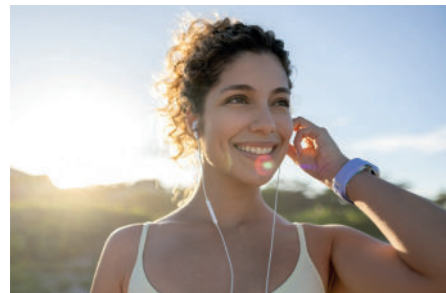


ASHWAGANDHA BEI CHRONISCHEM STRESS UND NEBENNIERENSCHWÄCHE



In der traditionellen indischen Medizin Ayurveda ist Ashwagandha (*Withania somnifera*) eine der wichtigsten Heilpflanzen. Ashwagandha verjüngt Körper und Geist, fördert die Langlebigkeit, reduziert Angst, verleiht innere Ruhe und Stärke, steigert die Energie und wirkt aphrodisierend. Insbesondere während anstrengender Zeiten kann Ashwagandha den Körper vor den schädlichen Auswirkungen von Stress schützen und durch die Senkung des Hormons Cortisol die Stressresistenz erhöhen.

Hoher Cortisolspiegel: Gesundheitsgefahr Dauerstress

In bedrohlichen Situationen schütten die Nebennieren das Stresshormon Cortisol aus, welches blitzschnelle Reaktionen ermöglicht. In der Menschheitsgeschichte war dies überlebenswichtig, um beispielsweise schnell vor angriffslustigen Tieren flüchten zu können. In akuten Momenten ist Cortisol ein Lebensretter, doch wenn der Körper dauerhaft das Stresshormon ausschüttet, kann dies zur Gesundheitsgefahr werden.

Dann produzieren die Nebennieren ununterbrochen Cortisol und benötigen dafür reichlich Energie. Diese Energie muss der Körper anderen Organen entziehen.

Sind auch diese Energiereserven aufgebraucht, werden die Speicher angegriffen, die eigentlich für die Produktion anderer Hormone (wie Testosteron, Östrogen und Progesteron) bestimmt sind.

Durch den noch hohen Cortisolspiegel sind die Symptome des Energiemangels zunächst kaum spürbar, obwohl sämtliche Organe bereits darunter leiden. Sind alle Energiespeicher geleert, fällt der Cortisolspiegel rapide ab. Schlagartig fühlen sich Betroffene kraftlos, erschöpft, müde und vom Alltag überfordert. Über längere Zeit entwickelt sich eine Nebennierenschwäche.

Zu deren Symptomen zählen:

- Herzklopfen, Zittern, innere Unruhe, Ängste, Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche, Leistungsminderung
- Erschöpfung, Burnout, Antriebslosigkeit
- ständige Müdigkeit, hohes Schlafbedürfnis
- niedriger Blutdruck, kalte Hände, erhöhtes Schmerzempfinden
- Verdauungsstörungen, Übelkeit
- Haarausfall, trockene Haut
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Heißhunger auf Süßes, Salziges oder Fettiges
- Schwindel, besonders bei Lagewechseln (z. B. Sitzen – Stehen, Bücken – Aufrichten)

Ashwagandha: Hilfe bei Nebennierenschwäche

Bei einer Nebennierenschwäche und chronischem Stress ist der natürliche Tagesverlauf des Cortisolspiegels gestört. Ist die Konzentration morgens nicht hoch genug und dadurch das Aufstehen erschwert, fällt der Spiegel abends nicht stark genug ab, was zu Einschlafstörungen führt. Nicht erholsamer Schlaf löst weiteren Stress aus und verschlimmert den Teufelskreis einer Nebennierenschwäche.

Mit der Einnahme von Ashwagandha kann der gestörte Cortisolspiegel im Tagesverlauf ausgeglichen werden: Am Morgen hebt die Heilpflanze den Cortisolspiegel an, und abends lässt sie ihn abfallen. Dadurch hat der Körper tagsüber mehr Energie und kommt abends besser zur Ruhe. So hilft Ashwagandha bei einer Nebennierenschwäche, in einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus zurückzufinden und unsere Resilienz zu stärken.

Es ist dennoch wichtig, ein gutes Stressmanagement zu entwickeln und ausreichend Erholung in den Alltag zu integrieren.

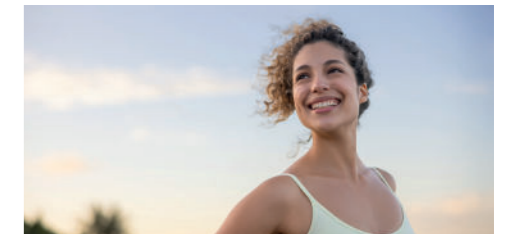


Supplementa

NEWSLETTER NR. 6 / JUNI 2026



AKAZIENFASERN
SANFTE HILFE FÜR DARM,
ENTGIFTUNG UND BLUTZUCKER



ASHWAGANDHA
GESUNDE CORTISOLSPIEGEL
UNTERSTÜTZEN

NATÜRLICH STARK: WIE OPC KÖRPER UND DARM SCHÜTZEN KÖNNEN!

Ein gesunder Lebensstil bedeutet heute deutlich mehr als nur ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Viele Menschen stehen unter dauerhaftem Stress, schlafen zu wenig, verbringen viel Zeit vor Bildschirmen und sind täglich Umweltbelastungen ausgesetzt. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein dafür, wie wichtig Prävention und eine gezielte Unterstützung des Körpers im Alltag geworden sind.

In diesem Zusammenhang rücken natürliche Pflanzenstoffe immer stärker in den Fokus der Gesundheitsforschung. Besonders häufig wird dabei über sogenannte OPC gesprochen, ausgeschrieben oligomere Proanthocyanidine. Hinter dem kom-

plizierten Namen verbergen sich sekundäre Pflanzenstoffe mit starken antioxidativen Eigenschaften, die den Körper auf vielfältige Weise unterstützen können.

OPC gehören zur Gruppe der Polyphenole. Dabei handelt es sich um bioaktive Pflanzenstoffe, die Pflanzen unter anderem zum Schutz vor äußeren Einflüssen bilden. Besonders hohe Mengen an OPC finden sich in Trauben, weshalb Traubenextrakt als eine der bekanntesten OPC-Quellen gilt.

Darüber hinaus kommen oligomere Proanthocyanidine auch in den Schalen und Häuten von Himbeeren, Heidelbeeren, Cranberrys, Erdnüssen oder in der Rinde bestimmter Bäume wie der Pinie vor.



Die Besonderheit von OPC liegt vor allem in ihrer antioxidativen Wirkung. Antioxidantien helfen dabei, sogenannte freie Radikale zu neutralisieren. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen entstehen täglich im Körper und können Zellen schädigen, wenn sie überhandnehmen.

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

Freie Radikale entstehen unter anderem durch:

- UV-Strahlung
- Umweltgifte
- Rauchen
- unausgewogene Ernährung
- Schlafmangel
- psychischen Stress
- intensive körperliche Belastung

In einem gewissen Maß sind freie Radikale normal. Gerät das Gleichgewicht jedoch aus der Balance, entsteht sogenannter oxidativer Stress. Dieser wird mit zahlreichen Beschwerden und Alterungsprozessen in Verbindung gebracht.

Oxidativer Stress kann Zellstrukturen angreifen, Entzündungsprozesse fördern und den Abbau von Kollagen beschleunigen. Dadurch können Hautalterung, Gefäßveränderungen oder Stoffwechselprobleme begünstigt werden.

Antioxidantien wie OPC wirken diesem Prozess entgegen, indem sie freie Radikale binden und unschädlich machen. Genau deshalb gelten sie als interessante Unterstützung für einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

Warum OPC so wertvoll sind: Die wichtigsten Vorteile

1. Schutz der Zellen

OPC zählen zu den stärksten bekannten pflanzlichen Antioxidantien. Sie können helfen, die Zellen vor oxidativen Schäden zu schützen und damit wichtige Körperfunktionen langfristig zu unterstützen. Und das tun sie auf ganz unterschiedlichen Gebieten.

2. Unterstützung für Haut und Bindegewebe

Kollagen und Elastin sorgen für Spannkraft und Stabilität der Haut. Oxidativer Stress kann diese Strukturen angreifen und den natürlichen Alterungsprozess beschleunigen. OPC können dazu beitragen, Kollagenfasern zu schützen und das Hautbild langfristig zu unterstützen.

3. Entzündungshemmende Eigenschaften

Viele moderne Beschwerden stehen mit stillen Entzündungsprozessen in Zusammenhang. Studien deuten darauf hin, dass OPC entzündliche Reaktionen im Körper

regulieren können. Dadurch stabilisieren sie eine allgemeine gesundheitliche Balance.

4. Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems

Auch die Gefäße profitieren von antioxidativem Schutz. Untersuchungen zeigen, dass OPC die Gefäßfunktion unterstützen und oxidativen Stress im Zusammenhang mit Cholesterin reduzieren können. Zudem kann die Durchblutung positiv beeinflusst werden.

5. Unterstützung in hormonellen Phasen

Hormonelle Veränderungen – etwa im Verlauf des Menstruationszyklus oder während der Wechseljahre – sind oft mit einer erhöhten Belastung durch oxidativen Stress verbunden. Aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften werden OPC in diesem Zusammenhang häufig eine unterstützende Wirkung zugeschrieben.

6. Schutz empfindlicher Augenstrukturen

Die Augen sind besonders anfällig für oxidative Belastungen. Antioxidative Pflanzenstoffe können helfen, empfindliche Zellstrukturen vor freien Radikalen zu schützen.

7. Unterstützung bei Allergien

OPC werden mit antihistaminähnlichen Eigenschaften in Verbindung gebracht. Forschungen zeigen, dass bestimmte entzündungsfördernde Prozesse gehemmt werden können, die an allergischen Reaktionen beteiligt sind. Dadurch könnten allergische Beschwerden abgeschwächt werden.



Akkermansia muciniphila: Schlüsselbakterium für eine gesunde Darmflora

Eine gesunde Darmflora beeinflusst weit mehr als nur die Verdauung. Sie spielt eine wichtige Rolle für Immunsystem, Stoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden. Besonders im Fokus der Forschung steht dabei das Darmbakterium Akkermansia muciniphila.

Dieses spezielle Bakterium lebt direkt in der Schleimschicht des Darms und unterstützt deren natürliche Erneuerung. Dadurch trägt Akkermansia muciniphila dazu bei, die Darmbarriere zu stärken und den Darm widerstandsfähig zu halten. Eine stabile Darmschleimhaut ist wichtig, damit unerwünschte Stoffe nicht in den Blutkreislauf gelangen.

Studien zeigen, dass Menschen mit einer gesunden und vielfältigen Darmflora häufig höhere Mengen an Akkermansia muciniphila aufweisen. Niedrige Werte werden dagegen mit Übergewicht, Stoffwechselstörungen und einer geschwächten Darmbarriere in Verbindung gebracht.

Die gute Nachricht: Bestimmte Pflanzenstoffe können das Wachstum von Akkermansia muciniphila fördern. Dazu gehören Polyphenole wie OPC aus Trauben. Da OPC den Dickdarm weitgehend unverändert erreichen, können sie dort gezielt auf die Darmflora wirken. Untersuchungen deuten darauf hin, dass OPC:

- nützliche Darmbakterien fördern können
- die Darmbarriere unterstützen können
- Entzündungsprozesse im Darm beeinflussen können
- die Bildung wertvoller kurzkettiger Fettsäuren fördern können

Kurzkettige Fettsäuren liefern den Darmzellen Energie und leisten gleichzeitig einen Beitrag zum Erhalt einer gesunden Darmschleimhaut. Vor diesem Hintergrund werden OPC als potenzielle Unterstützung für Akkermansia muciniphila und damit für eine gesunde Darmfunktion angesehen.

Antioxidative Unterstützung für jeden Tag

Die antioxidativen und vielseitigen Eigenschaften von OPC unterstützen unseren Körper in ganz unterschiedlichen Bereichen: von Zellschutz und Hautgesundheit bis hin zu Herz-Kreislauf-System und Darmflora.

Besonders spannend ist dabei die Verbindung zwischen OPC und Darmgesundheit. Moderne Forschungen zeigen immer deutlicher, wie eng die Darmflora, das Immunsystem und der Stoffwechsel miteinander verbunden sind. Pflanzenstoffe wie OPC können hier einen wertvollen Beitrag leisten.

AKAZIENFASERN: EIN BALLASTSTOFF MIT POSITIVEN EFFEKTEN AUF DARM, LEBER UND BLUTZUCKERSPIEGEL!

Afrikanische Akazienbäume gehören zum charakteristischen Landschaftsbild der Sahelzone. Bereits vor 4000 Jahren im alten Ägypten waren die aus dem Saft der Akazie gewonnenen Fasern für ihre wertvollen Eigenschaften bekannt. Der Milchsaft, ein Arabinogalactosaccharid, wird von Seyal-Akazien gewonnen und getrocknet. So entsteht ein reines, unverändertes Naturprodukt in Bioqualität, das mehr als 80% lösliche Ballaststoffe enthält und vielfältige positive Wirkungen auf den Darm und die Leber besitzt sowie einen günstigen Einfluss bei Diabetes hat.



Die Wirkung der Akazienfaser auf den Darm

Die geschmacksneutralen Akazienfasern sind der Gruppe der Präbiotika zuzuordnen. Es handelt sich um unverdauliche Nahrungsbestandteile, die im Darm das Bakterienwachstum fördern und die Aktivität der Dickdarmbakterien positiv beeinflussen. Klinische Tests weisen insbesondere eine signifikante Erhöhung von Lacto- und Bifidobakterien nach. Akazienfasern dienen den Bakterien als geeigneter Nährboden und begünstigen das richtige Milieu für ihr Wachstum.

Die Zufuhr bifidogener Ballaststoffe ist besonders wichtig, wenn die Flora geschädigt wurde. Einseitige, denaturierte Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch Medikamente wie Antibiotika, Cortison und die Antibabypille bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Hier reicht es nicht aus, die Flora nur neu zu besiedeln. Milchsäurebakterien benötigen „Futter“ in Form von präbiotischen Ballaststoffen.

Eine Studie des Human Nutrition Research Center (HNRC) bestätigte die Vervielfachung der Konzentration darmfreundlicher



cher Milchsäure- und Bifidobakterien bei einer täglichen Akazienfaser-Dosis von 10 g. Diese Stämme führen zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert für das Wachstum darmfreundlicher Bakterien. Krankmachenden Bakterien wird es hingegen erschwert, sich anzusiedeln.

Eine gut entwickelte, stabile Darmflora sorgt für ein gesundes Darmmilieu, eine gute Nährstoffresorption, beugt Durchfällen und Verstopfung vor und fördert das Immunsystem. Sie ist auch entscheidend dafür, wie gut Nahrungsmittel im Darm vertragen werden: Die Darmbakterien produzieren bei der Fermentation der löslichen Ballaststoffe Buttersäure, die einen Film auf der Schleimhaut erzeugt und Nahrungs- und Genussmittel wie z.B. Kaffee verträglicher macht. Außerdem dient die Buttersäure der Ernährung der Schleimhautzellen.

Die Einnahme von Akazienfasern bei einer Tagesdosierung von 15 g regt zudem die Darmmuskulatur an, erhöht sowohl die Stuhldurchfeuchtung als auch die Stuhlmenge, was den Stuhlgang weicher macht, wesentlich erleichtert, die Darmpassagezeit verkürzt und einen regelmäßigen Stuhlgang fördert. Der Darm wird gereinigt und die Nährstoffaufnahme verbessert.

Die Wirkung der Akazienfaser auf die Leber

Zur Fettverdauung werden in der Leber Gallensäuren gebildet, welche Giftstoffe ausschwemmen. Gelangen diese mit Giften beladenen Gallensäuren in den Darm, müssen sie an Ballaststoffe gebunden

werden, damit sie ausgeschieden werden können. Bei einem Ballaststoffmangel werden die sekundären (giftbeladenen) Gallensäuren von der Leber rückresorbiert, was die Leber belastet.

Akazienfasern haben die Fähigkeit, bis zum 100-Fachen ihres Eigengewichts an Giften, krankmachenden Keimen und sekundären Gallensäuren zu binden, die dann direkt ausgeschieden werden können.

Die Produktion neuer Gallensäuren wird angekurbelt, wobei Cholesterin verbraucht wird. Dies hat einen positiven, senkenden Effekt auf den Cholesterinspiegel.

Die Wirkung der Akazienfaser bei Diabetes

Die Einnahme von Akazienfasern hat einen günstigen Effekt auf die glykämische Last. Der lösliche Ballaststoff bewirkt, dass der Anstieg der Blutzuckerkonzentration nach dem Konsum von Kohlenhydraten niedrig bleibt, da die Kohlenhydrate im Darm langsamer aufgenommen werden. Diese glykämische Reaktion ist besonders zur Prävention sowie bei Diabetes Typ II wichtig, um einen raschen Anstieg der Blutzucker- und Insulinwerte zu verhindern.

Und noch etwas ist bemerkenswert: Hungersignale entstehen im Gehirn erst bei sinkendem Blutzuckerspiegel. Akazienfasern erhöhen damit das subjektive Sättigungsempfinden und sind somit ein wunderbares Mittel zur Erhaltung einer guten Figur sowie zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion.