

ANTI-HISTAMINIKUM QUERCETIN: NATÜRLICHE HILFE BEI ALLERGIEN UND HISTAMININTOLERANZ!

Histamin ist eine körpereigene Substanz, die immer dann ausgeschüttet wird, wenn körperfremde Stoffe abgewehrt werden müssen. Das geschieht zum Beispiel bei Verletzungen oder Insektenstichen, aber auch bei Kontakt mit Allergenen. Allergene sind in der Regel harmlose Stoffe, die der Körper aufgrund einer überschießenden Immunreaktion fälschlicherweise als schädhaft einstuft. Mögliche Auslöser können u.a. Pollen, Tierhaare, Hausstaub oder Nahrungsmittel sein.

Die erhöhte Freisetzung von Histamin kann im gesamten Körper Beschwerden verursachen. Möglich sind beispielsweise Entzündungen, Schwellungen, Krämpfe, Hautausschläge, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen, Atemnot und Schmerzen. Akute allergische Reaktionen werden meist mit chemischen Antihistaminika behandelt, welche die Wirkung und weitere Ausschüttung des Histamins hemmen. Diese Medikamente werden jedoch mit zahlreichen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Durchfall und Herzrasen in Verbindung gebracht.



Quercetin zählt zu den Bioflavonoiden und ist seit Langem als nebenwirkungsfreies natürliches Antihistaminikum bekannt. Es hemmt wirkungsvoll die Histaminausschüttung sowie die Enzyme Cyclooxygenase (COX) und Lipoxygenase (LOX). Aufgrund der entzündungshemmenden Effekte wird Quercetin auch eine lindernde Wirkung auf entzündliche und autoimmune Erkrankungen zugeschrieben.

Bei Histaminintoleranz und Mastzellaktivierungssyndrom

Zu hohe Histaminwerte können nicht nur bei Allergien auftreten: Bei einer Histaminintoleranz kann der Körper das in vielen Nahrungsmitteln von Natur aus enthaltene Histamin nicht abbauen. Dieser Überschuss kann sich durch ähnliche Symptome bemerkbar machen wie bei einer Allergie (Ausschlag, Verdauungsbe-

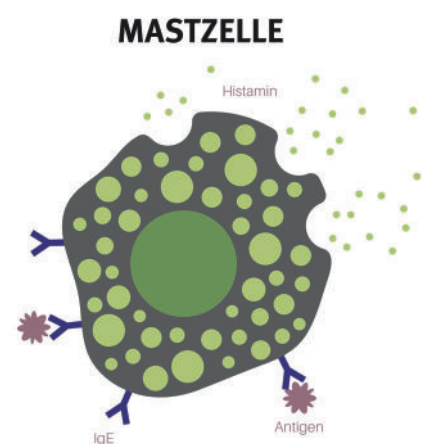
schwerden, Kopfschmerzen, Juckreiz im Hals, Schwellungen etc.). Nahrungsmittel, die durch lange Gärungs- oder Reifungsprozesse entstehen, haben meist einen hohen Histamingehalt. Hierzu zählen zum Beispiel Käse, Sauerkraut oder Wein. Aber auch Fisch, Meeresfrüchte, Rohwürste (wie Salami) und verschiedene Obst- sowie Gemüsesorten (wie Spinat, Tomaten, Auberginen, Ananas, Bananen, Erdbeeren) können viel Histamin enthalten.

Des Weiteren kann auch ein sogenanntes Mastzellaktivierungssyndrom allergieähnliche Beschwerden hervorrufen. Mastzellen zählen zur Gruppe der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und sind an der Abwehr von Krankheitserregern beteiligt. Sie werden jedoch auch bei allergischen Reaktionen vermehrt aktiv, da sie unter anderem Histamin in sich speichern.

Bei manchen Menschen sind die Mastzellen unnatürlich aktiv und können bereits durch leichte Trigger (wie Temperaturschwankungen, Stress, Nahrungsmittel, Infekte, Alkohol, Medikamente, körperliche Anstrengung) beeinflusst werden. Dies kann zu Symptomen führen, die auf ein Organ bezogen sind (z.B. auf den Darm mit Durchfall) oder die den gesamten Körper betreffen.

Quercetin wirkt

Die gute Nachricht ist, dass Quercetin sowohl bei einer Histaminintoleranz als auch beim Mastzellaktivierungssyndrom das überschüssige Histamin senken und die Beschwerden nachhaltig lindern kann.



Supplementa

NEWSLETTER

NR. 4 / APRIL 2026



B-VITAMINE FÜR MITOCHONDRIALE LEISTUNG
**ZURÜCK ZU KRAFT UND ENERGIE
NACH INFEKTEN**



BIOFLAVONOID QUERCETIN
**NATÜRLICHE HILFE BEI HISTAMIN-
ÜBERSCHUSS**

TAURIN: UNVERZICHTBAR FÜR HERZ, STOFFWECHSEL UND ZELLFUNKTIONEN

Taurin gehört zu den interessantesten Substanzen im menschlichen Stoffwechsel. Obwohl Taurin häufig in einem Atemzug mit Aminosäuren genannt wird, nimmt es eine Sonderrolle ein: Es wird nicht in Proteine eingebaut, erfüllt jedoch zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper. Besonders hohe Konzentrationen finden sich im Herzmuskel, im Gehirn, in der Netzhaut der Augen sowie in verschiedenen Geweben des Immunsystems.

Die Wissenschaft beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Taurin – und je genauer man hinschaut, desto deutlicher wird, dass dieser Stoff an zahlreichen grundlegenden Regulationsprozessen beteiligt ist. Besonders gut untersucht ist seine Bedeutung für das Herz-Kreislauf-System.

Taurin und das Herz – Unterstützung für den Herzmuskel

Der Herzmuskel gehört zu den Geweben mit den höchsten Taurinkonzentrationen im Körper. Diese hohe Konzentration ist kein Zufall. Taurin trägt dazu bei, die Funktionsfähigkeit der Herzmuskelzellen zu stabilisieren.



Eine wichtige Rolle spielt dabei der Calciumhaushalt in den Zellen. Calcium steuert die Kontraktion des Herzmuskels – also das rhythmische Zusammenziehen und Entspannen, das unseren Herzschlag ermöglicht. Taurin hilft, dieses empfindliche Gleichgewicht zu regulieren. Es unterstützt die kontrollierte Bewegung von Calcium in und aus den Herzmuskelzellen und trägt so zur Stabilität der Herzfunktion bei.

Darüber hinaus schützt Taurin Zellmembranen und ist an antioxidativen Prozessen beteiligt. Gerade im Herzmuskel ist dieser Schutz besonders wichtig, da dieses Organ rund um die Uhr arbeitet und daher einer hohen Stoffwechselbelastung ausgesetzt ist.

Schwung • Energie • Lebensfreude



Supplementa
Original amerikanische Nahrungsergänzung
Papierbaan 50a
NL-9672 BH Winschoten

Telefon: 00800 – 17 17 67 17 (gebührenfrei)
Telefax: 00800 – 17 17 67 18 (gebührenfrei)
www.supplementa.com
info@supplementa.com

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

Aktuelle Forschung weist außerdem darauf hin, dass ein niedriger Taurinspiegel mit strukturellen Veränderungen des Herzmuskels in Verbindung stehen kann. Dazu gehören Formen der sogenannten dilatativen Kardiomyopathie, bei der sich der Herzmuskel erweitert und an Pumpkraft verliert. In Untersuchungen wird Taurin deshalb zunehmend als wichtiger Faktor für die Aufrechterhaltung einer gesunden Herzstruktur betrachtet.

Einfluss auf Blutdruck und Gefäßfunktion

Neben seiner Bedeutung für den Herzmuskel spielt Taurin auch im Bereich der Blutgefäße eine Rolle. Mehrere Studien haben untersucht, ob eine zusätzliche Taurinzufuhr den Blutdruck beeinflussen kann.

Eine Zusammenfassung klinischer Untersuchungen zeigte, dass eine zusätzliche Taurinzufuhr bei Erwachsenen mit einer moderaten Senkung des Ruheblutdrucks verbunden sein kann.

Die Mechanismen dahinter sind vielfältig. Taurin kann unter anderem:

- die Funktion der Gefäßwände unterstützen
- die Aktivität bestimmter Nervensignale beeinflussen, die den Blutdruck steuern
- antioxidative Schutzmechanismen fördern

Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Gefäßentspannung. Taurin scheint dazu beizutragen, dass sich Blutgefäße leichter erweitern können. Dadurch kann sich der Gefäßwiderstand verringern, was wiederum den Blutdruck beeinflussen kann.

Taurin und der Alterungsprozess

Ein weiterer spannender Bereich der Forschung beschäftigt sich mit der Frage, wie sich der Taurinspiegel im Körper im Laufe des Lebens verändert.

Messungen zeigen, dass die Konzentration von Taurin mit zunehmendem Alter tendenziell abnimmt. Parallel dazu treten verschiedene altersbedingte Veränderun-

gen häufiger auf – etwa im Herz-Kreislauf-System, im Stoffwechsel oder im Immunsystem.

Experimentelle Studien haben untersucht, was passiert, wenn niedrige Taurinspiegel wieder angehoben werden. Dabei konnten Verbesserungen verschiedener Gesundheitsparameter beobachtet werden. Dazu gehörten unter anderem positive Effekte auf den Stoffwechsel, Entzündungsmarker und die körperliche Leistungsfähigkeit. In einigen Studien zeigte sich sogar eine verlängerte Lebensspanne.

Weitere Untersuchungen zeigten günstige Veränderungen verschiedener Stoffwechsel- und Gesundheitsmarker. Diese Ergebnisse haben dazu geführt, dass Taurin inzwischen intensiv im Zusammenhang mit gesundem Altern erforscht wird.

Schutz für den Darm

Neben Herz, Gefäßen und Stoffwechsel richtet sich die Aufmerksamkeit der Forschung zunehmend auch auf den Darm.

Der Darm ist nicht nur ein Verdauungsorgan, sondern auch ein zentraler Bestandteil unseres Immunsystems. Eine wichtige Rolle spielt dabei die sogenannte Darmbarriere – eine komplexe Schutzschicht aus Schleimhaut und spezialisierten Zellen, die entscheidet, welche Stoffe aus dem Darm in den Körper gelangen.

In experimentellen Untersuchungen konnte Taurin mehrere schützende Effekte auf diese Barriere zeigen. Unter anderem wurde beobachtet, dass Taurin dazu beitragen kann, die Struktur der Darmschleimhaut zu stabilisieren.

Darüber hinaus beeinflusste Taurin bestimmte Signalwege, die an der Regulation von Entzündungsprozessen beteiligt sind. Dabei spielt unter anderem der sogenannte TLR4/NF-κB-Signalweg eine Rolle, der an vielen Immunreaktionen beteiligt ist.



Weitere Aufgaben im Stoffwechsel

Zu den wichtigsten zählen:

- Beteiligung an der Bildung von Gallensäuren, die für die Fettverdauung notwendig sind
- Stabilisierung von Zellmembranen
- Osmoregulation, also die Kontrolle des Wasserhaushalts in den Zellen
- Unterstützung antioxidativer Schutzsysteme

Durch diese vielfältigen Aufgaben wirkt Taurin an zahlreichen Stoffwechselprozessen mit, die für die normale Zellfunktion wichtig sind.

Taurin in der Ernährung

Taurin kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln vor. Pflanzliche Lebensmittel enthalten dagegen nur sehr geringe Mengen. Der menschliche Körper kann Taurin zwar selbst synthetisieren. Dafür werden vor allem die schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein benötigt. Diese körpereigene Produktion ist jedoch begrenzt und kann von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden, etwa vom Alter, von der Ernährung oder von individuellen Stoffwechselbedingungen.

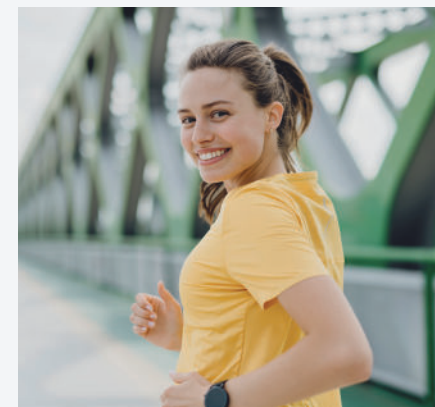
Ein vielseitiger Bestandteil der modernen Nährstoffforschung

In den letzten Jahren hat das wissenschaftliche Interesse an Taurin deutlich zugenommen. Der Grund liegt in seiner ungewöhnlichen Kombination verschiedener Funktionen: Unterstützung der Herzfunktion, Einfluss auf Gefäße und Stoffwechsel, Beteiligung an der Darmbarriere sowie seine mögliche Rolle im Zusammenhang mit dem Alterungsprozess.

Damit gehört Taurin zu den Stoffen, die im Körper an vielen grundlegenden Regulationsmechanismen beteiligt sind. Seine vielfältigen Aufgaben zeigen eindrucksvoll, wie eng die verschiedenen Systeme des Körpers miteinander verknüpft sind – vom Herz über den Stoffwechsel bis hin zum Darm und zu den Zellen selbst.

MIT B-VITAMINEN FIT IN DEN FRÜHLING STARTEN!

Im Inneren jeder Körperzelle sitzen unsere „Kraftwerke“, die Mitochondrien. Täglich verwandeln sie die Energie, die wir über die Nahrung aufnehmen, in den nutzbaren Energieträger ATP. Ohne diese Energie könnte kein Organ funktionieren und das Herz nicht schlagen. Die moderne Lebensführung, aber auch Infektionen führen häufig zu einer Beeinträchtigung der mitochondrialen Leistung. Dies äußert sich zunächst in Form von Erschöpfungszuständen: Betroffenen fallen alltägliche Aktivitäten schwer, ihnen fehlt der Antrieb. Werden die Zellkraftwerke weiterhin beschädigt, entstehen chronische Stoffwechselstörungen mit verstärkten Alterungsprozessen. Ein hochwertiger Vitamin-B-Komplex kann die mitochondriale Leistung wieder ankurbeln und uns zu mehr Energie verhelfen!



Infekte und Umweltfaktoren beeinträchtigen die Zellkraftwerke

Die Mitochondrien können durch zahlreiche Faktoren belastet werden. Hierzu zählen beispielsweise freie Radikale, Schwermetalle, Haushaltschemikalien, Zigarettenrauch, Alkohol, UV-Strahlung, Lösungsmittel, Feinstaub, Arzneimittel, chronische Erkrankungen, Operationen und einseitige Ernährung. Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Auch grippale Infekte und andere Akuterkrankungen können selbst nach überstandener Krankheit zu dauerhaften Erschöpfungszuständen führen.

Der Körper muss viel Energie aufwenden, um die viralen oder bakteriellen Infekte zu besiegen. Dies hat zur Folge, dass die Speicher anschließend geleert sind. Sämtliche Nährstoffdepots müssen schnell wieder aufgefüllt werden, was über die tägliche Ernährung oft nur schwer realisierbar ist. Immer mehr Mitochondrien arbeiten dann auf „Sparflamme“, um wenigstens die überlebenswichtigen Bereiche des Körpers mit Energie versorgen zu können. Die Betroffenen leiden unter starker Erschöpfung und sind kaum belastbar.

Mit B-Vitaminen schnell wieder fit werden

Um die mitochondriale Leistung – besonders auch nach Infektionen – wieder anzukurbeln, haben sich die B-Vitamine bewährt. Der B-Komplex besteht aus den acht Vitaminen Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Pantothensäure (B5), Pyridoxin (B6), Biotin (B7), Folsäure (B9) und Cobalamin (B12). Dabei handelt es sich chemisch um unterschiedliche Substanzen, welche sich jedoch untereinander ergänzen, wechselseitig beeinflussen und eng miteinander verwoben sind.

In Summe wirken diese Vitamine an beinahe allen Stoffwechselprozessen des Körpers mit. Hierunter fallen zum Beispiel die Blutbildung, die normale Funktion des Nervensystems, die Herzfunktion, die Zellteilung, die Hormontätigkeit und der Stoffwechsel von Makronährstoffen. Eine Kombination aus den Vitaminen B1, B2, B3 und B12 hat sich in der Behandlung von Erschöpfungszuständen besonders etabliert. Diese vier Vitamine sind an der Aufrechterhaltung eines normalen Energiestoffwechsels beteiligt und tragen zur Verringerung von Müdigkeit sowie Ermüdung bei. Darüber hinaus unterstützen die Vitamine die Psyche und fördern die norma-



le Funktion des Nervensystems. Dadurch steigt die Stressresistenz und die nervliche Belastbarkeit nimmt wieder zu.

Hohe Bioverfügbarkeit: Die Vorteile eines hochwertigen B-Komplexes

Bei den B-Vitaminen in Coenzym-Form handelt es sich um eine aktivierte Variante, welche ohne Umwege direkt vom Körper verstoffwechselt werden kann. Die Aufnahme der B-Vitamine in dieser Form ist nicht mehr von zahlreichen anderen Nährstoffen und Co-Faktoren abhängig, sodass die Ressourcen des Körpers geschont werden. Insbesondere bei starker Erschöpfung nach überstandenen Infekten gilt es, die Depots des Körpers zu schützen und effektiv mit Nährstoffen zu fluten.

Bereits bei den ersten Anzeichen einer (mitochondrialen) Erschöpfung, besonders nach überstandenen Infekten und anderen Erkrankungen, empfiehlt sich die Einnahme eines hochwertigen Vitamin-B-Komplexes. Denn unbehandelt kann die Erschöpfung zu körperlichen sowie psychischen Beschwerden führen und den Organismus langfristig schwächen. Eine besonders hohe Bioverfügbarkeit weist der B-Komplex auf Coenzym-Basis auf, da sie der Form entsprechen, die natürlicherweise im Körper vorkommen. Auf diese Weise können die B-Vitamine auf direktem Weg ihre segensreiche Wirkung für unsere Gesundheit entfalten!