

- Mikronährstoffe, Sport & Zellschutz
- Strategien gegen Frühjahrsmüdigkeit
- Sommerzeit - Grillzeit - Gicht

- Ein starkes Team gegen Heuschnupfen!
- Orthomolekulare Unterstützung bei Leberentzündung und Nicht-alkoholische-Fettleber



# NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 2

Apr. 2018

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

## ► Mikronährstoffe, Sport & Zellschutz

Hoch intensive sportliche Belastungen ohne angemessene regenerative Phasen und optimierte Ernährung führen zu hohem oxidativen Stress, der sich auch auf den Verbrauch vieler Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) auswirkt. In der Sportmedizin werden Gewebeentzündungen, erhöhte Verletzungsgefahr, verstärktes Auftreten von Muskelkater, erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Sportanämie und verlängerte Regenerationszeiten als Konsequenzen eines oxidativen Stresszustandes diskutiert. Der Körper reagiert auf ein regelmäßiges moderates Training (3 x wöchentlich 30-60 Minuten) mit einer verbesserten antioxidativen Abwehr, so dass hier bei den meisten Personen als Nettoeffekt nach einer Anpassungsphase ein geringerer oxidativer Stress nach entsprechender körperlicher Belastung gemessen wird. Die mit der Nahrung zugeführten sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Polyphenole tragen zusätzlich zur Aufrechterhaltung der antioxidativen Abwehr des Sportlers bei.

Oxidation bedeutet wörtlich Auseinanderfallen oder Zugrundegehen, und Sauerstoff heißt im Englischen Oxygen, was soviel heißt wie: eine Substanz, die Zugrundegehen verursacht. Daß so viele Stoffe Opfer dieses Prozesses werden, kommt daher, daß das Sauerstoffatom zwei bindungsfreudige Elektronen besitzt, die, wenn sie die Gelegenheit bekommen, die Struktur nahe gelegener Moleküle durch das Entreißen von Elektronen zu schädigen. Diese starke Reaktionsbereitschaft des Sauerstoffs ist vor allem für die komplexen Moleküle bedrohlich, die die Bauelemente der lebenden Organismen bilden.

Der Einsatz von speziellen Nahrungsergänzungsmitteln kann vor allem bei Profisportlern, leistungsorientierten Amateuren und „Wochenendkrieger“ erforderlich sein. Mit dem Begriff „Wochenendkrieger“ sind jene Hobbysportler gemeint, die meistens nur einmal in der Woche exzessiv Sport betreiben. Diesen Sportlern fehlt der notwendige Trainingszustand und damit die erforderliche antioxidative Abwehrkapazität über körpereigene Enzymsysteme sicherzustellen. Besonders kritisch wird es hier für „Wochenendkrieger.“ Aber auch leistungsorientierten Amateuren Hochleistungssportler sind vermehrter Schädigung durch freie Radikale ausgesetzt, wenn die notwendige Versorgung an Antioxidanzien und deren Bausteine in der Nahrung fehlen. Die im Leistungssport erhöhten Energiebedarfswerte von mehr als 5000 kcal pro Tag können schwer durch normale Nahrungsaufnahme den Antioxidanzienbedarf abdecken. Eine zu voluminöse Nahrung behindert die Leistungsoptimierung und löst eine berechtigte Diskussion zum Thema Nahrungsergänzung mit antioxidativ wirksamen Substanzen aus.

## Engpässe in der Mikronährstoffversorgung führen besonders bei leistungsorientierten Sportlern zu

Infektanfälligkeit  
Leistungsinsuffizienz  
Müdigkeit  
Erhöhter Anfälligkeit für Übertraining

Muskelkrämpfen  
Verzögerter Regeneration  
Erhöhtem Verletzungsrisiko  
Entzündungsneigung

**Mein Tipp:** Leistungs- und Wochenendsportler sollten vor intensiven Belastungen eine Extraportion Antioxidantien verzehren. Hier empfiehlt sich z.B. der zusätzliche Verzehr von 3-4 Kapseln Multi Basis aus der TopSport-Serie von EifelSan.

Für den Aufbau der körpereigenen Schutzmechanismen benötigt der Körper eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen. Personen, die nach langer Trainingspause (oder zum ersten mal) mit einem moderaten regelmäßigen Training starten, können hierüber eine antioxidative Zusatzration zuführen und die (noch) nicht angepassten körpereigenen Schutzmechanismen zum Teil auffangen. Die Antioxidantieneinnahme sollte hier jedoch nicht vor oder nach dem Training erfolgen sondern nach der Mahlzeit, die dem Training folgt. Denn nur so kann die optimale Anpassung der körpereigenen Schutzmechanismen durch das Training erfolgen.

Nahrungsergänzungen können vollwertige Lebensmittel, die hunderte von gesundheitsfördernden Substanzen enthalten nicht ersetzen! Deswegen sollten Sie sich abwechslungsreich ernähren und eine breite Palette „Mikronährstoff- & phytaminreicher Lebensmittel“ verwenden, die die Gesundheit stärken, den Körper mit fast allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgen und damit auch ihren Teil dazu beitragen Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Manche Lebensmittel sind einfach gesünder als andere. Hier einige „Superfoods“ als Beispiel:

Blaubeeren, Bohnen, Brokkoli, Vollkornhaferflocken, Joghurt, Kürbis, Lachs, Orangen, Putenbrust, Soja, Spinat, Grüner Tee, Tomaten, Walnüsse, bestimmte Gewürze (z.B. Kurkuma, Ingwer, Senf, Knoblauch, Oregano, Chilis, Zimt und Rosmarin), Mandeln, Hanfnüsse, Sesam, alle Beerenfrüchte (insbes. Heidelbeeren und Cranberrys), dunkle Schokolade, Holundersaft und alkoholfreies Bier.

## ► Strategien gegen Frühjahrsmüdigkeit

Frühjahrsmüdigkeit ist ein Phänomen, das viele Menschen kennen. Man fühlt sich müde, antriebslos und erschöpft. Doch schuld ist oft nicht immer die Jahreszeit (natürlich sollten Sie hier auch an einen Vitamin-D-Spiegel denken!). Ein Mangel an weiteren Vitalstoffen (z.B. auch Eisen) kann zu Ihrem Tief beitragen. Eisen ist wichtig für die Sauerstoffversorgung (bzw. Hämoglobinbildung), Glückshormone wie Dopamin und Betaendorphin, sowie die Stoffwechsel ankurbelnden Schilddrüsenhormone!

Grundsätzlich sollte also bei Frühjahrsmüdigkeit (und einer möglichen Schilddrüsenunterfunktion) immer auch der Eisenstatus Beachtung finden und gegebenenfalls ein Eisenmangel ausgeglichen werden. Frauen mit einer Eisenmangelanämie weisen eine gestörte Thermoregulation auf, die durch niedrige Schilddrüsenhormonwerte erklärt werden kann. Das eisenhaltige Enzym Thyreoperoxidase ist essenziell für die Bildung der Schilddrüsenhormone. Dieses Enzym katalysiert den ersten Schritt der Synthese der Schilddrüsenhormone aus Tyrosin. Ein Eisenmangel ist ein unabhängiger Risikofaktor für eine leichte und schwere Schilddrüsenunterfunktion, unabhängig von etwaigen Jod-Effekten und Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse.

Für die drei „Frühlingsboten“ Dopamin, Betaendorphin und Thyroxin benötigt der Körper auch die Aminosäure Tyrosin als Baustein. Gut belegt ist die Wirkung von L-Tyrosin auf die geistige Leistungsfähigkeit unter Stressbedingungen. Dies ist vor allem zahlreichen Forschungen der US Armee beziehungsweise der NASA zu verdanken.

An der Bildung des Schilddrüsenhormons sind insbesondere noch Vitamin A (5000-10.000 I.E.), die Vitamine B3, Jod, Selen und Zink beteiligt. Es sollte beachtet werden, dass die Umwandlung von T4 in das 10 x aktivere T3 durch nachfolgende Faktoren gestört wird ...

- ✓ zu hohe Insulinspiegel,
- ✓ zu niedrige Insulinspiegel  
(z.B. durch Fasten und extreme Low-Carb Ernährung und zu starke Kalorienreduktion – d.h. Unterhalb des Grundumsatzes),
- ✓ hohe Spiegel des Stresshormons Cortisol  
(Stress, Schlafmangel, zu viel Fett oder Kohlenhydrate),
- ✓ Selenmangel
- ✓ L-Carnitin-Mangel

Bei einer länger bestehenden Schilddrüsenunterfunktion wird aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels nicht ausreichend Magnesium aus der Nahrung aufgenommen. Selbst bei erhöhter Zufuhr kann ein bestehender Mangel dann nur sehr schlecht ausgeglichen werden! Eine optimale Versorgung mit Magnesium erhöht die Anzahl unserer „Zellkraftwerke“ (Mitochondrien) und damit auch die Energiemenge, die jede Zelle produzieren kann.

#### Mein Tipp:

Mit Tyro Pro Plus, Magnesiumpulver, D-Ribose und Organisches Eisen optimal von EifelSan stehen Ihnen wertvolle Unterstützer im Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit zur Verfügung!

Des Weiteren sollten Sie chronischen Stress, zu viel Kohlenhydrate und Schlafmangel vermeiden - sie führen zu erhöhten Werten des Stresshormons Cortisol und des Fett- und Zuckerspeicherhormons Insulin. Zu viel Cortisol und Insulin beeinträchtigen auch die Wirkung der Schilddrüsenhormone. Moderate Kohlenhydratreduktion über die Logi Kost ([www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)). Regelmäßige Bewegung, die Spaß macht (ohne Stress, ohne Leistungsdruck, vorzugsweise in Wäldern und Parks). z.B. 5 x wöchentlich 30-60 Minuten Rad fahren, zügiges Gehen oder langsames Laufen, Federball etc. Eine Extra Portion des Superzuckers D-RIBOSE kann Ihnen eine zusätzlichen Energieschub geben!

#### D-RIBOSE VORTEILE

- ✓ MEHR ENERGIE (erhöhte ATP PRODUKTION!)
- ✓ SCHNELLERE ERHOLUNG!
- ✓ REDUZIERT MÜDIGKEIT!
- ✓ VERBESSERTE DIE ATHLETISCHE LEISTUNG
- ✓ UNTERSTÜTZT DIE MITOCHONDRIENFUNKTION
- ✓ REDUZIERT STRESS

Quellen: Eftekhari MH, Keshavarz SA et al.: The relationship between iron status and thyroid hormone concentration in iron-deficient adolescent Iranian girls; Asia Pac J Clin Nutr. 2006;15(1):50-5.

Eftekhari MH, Eshraghian MR et al.: Effect of iron repletion and correction of iron deficiency on thyroid function in iron-deficient Iranian adolescent girls; Pak J Biol Sci. 2007 Jan 15;10(2):255-60.

Beard JL, Borel MJ, Derr J: Impaired thermoregulation and thyroid function in iron-deficiency anemia; Am J Clin Nutr. 1990 Nov;52(5):813-9.

Y. Shibutani, T. Yokota, S. Iijima, A. Fujioka, S. Katsuno, K. Sakamoto: "Plasma and erythrocyte magnesium concentrations in thyroid disease: relation to thyroid function and the duration of illness" Jpn J Med 1989, 4 (28):496 - 502

#### ► Sommerzeit - Grillzeit - Gicht

Die wichtigsten Funktionen von Vitamin A hängen mit der Gen-Weshalb sitzen die Gichtpatienten montagsmorgens nach einem Grillwochenende im Wartezimmer der Ärzte? Bier und tierische Fette sorgen dafür, dass Gelenke schmerzhaft anschwellen, weil zu viel Harnsäure gebildet und zu wenig viel davon abgebaut wird.

Harnsäure ist ein körpereigenes Antioxidans, das ähnlich wie Vitamin C wirkt. Hat der Körper die Auswahl, dann bevorzugt er Vitamin C! Vorausgesetzt, Pantothensäure ist vorhanden, wird Harnsäure in Harnstoff und Ammoniak, die beide schnell mit dem Urin ausgeschieden werden, umgewandelt. Wenn der Körper einen Mangel an Pantothensäure hat, wird Harnsäure in zu hohen Mengen produziert und kann nicht beseitigt werden.

Nach einer Studie, die in der Ausgabe des Archives of Internal Medicine vom 9. März 2009 publiziert wurde, senkt sich das Risiko für Gicht bei Männern mit jeder Steigerung der täglichen Dosis an Vitamin C um 500 Milligramm jeweils um 17 Prozent. Die Forscher stellten fest, dass Vitamin C vor Gicht schützen kann, indem es den Spiegel der Gicht verursachenden Harnsäure im Blut senkt und damit die Bildung von Harnsäurekristallen verhindert.

Chronischer Stress führt zu Mikronährstoffdefiziten (z.B. Magnesium, Vitamin C und B-Vitaminen!)

Vitamin C und Pantothensäure sind wichtig für die Nebennieren um Stresshormone produzieren zu können, die Ihnen bei der Bekämpfung von Entzündungen und Infekten helfen. Bei Burn-out und Autoimmunerkrankungen wie Rheuma liegt meistens auch eine Erschöpfung der Nebennieren vor.

Nicht nur ein Mangel an Vitamin C und Pantothensäure kann zu erhöhten Harnsäurewerten führen, sondern auch zu niedrige Vitamin-E-Spiegel.

Des Weiteren senkt die Aminosäure Glycin den Harnsäurespiegel im Blut und fördert die Ausscheidung von Harnsäure. Glycin kann somit die Prävention und Behandlung von Gicht unterstützen. Glycin kann z.B. als Kapseln mit Magnesiumbisglycinat und als Betain Pulver (Trimethylglycin) zugeführt werden.

In höheren Dosierungen (5 mg) kann sich auch Folsäure dank seiner hemmenden Wirkungen auf das Enzym Anthinioxidase günstig auswirken.

Vermeiden Sie bitte Acetylsalicylsäure, denn diese kann die Harnsäurewerte ebenfalls erhöhen.

Folgende Stoffe haben einen positiven Einfluss auf das Krankheitsbild Gicht gezeigt: Die **Vitamine C (senkt den Harnsäureblutwert um 200-500 mg täglich), Pantothensäure, Folsäure, Betain und die Aminosäure Ornithin.**

Als weitere Maßnahme empfehle (zumindest vorübergehend) folgende Ernährungsempfehlungen zu berücksichtigen: Vermeiden Sie purinreiche Lebensmittel wie z.B. Sardellen, Hering, Rauchfleisch, Makrele, Jakobsmuscheln, Kaviar, Sardinen, Bries, Leber, Niere, rotes Fleisch, Geflügel, Wild, Linsen, getrocknete Bohnen, Erbsen, Spargel, Blumenkohl, Spinat, Pilze und Bier.

Muskelfleisch, gleich welcher Tierarten, oder Wurst sollte höchstens einmal am Tag und in kleinen Portionen von etwa 100 g gegessen werden. Beschränken sie Ihren Alkoholkonsum vor allem Bier. Alkohol stört die Fähigkeit des Körpers Harnsäure zu eliminieren.

Alkohol beeinflusst den Harnsäurestoffwechsel auf mehreren Wegen. Zu berücksichtigen ist ebenfalls der Puringehalt des Bieres. Ein halber Liter Bier enthält immerhin 170 mg Harnsäure-Äquivalent. Dadurch und infolge der negativen Wirkungen des Alkohols erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalls. Die Kombination von Alkoholkonsum und fettreicher Nahrung ist besonders ungünstig. Eine hohe Fettzufuhr begünstigt die Entstehung so genannter Ketonkörper, die eine Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Die tägliche Aufnahme sollte 70g Fett nicht übersteigen. Das entspricht etwa 30% der Gesamtenergiezufuhr. In einigen Fällen kann auch eine zu hohe Zufuhr von Fruchtzucker (Fructose) zu einer Erhöhung der Harnsäurewerte führen.

Die Vitamine Taurin, B1 und der reichliche Verzehr von Petersilie, purinarmen Gemüsen (Karotten, Fenchel, Zwiebeln, Kartoffeln, Tomaten, Paprika) und Kirschen verbessern den Alkohol- und damit auch Harnsäureabbau.

### ► Ein starkes Team gegen Heuschnupfen!

Hurra, der Frühling ist da! Doch während sich viele auf die wärmere Jahreszeit freuen, beginnt für Allergiker pünktlich zur Blüte der Frühblütler wieder der alljährliche, harte Kampf gegen brennende Augen und laufende Nasen. Dabei könnten Sie sich aber ein starkes Team an Mikronährstoffen zur Verstärkung holen, das Ihnen bei der Abwehr der lästigen Allergiesymptome unterstützend zur Hilfe eilen kann.

Frühblütler-Allergiker reagieren bereits ab Februar auf Hasel, im März auf Erle, ab April auf Birke und ab Mai allergisch auf Gräser oder Getreide wie Roggen und Mais. Die Heuschnupfen-Saison endet dann im August mit Beifuß und Ragweed (Traubenkraut). Schnupfen, tränende Augen, Bindehautentzündungen, Juckreiz, Hautrötungen, asthmatische Beschwerden und andere allergische Symptome werden vor allem durch die verstärkte Ausschüttung von Entzündungsstoffen verursacht. Die Zufuhr von Mikronährstoffen ist hier eine sinnvolle begleitende Maßnahme zur Prävention und Behandlung allergischer Reaktionen. Denn neben den konventionellen Medikamenten können auch Probiotika und verschiedene Mikronährstoffe helfen, indem sie z.B. den Histaminabbau fördern, die Immuntoleranz verbessern, antientzündlich wirken und die Zellmembran der Histamin freisetzenden Mastzellen stabilisieren. Mastzellen sind Zellen des Immunsystems, die bestimmte Botenstoffe und Entzündungsstoffe speichern.

**Probiotika** sind lebende Mikroorganismen, die laut Definition bei gezielter Zufuhr von ausreichenden Mengen gesundheitsfördernden Einfluss auf den Wirtsorganismus haben. Bei verschiedenen probiotischen Stämmen wurden wiederkehrend positive Effekte von Probiotika auf allergische Erkrankungen festgestellt. So auch in einer doppel-blind, randomisierte, placebo-kontrollierte Studie, die während des Höhepunktes der Pollensaison durchgeführt wurde. Die Studienteilnehmer (allesamt Erwachsene mit klinischer Vorgeschichte für saisonale allergische Rhinitis (SAR) und einem positiven Haut-Prick-Test auf Gräserpollen) erhielten im Rahmen der Studie für 8 Wochen ein Probiotikum mit *Bifidobacterium lactis* oder ein Placebo und füllten begleitend wöchentlich einen Fragebogen über ihre Symptome aus. Des Weiteren wurden Blutabnahmen zu Beginn der Studie, nach 4 Wochen und nach 8 Wochen abgenommen, um die Immunparameter zu bestimmen. Es zeigte sich, dass die Konzentration an Th-2 Zytokinen und die Prozentzahl von aktivierten „Allergiezellen“ (Basophilen Granulozyten) in der Probiotikagruppe im Vergleich zur Placebogruppe deutlich niedriger waren. Auch die nasalen Symptome waren im zweiten Studienmonat (Woche 5 - 8) in der Probiotikagruppe im Vergleich zur Placebogruppe signifikant geringer ausgeprägt.

In einer japanischen Untersuchung konnte 2006 festgestellt werden, dass die Einnahme von *Bifidobacterien* zu einer deutlichen Reduzierung allergischer Reaktionen führen kann. Die Untersucher stellten fest, dass die probiotischen Bakterien überschießende Thymus- und aktivitätsregulierende Chemokine und die für Japanische Zedernpollen typische IgE Antikörper unterdrückten. Die aktuellen Studiendaten sprechen also dafür, dass *Bifidobacterium lactis* eine lindernde Wirkung bei Heuschnupfen während der saisonalen Allergenbelastung aufweist. Sowohl die allergische Symptomatik als auch die Immunparameter besserten sich durch die Intervention. Bestimmte probiotische Stämme scheinen also eine Chance für Menschen mit Heuschnupfen in der Pollensaison zu sein.

**S-Adenosylmethionin (SAME)** ist für den Abbau von Histamin notwendig. SAME ist wichtig für die Methylierung, ein biochemischer Prozess, der u.a. zum Abbau von Histamin und zum Aufbau der bestimmter Neurotransmitter (z.B. Adrenalin, Serotonin, Melatonin und Dopamin) benötigt wird. Bei Allergikern kommt es oftmals zu einem Mangel an SAME. Eine Supplementierung ist entsprechend ratsam - und der so erhöhte

Spiegel an SAME führt zu verstärkter Methylierung von Histamin, was die Allergiesymptome meistens mildert. **Betain** (und **Folsäure, Zink, B6, B12**) unterstützen wiederum die Bildung von SAME aus Methionin, bzw. fördern das Recycling von Homocystein. Forscher der John Hopkins School of Medicine werteten Daten von ca. 8.000 Studienteilnehmern aus, die im Rahmen von NHANES 2005 - 2006 erhoben wurden. Dabei zeigte sich, dass die Probanden mit einem hohen Folsäurespiegel geringere IgE-Antikörper-Spiegel besaßen und hierdurch seltener an Allergien und Asthma litten. Personen mit niedrigen Folsäurespiegeln (unter 8 ng/ ml) litten auch um 30 % häufiger an Allergien!

Die Balance zwischen Th1- und Th2-Lymphozyten ist ein grundlegendes Regulationsprinzip des Immunsystems. Allergien sind durch eine Th2-Immundominanz charakterisiert. **OPCs (Oligomere Proanthocyanidine)** fördern einen Ausgleich der bei Allergien gestörten Th1/ Th2-Balance, u.a. indem Sie die an der Bildung entzündungsfördernder Gewebshormone (Eikosanoiden) beteiligten Enzyme Lipooxygenase und Cyclooxygenase hemmen. Zudem senken sie allergische Reaktionsbereitschaft durch Hemmung der Mastzellen.

In der Regulierung der Th1/ Th2-Balance spielen die Aminosäure Cystein und das Tripeptid **Glutathion** eine zentrale Rolle. **L-Glutamin** und **Cystein** sind unentbehrliche Nährsubstrate für die Immunzellen, und ein Mangel kann die Glutathionsynthese beeinträchtigen. Glutamin trägt zur Regeneration geschädigter Darmschleimhäute bei und entlastet somit das darmständige Immunsystem. Cystein in Form von **N-Acetylcystein (NAC)** senkt den Homocysteinspiegel, erhöht den Glutathionspiegel und damit auch die Bereitstellung von SAME.

**Krill Öl** enthält entzündungshemmende Fettsäuren, Antioxidantien, und Zellmembran stabilisierende Phospholipide. Zusammen mit OPC+C können die Inhaltsstoffe des Krill Öls die Membranen der Mastzellen stabilisieren, die Entzündungsneigung und damit auch die Neigung zu Histaminausschüttung reduzieren. Hier kann zum Teil auch auf **Lebertran-Kapseln** zurückgegriffen werden, da das darin enthaltene Vitamin A den Schutz der Schleimhäute und die Immuntoleranz verbessert. **OPC, Vitamin C, Calcium, Polyphenole (z.B. in Flavoxan)** und **Magnesium** verhindert die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen und erhöhen so die Reaktionsschwelle für allergische Reize. Dadurch wird die Heftigkeit der allergischen Reaktionen reduziert.

Weitere Substanzen die sich positiv auf den Histaminabbau oder auf die Verminderung der Histaminausschüttung auswirken können sind **Vitamin B5, Mangan**, sowie **Palmitoylethanolamid (PEA)**. Das körpereigene Molekül PEA wirkt stark immunmodulierend, antientzündlich und regulatorisch auf die Mastzellen ein, was die Heftigkeit eines Allergieschubes deutlich reduzieren kann.

Mehrere Untersuchungen wiesen bei Asthmatikern mit niedrigen **Vitamin D3** Spiegel eine stärkere Übererregbarkeit der Atemwege, einen vermehrten Bedarf an antientzündlichen Medikamenten und höheren Spiegel von Allergie-Markern nach. Forscher am College of Medicine in New York konnten in einer Untersuchung einen Zusammenhang zwischen erniedrigten Vitamin-D-Spiegeln und der Anfälligkeit für Allergien bei Kindern feststellen. Die Untersucher zeigten, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Allergie zu leiden, bei Kindern mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln im Blut das Zwei- bis Dreifache erhöht war. Es wird vermutet, dass Vitamin D entzündungshemmend wirkt und deswegen einen positiven Einfluss auf die Allergiefanfälligkeit haben kann. Die Studie wurde im Journal of Allergy and Clinical Immunology publiziert.

**Mein Tipp:** Ich empfehle Ihnen ein Probiotikum mit 10 Milliarden vermehrungsfähigen Keimen aus 10 probiotischen Stämmen (inklusive *Bifidobacterium lactis*). Die Einnahme des Probiotikums (z.B. **Darm Pro + Pre 10**) sollten Sie im Idealfall bereits 4-8 Wochen vor dem ersten Pollenflug starten. Des Weiteren kann der Verzicht auf Kuhmilchprodukte und die Verwendung natürlicher Histaminblocker wie z.B. **SAME, Vitamin C, Vitamin**

**D3, OPC, PEA** einer Überaktivität des Immunsystems entgegenwirken. Optimalerweise kombiniert mit **Krill Öl**.

Personen mit sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegeln (unter 30 ng/ml) können bis zu 15.000 I.E. Vitamin D3 nehmen. Nach 2-3 Wochen kann die Dosierung reduziert werden. Bei erhöhtem Homocystein sollten die **Vitamine B6, B12 und Folsäure** extra gegeben werden, sowie ergänzend zusätzlich **Betain**. Auch **N-Acetylcystein (NAC)** ist hier zu empfehlen. NAC kann hier die Entgiftung des Körpers von giftigen Substanzen unterstützen. Des Weiteren kann der Verzicht auf Kaffee, Soja, Erdnüsse, Milcheiweiß und Weizen hilfreich sein!

**Quellen u.a.:** Singh A et al: Immune-modulatory effect of probiotic Bifidobacterium lactis NCC2818 in individuals suffering from seasonal allergic rhinitis to grass pollen: an exploratory, randomized, placebo-controlled clinical trial. Eur J Clin Nutr. 2013 Feb; 67 (2): 161-7. doi: 10.1038/ejcn.2012.197. Epub 2013 Jan 9. ; Effect of Probiotic Bifidobacterium longum BBS36 in relieving clinical symptoms and modulating plasma cytokine levels of Japanese cedar pollinosis during the pollen season. Xiao JZ, Kondo S, Yanagisawa N, Takahashi N, Odamaki T, Iwabuchi N, Miyaji K, Iwatsuki K, Enomoto K, Enomoto T. 2006 Nov. ; Burgerstein, Uli P., Hugo Schurgast, and Michael B. Zimmermann. Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung: Alles über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Georg Thieme Verlag, 2018. ; Keppel Hesselink, J. M., Tineke de Boer, and Renger F. Witkamp. „Palmitoylethanolamide: a natural body-own anti-inflammatory agent, effective and safe against influenza and common cold.“ International Journal of Inflammation 2013 (2013). ; Allen, Katrina J., et al. „Vitamin D insufficiency is associated with challenge-proven food allergy in infants.“ Journal of allergy and clinical immunology 131.4 (2013): 1109-1116. .

#### ► **Orthomolekulare Unterstützung bei Leberentzündung und Nicht-alkoholische-Fettleber**

Bei regulärer Leberentzündung (**Hepatitis**) basiert der Entzündungsvorgang nicht auf der Verfettung der Leber. Die Ursachen der Schädigung sind vielfältig, so kann eine rein mechanische oder physikalische Beeinträchtigung vorliegen (Strahlungshepatitis, Prellung, Blutabflussstörung etc.), oder toxische Substanzen (Medikamente, Drogen, Gifte) und Krankheitserreger (Viren, Bakterien, Parasiten) können direkt die Leberzelle zerstören. Es kommt zu Entzündungsreaktionen, Nekrose von Leberzellen und in Folge zu massiven Metabolismus-Schwierigkeiten, die im Extremfall bis zum Leberkoma führen kann. Schwere und Länge des Krankheitsverlaufs unterscheiden sich je nach Art der Hepatitis.

Die **Nicht-Alkoholische-Fettleber (NAFLD)** ist eine multifaktorielle Erkrankung (auch **Steatohepatitis** oder Fettleber-Hepatitis genannt) und steht in Zusammenhang mit Adipositas,

Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenz, Diabetes mellitus und geringer körperlicher Aktivität. Durch die vermehrte Einlagerung von Fett ins Fettgewebe kommt es zu Störungen im Fettab- bzw. Umbau, was schädigend auf die Leberzellen wirkt und zu einer Entzündung führen kann. Die einfache Leberverfettung kann in eine entzündliche Form mit Fibrose übergehen, dann spricht man von einer nichtalkoholischen Steatohepatitis (NASH). Im weiteren Verlauf kann es durch Absterben von aktiven Leberzellen mit bindegewebigem Umbau zur Leberzirrhose bis hin zum Leberkarzinom kommen. Während die Verfettung und Entzündung in der Leber reversibel sind, lässt sich eine Zirrhose nicht mehr rückgängig machen. Es gibt bislang keine medikamentöse Therapie der NAFLD und NASH. Beseitigung bzw. Reduzierung der Ursachen, hauptsächlich von Übergewicht / Adipositas und der Insulinresistenz. Empfehlenswert ist vor allem eine **Low-Carb-Ernährung** nach der **LOGI-Methode (Low Glycemic Index)**, erhöhte Flüssigkeitszufuhr (> 2,5 L), körperliche Aktivität und im Falle der AFL – Reduzierung bzw. Verzicht auf Alkoholkonsum. Auch ohne Übergewicht, können bei NAFLD Insulinresistenz, erhöhte Triglyceridwerte, erhöhte Homocysteinwerte und erhöhte Cortisolwerte vorliegen. Cortisol, zu viele Kohlenhydrate (insbesondere Fruchtzucker!) und erhöhte Homocysteinwerte können zur Entstehung einer Fettleber beitragen. Vitamin-D-Mangel, Chrom- und Taurindefizite fördern Insulinresistenz. Sinnvoll ist eine Ergänzung der Ernährung mit MCT Fetten - diese fördern in Verbindung mit Omega-3 den Fettabbau in der Leber durch duale Lipidperoxidation.

**Bei Leberentzündungen gilt es generell vor allem, die Leber zu unterstützen, sie zu entgiften und die vorliegenden Entzündungsvorgänge abzumildern.**

Man kann dem Körper mittels verschiedener Supplemente helfen, die Leber zu entgiften und zu entfetten. Basisempfehlung ist in jedem Fall ein gutes Multi-Präparat, Omega-3 Fettsäuren, Vitamin E, Chrom, Mariendistel und Curcuma. Außerdem SAME. Weitere Wirkstoffe wie Betain sind dringend zu empfehlen, weil sie der überlasteten Leber helfen und die an der Leber bereits vorliegenden Schäden teils beheben können.

#### **Basisversorgung:**

Ein gutes Multi-Vitamin-Mineralien Produkt

#### **Antioxidantien:**

Vitamin E Vollspektrum Complex, Omega 3 Fettsäuren (Krill Öl), Curcuma Extract, Mariendistel, Chrom, SAME

#### **Zusätzlich empfehlenswert:**

Vitamin D3, Betain-Pulver, Taurin, Alpha-Liponsäure, CBD Produkt.

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure: Ralph Schnitzler, Aachen, [www.heilpraktiker-aachen.com](http://www.heilpraktiker-aachen.com) & Sebastian Steffens  
**Beratung Dienstags von 11-13 Uhr unter T +49 (0) 241 53809 2400** Art Direction: Jill Heyer, [www.jillheyer.com](http://www.jillheyer.com)

#### **Anzeige:**

## **Das Frühjahr mit der ganzen Familie genießen.**

**Mit einem Team aus Probiotika, SAME+ und Multi Basis dem Heuschnupfen entgegenwirken.**

- füllt den durch Allergien strapazierten Vitalstoffhaushalt
- hilft dem Histaminspiegel sich selbst zu regulieren
- hilft, Ihr Immunsystem zu stabilisieren

- \* Höchstmögliche Bioverfügbarkeit \* Fachberatung
- \* Hypoallergene Produkte \* HACCP \* Anti-Doping-Produkte



**+ weitere Produkte**

**EifelSan**  
Nahrungsergänzung

Direkt bestellen auf [www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) oder  
telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)