

ROSENWURZ LINDERT STRESS-SYMPTOME UND STEIGERT DIE VITALITÄT!

Zu viel Stress ist ein fester Bestandteil unseres Alltags – doch auf Dauer kann er unserer geistigen und körperlichen Gesundheit erheblich schaden. Anhaltende Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Angstzustände, innere Unruhe sowie Stimmungsschwankungen können erste Anzeichen einer dauerhaften Belastung sein. Spätestens wenn sich solche stressbedingten Symptome zeigen, fällt es dem Körper zunehmend schwer, die ursprüngliche Anspannung zu verarbeiten. Die Folge ist ein weiterer Aufbau von Stress. Gleichzeitig werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, der Körper findet kaum noch zur Ruhe – eine Abwärtsspirale, die das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen kann, nimmt ihren Lauf. Unterstützung bietet hier die Natur: Die bemerkenswerte Pflanze Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist seit langem für ihre ausgleichenden Eigenschaften bekannt.

Die Einnahme des Wurzelextrakts kann dazu beitragen, in besonders fordernden Situationen innere Ruhe zu bewahren und die Widerstandskraft gegenüber Stress zu stärken.

Die Wirkung der Rosenwurz hat sich in 3 Bereichen gezeigt:

1. Zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Stress;
2. Bei Angstzuständen und depressiven Verstimmungen;
3. Als positive Wirkung auf den Hormonhaushalt von Mann und Frau.



Zu 1: Rosenwurz wird sehr erfolgreich bei nachlassender Konzentration und Ermüddungserscheinungen in Stresssituationen eingesetzt. Es steigert die geistige Leistungsfähigkeit in Situationen, die volle Geistesgegenwart erfordern, deutlich. Auch starker körperlicher Stress, wie er beispielsweise bei Infekten, in der Rekonvaleszenz oder bei Leistungssportlern entsteht, wird durch die Einnahme von Rosenwurz gemildert. Geringeres Muskelzittern, höhere Zielgenauigkeit, mehr Ausdauer und eine schnellere Erholung nach starker Anstrengung sind nur einige der positiven Effekte.

Zu 2: Rosenwurz ist ein starkes, natürliches Antidepressivum. Studien belegen, dass Rosenwurz den Gehalt an Serotonin, Dopamin und anderen Neurotransmittern im Gehirn um durchschnittlich 30% anhebt und gleichzeitig den Gehalt an COMT (Catechol-O-Methyltransferase-Enzym zum Abbau von Neurotransmittern) um 60% senkt. Einfach ausgedrückt bedeutet das: Durch die Einnahme von Rosenwurz bleiben unsere „Glückshormone“ länger im Körper aktiv, mehr Serotonin wird produziert und gleichzeitig werden wichtige, stimmungsaufhellende Neurotransmitter

langsamer abgebaut, was wiederum auch Antrieb und Leistungsfähigkeit steigert.

Zu 3: In Sibirien ist es üblich, Paaren zur Hochzeit einen Strauß Rosenwurz zu schenken und den Wurzelextrakt am Tag der Hochzeit einzunehmen. Dies soll, so der Volksmund, die Nacht für frisch Vermählte positiv beeinflussen und die Gemahlin „beglücken und entzücken“. Tatsächlich hat Rosenwurz (neben dem Abbau von Stress und der Stimmungsaufhellung) auch eine Wirkung auf die sexuelle Leistungsfähigkeit, vor allem des Mannes. Bei 70% der Männer wirkt es gegen Erektionsprobleme und vorzeitige Ejakulation. Bei einer Studie verbesserte sich bei 26 von 35 Männern mit Erektionsstörung und vorzeitiger Ejakulation die sexuelle Leistungsfähigkeit und die allgemeine Zufriedenheit nach Einnahme von Rosenwurz (150 – 200 mg pro Tag über 3 Monate). Auf Frauen hat Rosenwurz eine ähnliche positive Wirkung. Sexuelle Lustlosigkeit wird gemildert und die Frauen geben an, sich mehr entspannen zu können.



Supplementa

NEWSLETTER NR. 5 / MAI 2026



SAFRAN VOR UND IN DEN WECHSELJAHREN
SEROTONINSPIEGEL NATÜRLICH
ERHÖHEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



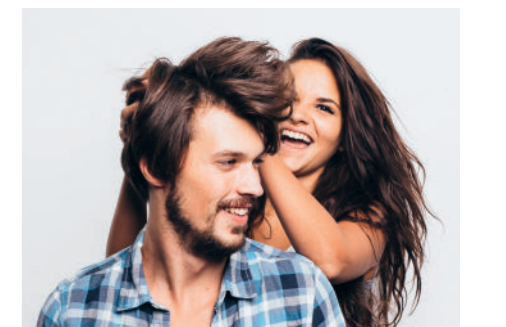
ROSENWURZ IN ZEITEN ERHÖHTER ANSPANNUNG
GEISTIGE UND KÖRPERLICHE
LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN

GESUNDES, KRÄFTIGES HAAR DANK DER RICHTIGEN NÄHRSTOFFE!

Gesunde, kräftige und glänzende Haare sind nicht nur ein Geschenk der Natur, sondern vor allem auch eine Frage der Ernährung, denn für eine makellose Haarpracht müssen die entsprechenden Haarzellen regelmäßig mit allen dafür benötigten Mineralstoffen, Vitaminen, Proteinen und anderen Baustoffen versorgt werden. Eine umfassende Versorgung mit den richtigen Vitalstoffen erhöht die Strapazierbarkeit der Haare, stärkt die Haarwurzeln, hält die Kopfhaut geschmeidig, beugt Haarausfall vor und verleiht den Haaren einen seidigen Glanz.

Wenn die Haare gut wachsen und von Natur aus schön aussehen sollen, muss die Kopfhaut mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden, denn die wichtigste

Voraussetzung für kräftiges Haar ist eine gesunde Haarwurzel. Die dafür nötigen „Haar-Nährstoffe“ müssen mit dem Blut über kleine Gefäße bis in die sogenannte Haarpapille transportiert werden. Die Haarpapille ist für die Bildung neuer Haarzellen verantwortlich. Starke Haarzellen, die sich besonders aktiv teilen, brauchen daher viele Nährstoffe, um ständig neues, kräftiges und schönes Haar bilden zu können. Je besser die Nährstoffversorgung des Körpers ist, desto mehr essenzielle Haarbausteine gelangen über das Blut in die Haarpapillen und fördern die Bildung neuer, gesunder Haarzellen. Ist diese Basis stark, sind die Haare optimal vor äußeren Einflüssen geschützt und werden auch unter extremen Bedingungen nicht so schnell spröde, stumpf und brüchig.



Zu den wichtigen Nährstoffen für die Haare zählen neben bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen bzw. Spurenelementen auch spezielle Eiweißverbindungen und andere Baustoffe. Um das Haar von innen über die Haarwurzel zu stärken, haben sich insbesondere die im Folgenden genannten Nährstoffe bewährt.

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

Das Haarwachstum natürlich anregen und Haarausfall vorbeugen

Eisen und Vitamin C

Eisen spielt als Zentralatom des Hämoglobins eine entscheidende Rolle bei der Versorgung der Haarzellen mit Sauerstoff. Eine unzureichende Eisenversorgung kann daher zu schütterem Haar und Haarausfall führen.

Bei einem entsprechenden Mangel sollte Eisen allerdings unbedingt in Kombination mit Vitamin C eingenommen werden, denn Vitamin C fördert sowohl die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung als auch die Bindung von Hämoglobin bzw. Sauerstoff an die roten Blutkörperchen, so dass letztlich mehr Sauerstoff zu den Haarwurzeln transportiert werden kann.

Außerdem spielt Vitamin C eine essenzielle Rolle bei der Bildung des körpereigenen Strukturproteins Kollagen. Dieses Kollagen wiederum wird benötigt, um die Kopfhaut geschmeidig zu halten, und um die strukturgebende Matrix der darin eingebetteten Haarfollikel aufzubauen und gesund zu halten.

Zink

Ein Zinkmangel kann ebenfalls Haarausfall auslösen, da Zink an der Bildung des Haarproteins Keratin beteiligt ist. Eine gute Zinkversorgung ist somit unabdingbar, um Haarausfall zu stoppen und einem erneuten Auftreten vorzubeugen.

L-Methionin und L-Cystein

Bei L-Methionin und L-Cystein handelt es sich um zwei schwefelhaltige Aminosäuren, die zwingend für die Produktion von Keratin-Fasernbündeln benötigt werden und somit unerlässlich für das Wachstum gesunder Haare und Nägel sind.

Cystein ist zudem ein Bestandteil der Fasern der Haarkerne sowie der Hornschicht der Haut. Es kann Festigkeit und Dichte der Haare erhöhen.

Sägepalmenextrakt

Bei erblich bedingtem Haarausfall reagieren die Haarwurzeln sensibel auf das Hormon Dihydrotestosteron (DHT), welches wiederum ein Metabolit des Sexualhormons Testosteron ist. Sägepalmenextrakt



kann die Bildung von DHT blockieren und dessen schädliche Auswirkungen auf die Haarwurzeln mindern. Dies kann den Haarausfall stoppen und die Nährstoffversorgung der Haare verbessern.

Weitere Nährstoffe für kräftiges Haar und satte Farben

Organisch gebundener Schwefel (MSM) und Silica

Organische Schwefelverbindungen (vorzugsweise in Form von MSM = Methyl-Sulfonyl-Methan) und das Mineral Silizium (Silica bzw. Kieselsäure) spielen eine enorm wichtige Rolle beim Aufbau des strukturbildenden Keratins, welches eine der wichtigsten Eiweißkomponenten beim Haaraufbau ist.

Silica (Kieselsäure) sorgt dafür, dass Schwefelverbindungen für den Aufbau von Querverbindungen in der Hornmatrix stärker genutzt werden. Dies sorgt insgesamt für dickeres Haar, verleiht den Haaren aber gleichzeitig auch mehr Elastizität und Festigkeit.

Kupfer

Kupfer reguliert die Stoffwechselaktivitäten in den Haarzellen, u. a. indem es die Aufnahme und Verwertung von Eisen (s. o.) erleichtert. Bei einem Kupfermangel werden die Haare brüchig und dünn.

Mangan und PABA

Das Spurenelement Mangan ist beim Aufbau von Melanin beteiligt. Melanin ist für die Pigmentierung (Färbung) der Haare verantwortlich. Wenn also die Haare vorzeitig grau werden, dann kann dies darauf hindeuten, dass es dem Körper auch an anderer Stelle an Mangan mangelt.

Auch PABA (Paraaminobenzoesäure) kann Alterungsprozesse abbremsen und ein vorzeitiges Ergrauen verhindern. In Kombination tragen beide Substanzen zum Erhalt der natürlichen Haarfarbe bei.

B-Vitamine und B-Kofaktoren: Gesundes Haar bis in die Spitzen

Grundsätzlich sind alle acht B-Vitamine für das Haarwachstum, die Gesundheit der Kopfhaut und die Stoffwechsel-Aktivitäten in den Haarwurzeln unverzichtbar. Insbesondere das Vitamin B2 und das Vitamin B3 leisten hierbei einen wichtigen Beitrag zu einer normalen Funktion der Kopfhaut, während bei trockenem und zu Spliss neigendem Haar beispielsweise eine erhöhte Zufuhr von Vitamin B5 (Pantothenensäure) empfohlen werden kann.

Auch Biotin (Vitamin B7) ist für das Haarwachstum unerlässlich, da es den engen Zusammenschluss der Schuppchen am Haarschaft fördert und somit dafür sorgt, dass die Haare über eine kräftige Außenhülle verfügen und glänzen. Nicht zuletzt deshalb wird Biotin auch als „Schönheitsvitamin“ bezeichnet. Bei einem länger andauernden Mangel an Biotin kann es sogar zu Haarausfall bis hin zur Glatzenbildung kommen.

Außerdem empfiehlt sich auch die ergänzende Zufuhr von Cholin und Inositol, zwei Substanzen aus der Klasse der Phosphoglyceride, die beide als Kofaktoren sehr eng mit den B-Vitaminen zusammenarbeiten und dabei ein unschlagbares Duo bilden, das zahlreiche gesundheitsfördernde und prophylaktische Wirkungen besitzt. Sowohl Cholin als auch Inositol spielen als Bestandteil von Lecithin und Phospholipiden eine wichtige Rolle für den Aufbau gesunder, strapazierfähiger Zellwände, was sich u. a. auch in einem verbesserten Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Kopfhaut bemerkbar macht.

Außerdem wirken beide Substanzen einer zu hohen Dihydrotestosteron-Produktion entgegen und mindern somit die schädlichen Effekte dieses Testosteron-Abbauprodukts auf die Haarwurzeln (vgl. die bereits oben genannten Erläuterungen zur Wirkungsweise von Sägepalmenextrakt). All diese Eigenschaften von Cholin und Inositol kommen der Gesundheit der Haarzellen zugute, fördern das Haarwachstum und beugen Haarausfall vor.

SAFRAN: FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT IN DEN WECHSELJAHREN!

Safran, auch bekannt als das rote Gold, ist ein außergewöhnlich kostbares Gewürz, gewonnen aus den getrockneten Stempelfäden der Blüte *Crocus sativus*. Es ist nicht nur das teuerste Gewürz der Welt, sondern auch eines der ältesten. Bereits seit Jahrtausenden wird es in der traditionellen Medizin und in der Küche verwendet. Safran ist aber nicht nur ein wertvolles Gewürz, es verfügt in den roten Stempelfäden auch über einzigartige bioaktive Verbindungen, die sich besonders in den Wechseljahren als Hilfe erwiesen haben.

Crocic acid und **Crocetin** sind Carotinoide mit starken antioxidativen Qualitäten. Sie neutralisieren schädliche freie Radikale und schützen die Körperzellen vor oxidativem Stress, der zum Alterungsprozess und chronischen Krankheiten beiträgt.

Safranal ist ein flüchtiger Aromastoff, der Safran das charakteristische Aroma verleiht und zudem beruhigende und angstlindernde Eigenschaften besitzt.

Picrocrocin ist verantwortlich für den leicht bitteren Geschmack von Safran, mit stimulierender Wirkung auf das Verdauungssystem.

Diese bioaktiven Verbindungen verleihen dem Safran seinen außergewöhnlichen Geschmack und seine gesundheitliche Wirkung. Bei depressiven Verstimmungen, die häufig ein Symptom der Wechseljahre sind, und Angstzuständen hat die Einnahme von Safran in zahlreichen Studien überzeugt.



Serotonin, der Neurotransmitter für gute Laune

Serotonin, der am besten erforschte Neurotransmitter, hat einen direkten Einfluss auf unser seelisches Befinden: Steigt der Spiegel an Serotonin, steigt auch die Stimmung. Fällt der Pegel ab, wirkt sich das negativ auf die Laune aus. Zumal Serotonin auch die Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Luststoffen und Schmerzhemmern, anregt. Mangelt es an dem Botenstoff, kann das Stimmungsschwanken bis hin zu mittelschweren Depressionen zur Folge haben. Auch bei Angststörungen werden meist zu niedrige Serotoninkonzentrationen im Blut gemessen.

Mit Safran den Serotoninspiegel erhöhen

Mittlerweile belegen viele Studien, dass Safran die Stimmung aufhellen bzw. stabilisieren kann. Untersucht wurde dies unter anderem bei Menschen mit depressiver Verstimmung und Frauen, die in den Wechseljahren unter Stimmungsschwankungen leiden. Studien zeigen: Safran wirkt stimmungsaufhellend und angstlösend. Seine Wirksamkeit überzeugte in den Untersuchungen zudem bei leichten Stimmungstiefs bis hin zu mittelschwerer Depression.

Die beobachteten Wirkungen lassen sich mit den bekannten Eigenschaften seiner Hauptwirkstoffe in Verbindung bringen. Crocine und Safranal hemmen die Enzyme Monoaminoxidase A und B, die im zentralen Nervensystem für den Abbau anregender Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin zuständig sind. Werden die Monoaminoxidasen gehemmt, befinden sich mehr dieser Botenstoffe im Gehirn.



Im Gehirn können die wirksamen Inhaltsstoffe des Safrans zudem den Serotoningehalt erhöhen, indem sie dafür sorgen, dass Nervenzellen freies Serotonin langsamer aufnehmen. So bleibt es länger wirksam. Safran stimuliert auch die Freisetzung körpereigener Opiode, die sogenannten Endorphine, die Schmerz und Leid lindern können.

Mit Safran mehr Lebensqualität in den Wechseljahren

Frauen in der Perimenopause und Menopause sind häufig von depressiven Beschwerden betroffen, aber auch von Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Hitzewallungen. Diese werden durch die hormonellen Umbrüche ausgelöst, denn in der Regel stellt der weibliche Körper zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr die Produktion von Östrogen und Progesteron ein, was zu den verschiedenen unangenehmen Symptomen führt. Wechselnde Stimmungen, Schwermut und Reizbarkeit gehen mit auf das Konto von zu wenig Serotonin, dessen Pegel regelmäßig vor Beginn der Menstruation sinkt. Östrogen ist an der Bildung des Glückshormons Serotonin beteiligt. Fällt der Östrogenspiegel, sinkt auch die Laune. Ein Mangel an Serotonin kann – wie bereits geschildert – zu Niedergeschlagenheit und Ängsten bis hin zu depressiven Verstimmungen führen.

Eine wertvolle Hilfe für Frauen in diesem Lebensabschnitt kann die Einnahme von Safran sein! Safran kann die Stimmung verbessern und depressive Verstimmungen lindern, die häufig vor und während der Menopause auftreten. Darüber hinaus kann es zu mehr Entspannung führen und dadurch Schlafprobleme verringern.