

- Unverzichtbar für JEDEN: Gute Mikronährstoff-Grundversorgung MOD
- Mangelernährung bedroht Autonomie im Alter!

- Alles, was Sie über Algenöl wissen möchten
- Betain – der Schutz der Roten Bete

+

NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 5

Dezember
2022

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

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

► Unverzichtbar für JEDEN:

Gute Mikronährstoff-Grundversorgung: MOD

„Was ist eine gute Mikronährstoff-Grundversorgung und warum kann ich mir andere Nahrungsergänzungen quasi sparen, solange diese nicht stimmt?“

Verstärkter Stress, Winterdepressionen, schlechtes Immunsystem, Erkältungen, Gelenkprobleme, Entzündungen: Eine schlechte Versorgung mit Mikronährstoffen verschlimmert ALLE körperlichen und psychischen Problematiken.

Unsere Fachberatung ist entsprechend immer wieder erstaunt, wenn wir mit teilweise sehr spezifischen Rückfragen zu orthomolekularen Spezialprodukten kontaktiert werden (z.B. „ich brauche ein Produkt speziell gegen Stress...“) – um dann im Laufe des Gespräches festzustellen, dass es bereits bei der Mikronährstoff-Grundversorgung der betroffenen Personen gnadenlos hapert.

Gute Mikronährstoff-Grundversorgung: MOD (Multi+Omega3+D3)

1. Multi-Vitamin-Mineralstoff-Spurenelement-Produkt

Grundsätzlich empfehlen wir JEDEM ein individuell passendes Multi-Vitamin-Mineralstoff-Spurenelement-Produkt. Dieses liefert (wie der Name schon sagt) das komplette Spektrum aller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie oftmals zusätzliche Mikronährstoffe (z.B. pflanzliche Antioxidantien) in mehr oder weniger reichhaltiger Menge. Es zielt normalerweise nicht darauf ab, den Tagesbedarf aller Mikronährstoffe komplett abzudecken – sondern rundet die normale Ernährung ab, bzw. beugt Mängeln vor. **„Das brauche ich nicht, ich ernähre mich ja abwechslungsreich und gesund!“** - Das ist als Fachberater meine persönliche Lieblingsantwort.

Das Problem ist, dass die Wirksamkeit der meisten Mikronährstoffe im Körper auf andere Mikronährstoffe angewiesen ist, um optimal zu laufen. Wie viele kleine Zahnräder greifen ihre Stoffwechselwege ineinander. Klemmt eines der Zahnräder (sinbildlich für den Mangel z.B. eines Vitalstoffs), so betrifft das auch eine Vielzahl der anderen.

Selbst bei guter Ernährung werden oftmals einer oder mehrere Nährstoffe nicht ausreichend abgedeckt, um die optimale Wirksamkeit der anderen Nährstoffe zu gewährleisten. Das verhindert, dass unser Körper physiologisch so gut wie möglich funktioniert – und Sie so leistungsfähig und gesund wie möglich hält. Ein allgemeiner Mikronährstoffmangel verschlimmert also JEDES psychische und körperliche „Wehwehchen“.

2. Omega-3 Fettsäuren

Viele von uns, die nicht regelmäßig Fisch essen (und ich meine damit „mehrmals wöchentlich“), sind unzureichend mit Omega-3 Fettsäuren versorgt. Dafür essen wir mit unserer „modernen westlichen“ Ernährung überdurchschnittlich viele Omega-6 Fettsäuren und tierische Fette. Das fördert u.a. Entzündungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Augenerkrankungen und psychische Erkrankungen. Umgekehrt lassen sich natürlich viele Problematiken durch eine erhöhte Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren

verbessern. Ich kann also eine passende Nahrungsergänzung diesbezüglich nur ans Herz legen (Wortspiel beabsichtigt...).

„Ich ernähre mich ja eh vegan und verwende regelmäßig Rapsöl. Damit sollte ich ja genug Omega-3 Fettsäuren bekommen.“

- Vorsicht, Falle...

Das stimmt, aber nicht ausnahmslos. Zum einen nehmen Veganer*innen natürlich keine entzündungsfördernden tierischen Fette auf. Und z.B. Leinöl, Hanföl oder Rapsöl sind reich an Omega-3 Fettsäuren (Anteil Omega-3 bei Leinöl ganze 50%!). Aber: Lediglich einen Bruchteil davon kann der Körper zu den wirksamen Varianten mit gesundheitsförderlichen Effekten umsetzen: maximal 5% zu EPA und 0,5% zu DHA – und das auch nur unter optimalen Bedingungen. Diese Umwandlungsfähigkeit sinkt durch unzureichende Verfügbarkeit verschiedener Mikronährstoffe (da wären wir wieder bei den Zahnrädern, s.o.), vielen Omega-6 Fettsäuren in der Nahrung, Erkrankungen, steigendem Lebensalter, Stress uvm.

3. Vitamin D3 Kaum ein anderer Mikronährstoff hat so viele positive Effekte und ist gleichzeitig so vernachlässigt, wie Vitamin D3. Es ist immer noch das „unverstandene Stiefkind“ der Vitamine, vor allem in der Schulmedizin. Und – bei keinem anderen Mikronährstoff ist die Mehrheit der Bevölkerung so schlecht versorgt...

Vielleicht wissen einige von Ihnen: Ohne ausreichende Vitamin D3-Versorgung funktioniert das Immunsystem nicht gut. Oder auch, dass D3 wichtig für Knochen und Zähne ist. Aber kaum jemand hat auf dem Schirm, dass quasi kein anderer Mikronährstoff so krasse (spürbare!) Auswirkungen auf unser Wohlbefinden hat, wie Vitamin D3. Eine gute D3-Versorgung (bzw. resultierend ein guter D3-Spiegel) stärkt das Immunsystem, reguliert Entzündungen und degenerative Prozesse und senkt unsere Schmerzempfindlichkeit. D3 verbessert unsere Stressresistenz, Belastbarkeit und unser psychisches Wohlbefinden. Umgekehrt verschlimmert eine schlechte D3-Versorgung zahlreiche Probleme!

Was ist der Rat des Gesundheitsrates? Die Niederländische Regierung rät Frauen ab 50 Jahren, täglich 10 µg Vitamin D einzunehmen. Frauen und Männer über 70 benötigen täglich 20 µg zusätzliches Vitamin D. Experten wie Herr Prof. Spitz oder Dr. N. Worm empfehlen 2000-3000iE Vitamin D3 täglich. Die Umfrage zum Lebensmittelkonsum 2012-2016 ergab, dass die Vitamin-D-Aufnahme aus Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln bei Senioren ab 70 Jahren zu gering ist. In der Reha-Klinik in Trier lag bei 96 % der PatientInnen ein gravierender Vitamin D Mangel vor.

Wir im mitteleuropäischen Raum sind grundsätzlich relativ besch...eiden mit Vitamin D3 versorgt. So beläuft sich der Anteil der schlecht versorgten Erwachsenen in Deutschland auf ganze 60-80 % (!!, je nach Quelle). Das liegt zum einen daran, dass der „moderne europäische Mensch“ auch im Hochsommer eher selten in der Mittagssonne halbnackt durch die Gegend läuft – sondern sein Dasein meistens eher unter Neonlicht fristet.

Tut er es doch, dann natürlich nur dick mit Sonnencreme eingeschmiert. Denn Sie wissen ja: böse Sonne, Hautkrebs und so...

Allerdings erzählt niemand dem modernen europäischen Menschen, dass Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor über 15 die körpereigene D3-Bildung über die Haut komplett blockiert. Oder, dass eine D3-Bildung über die Haut in unseren Breiten gerade eh nur in den Sommermonaten funktioniert (im Winter steht die Sonne zu tief) – und dass sein Körper während der dunklen Monate vom D3 zehren muss, das im Sommer gebildet wurde („Ich bin im Winter immer depressiv, antriebslos und nehme auch jede Erkältung mit – woran könnte das liegen...?“). Auch erzählt ihm niemand, dass mit zunehmendem Lebensalter die Haut immer weniger D3 bilden kann.

Selbst bei Fachleuten viele Falschaussagen zu Vitamin D3

Dafür bekommt der moderne europäische Mensch gerne von „Spezialisten“ in Talkshows, Schulmediziner*innen, staatlichen Expertengremien oder sonstigen „Experten“ regelmäßig Dinge zu hören wie: **„Einfach mal im Winter spazieren gehen und dabei Hände und Gesicht unbedeckt lassen...“** - **„D3 ist doch auch in Lebensmitteln enthalten...“** - **„Eine Nahrungsergänzung mit D3 ist unnötig oder gar gefährlich...“** Und obwohl ich mir bei diesen Statements oft die Haare ausreißen möchte, werde ich mich beherrschen und dazu ein paar Dinge erklären...

Was ist ein guter D3-Spiegel?

Dass wir im Winter kein D3 über die Haut bilden können, hatten wir ja schon geklärt. Wenn Sie also unter verminderter Stressresistenz, Verstimmungen, einem schlechten Immunsystem, Entzündungen, Gelenks-, Knochenerkrankungen oder sonstigen körperlichen oder psychischen Unannehmlichkeiten leiden – lassen Sie doch mal Ihren D3-Spiegel beim Hausarzt bestimmen.

Untersuchungen des D3-Spiegels zahlt leider nicht die Krankenkasse (denn der ist ja scheinbar „nicht so wichtig“...). Die ca. 15 € muss man leider privat zahlen. Dabei sollten Sie für Ihren D3-Spiegel folgendes beachten:

Medizinisch keinen Mangel haben (Arzt sagt, sie haben keinen Mangel) ist NICHT das Gleiche, wie ein physiologisch optimaler Spiegel (bei dem Ihr Körper optimal funktioniert). **Der optimale Spiegel liegt aus orthomolekularer Sicht bei etwa 50-60 ng/ml.** Das ist etwa doppelt so hoch wie das „keinen Mangel haben“ des ärztlichen Referenzbereichs.

Nahrungsergänzung mit Vitamin D3: Dosierungshöhe und Sicherheit

Den Optimalbereich für Vitamin D3 erreicht der moderne europäische Mensch eben nur über eine Nahrungsergänzung. Und die benötigte Tagesmenge ist (**Überraschung**) vom Körpergewicht der Person abhängig.

Als gute Faustregel für die D3-Zufuhr gelten 560iE D3 pro 10 Kg Körpergewicht täglich. Bei einem zu niedrigen Spiegel muss man natürlich mehr geben – um den Spiegel zu erhöhen. Dass wir entsprechend mit 1000iE täglich nicht viel erreichen, sollte klar sein. Als Richtwert für eine kurartige Anwendung über mehrere Wochen gelten maximal 10.000iE täglich. Diese werden von den meisten Menschen gut vertragen, auch ohne Zugabe von z.B. Vitamin K2. Menschen mit Nierensteinen oder Sarkoidose sollten aber vorher dringend Rücksprache mit einem/einer Fachkundigen halten.

Die gute Verträglichkeit von Dosierungen bis 10.000iE liegt an der „natürlichen“ Menge – denn unter optimalen Bedingungen könnte (theoretischer Wert) ein erwachsener Mann 15.000-20.000iE über die Haut bilden – und zwar an einem Tag.

Eine Nahrungsergänzung mit D3 gilt als extrem sicher, krasse „D3 Nebenwirkungen“ die in den Medien oft unglaublich aufgeblasen werden, beruhen immer auf langfristigen Fehlanwendungen („ich trinke einfach täglich ein Schnapsglas D3-Tropfen“), nicht beachteten Nierenerkrankungen (dabei ist Vorsicht geboten) oder Fehlbewertungen (80-jährige Frau mit 15 verschreibungspflichtigen & Nieren schädigenden Medikamenten stirbt natürlich, weil sie D3 genommen hat – nicht an den Nebenwirkungen des Medikamentencocktails...).

Und jaaaa, es gibt natürlich auch D3-haltige Lebensmittel:

100 Gramm Lachs enthalten z.B. 640iE D3. Wenn Sie es natürlich schaffen, TÄGLICH 500 g Lachs zu essen, so sind Sie auch im Winter gut mit D3 versorgt. Ferner ziehe ich zum einen meinen Hut vor Ihnen, zum anderen sind Sie neben D3 definitiv ausreichend mit Omega-3 Fettsäuren versorgt. Mahlzeit!

Für alle anderen gilt am besten täglich: MOD (Multi+Omega3+D3)!

Quellen gerne auf Anfrage

► Mangelernährung bedroht Autonomie im Alter!

Das Ziel der meisten Menschen ist es doch, abgesichert im Alter noch aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen: Reisen, Volkshochschule, Stadtbummel oder Freunde besuchen. Voraussetzung dazu ist die Gesundheit. Diese wird bedroht durch Mangelernährung: Ein Mangel an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und anderen Nährstoffen (z.B. Aminosäuren). Mangelernährung gilt als eine der häufigsten und dabei am wenigsten beachteten Ursachen und Begleiterscheinungen bei Krankheiten im Alter. Bei über 50% der Krankenhaus-Patienten in der Geriatrie ist eine geringe Nahrungsaufnahme der führende Faktor der Mangelernährung. Das bestätigt auch eine aktuelle Studie aus Deutschland, welche den sogenannten Recent and Current Low Food Intake (LIRC) abhängig von der medizinischen Fachrichtung in deutschen Kliniken erfasste. Insgesamt war jeder fünfte Patient in deutschen Krankenhäusern von LIRC betroffen (<https://www.nature.com/articles/s41430-022-01129-y#citeas>)

Weshalb benötigen gerade ältere Menschen mehr Mikronährstoffe?

1. Medikamente sind zum Teil „Vitaminräuber“.

- Cholesterin senkende Statine behindern die Bildung des körpereigenen Energieaktivators Coenzym Q10, die Zellen haben somit kaum noch Energie.
- **Protonenpumpenhemmer** haben zur Folge, dass für die Aufspaltung der Nahrung ein gewisser pH-Wert fehlt, Folge: Vitamin B12-Mangel.
- **ACE-Hemmer** erhöhen die Ausscheidung des wichtigen Spurenelements Zink.
- **Blutdrucksenker wie Dihydralazin** erhöhen das Risiko für einen Mangel des „Nervenvitamins“ B6. Ohne Zink und Vitamin B6 sind gesunde Nerven- und Immunfunktionen nicht möglich und die Eiweißverwertung ist gestört

Weitere Probleme durch unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten sind z.B. Magenprobleme mit der Folge verminderter Resorptionsfähigkeit – hier beginnt ein Teufelskreis!

2. Ernährungsrelevante Veränderungen im Alter:

- Senioren essen oft weniger, damit aber auch weniger Vitamine, Mineralien und Spurenelemente
- mangelnder Appetit durch abnehmende Geruchs und Geschmackswahrnehmung
- Das Essen ist zu wenig naturbelassen: Es wird häufig aufgewärmt, weil sich das tägliche Kochen für eine Einzelperson nicht „lohnt“.

3. Akute und chronische Krankheiten können zu vermindertem Appetit führen, mehr Medikamente verschlechtern die Ernährungssituation. Ein größerer Regenerationsbedarf führt zu höherem Bedarf an Mikronährstoffen, besonders an Protein: 1,2-1,5g pro Kg Körpergewicht benötigt ein gesunder Körper täglich.

4. Soziale Aspekte wie Einsamkeit, Depressionen und ein geringeres Lebensmittelangebot am Wohnort führen ebenso zu einer Mangelernährung.

5. Biologische Aspekte wie schlechtere Verdauung und Resorption im Darm, damit verbunden verminderte Bioverfügbarkeit.

Mit zunehmendem Alter lassen Stoffwechselaktivität, Regenerations- und Kommunikationsfähigkeit der Zellen nach. Die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers und seiner Organe nimmt langsam ab. Alterung ist ein Prozess, bei dem im Prinzip mehr Zellen zugrunde gehen, als wieder neue gebildet werden. Zellzerstörung ist meist eine Folge von freien Radikalen und Entzündungen, die Zellen schädigen oder sie gar zerstören. Freie Radikale sind sehr reaktionsfreudige Verbindungen, die im normalen Energiestoffwechsel aber auch bei chronischen Entzündungsprozessen unter Einwirkung von Sauerstoff entstehen. Belastungen durch bestimmte Umweltgifte (z.B. auch durch Rauchen, Ozon, Feinstaub und bestimmte Medikamente), zu viel UV-Licht, Infektionen und starkem emotionalen Stress oder starker körperlicher Belastung erhöhen die Bildung freier Radikale.

Eine Ernährung, in der viele Antioxidantien (Vitamine A, C, E, Pflanzenschutzstoffe aus Weintraubenkernen, Möhren, Tomaten, Spinat u.a.) und Omega-3-Fettsäuren vorhanden sind, ist in der Lage, Zellen vor freien Radikalen und Entzündungen zu schützen und Alterung zu verzögern. Wir empfehlen die Mediterrane Ernährung mit 50% Gemüse/Salat + 120g weniger süßes Obst (nicht zu viel wegen des Fruchtzuckers).

Zu den Folgen einer mangelhaften Versorgung mit Mikronährstoffen gehören z.B.:

- reduzierter Allgemeinzustand
- verminderter Antrieb
- Verlust an Gesundheit & Lebensqualität
- Verlust an Muskelmasse & Kraft
- eingeschränkte Mobilität
- häufigere & länger andauernde Komplikationen bei Stürzen & Hautproblemen (Dekubitus)
- erhöhtes Risiko für Knochenbrüche & Osteoporose
- erhöhte Anfälligkeit für Druckgeschwüre und verzögerte Wundheilung
- vermehrtes Auftreten von Infektionen
- beeinträchtigte Hormonfunktion
- Störungen des Hormonstoffwechsels (z.B. Insulin- & Schilddrüsenhormonmangel)
- nachlassende Gehirnfunktionen
- Schwächung des Immunsystems
- erhöhtes Risiko für postoperative längere Verweildauer im Krankenhaus
- erhöhte Sterblichkeit während eines Krankenhausaufenthalts (insbesondere bei Current Low Food Intake (LIRC))

Fragen Sie gerne unsere ExpertInnen: Nahrungswissen unterstützt Senioren & Best-Ager bei der Suche nach alltagstauglichen preiswerten Möglichkeiten zur Optimierung ihrer Ernährung; Wir helfen ihnen bei der gezielten Auswahl sicherer, hochwertiger Mikronährstoffpräparate, die zu Erhaltung von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität beitragen können.

Unser Tipp für Sie: Ein guter Einstieg für Senioren und „Best-Ager“ wäre z.B. Multi Extra Gold und VeganSan Amino+ von EifelSan. Wer wenig Fisch isst, sollte zusätzlich ein Omega-3-Fettsäuren-Produkt verzehren. In der Herbst- und Winterzeit bitte auch an das Sonnen-Vitamin D3 denken. Bei geschwächtem Herz-Kreislauf-System kann es sinnvoll sein auch mal den Homocysteinspiegel bestimmen lassen. Bei schwacher Verdauungsleistung helfen pflanzliche Verdauungsenzympräparate „mehr“ aus der Nahrung herauszuholen. Des Weiteren

kann das aus der Erstmilch von Kühen gewonnene „Immun-eiweiß“ Colostrum jedes Immunsystem dabei unterstützen, Krankenhauskeime „in Schach“ zu halten!

► **Alles, was Sie über Algenöl wissen möchten**

Die allgemeinen Empfehlungen lauten: 1-2 Mal pro Woche fetten Fisch zu essen, damit Sie genügend Omega 3 Fettsäuren zu sich nehmen. Darunter versteht man die für Ihre Gesundheit wichtigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Diese kann Ihr Körper nicht selbst produzieren, also müssen Sie sie über Ihre Ernährung zuführen. Wenn Sie keinen Fisch essen möchten, wäre ein Ersatz dafür das weniger bekannte Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel **Algenöl**.

- **Menschen, die die Gesundheit ihres Herzens, Gehirns und ihrer Blutgefäße unterstützen möchten**
- **Schwangere: Die Omega-3-Fettsäure DHA ist wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Augen des ungeborenen Kindes.**

Die Eigenschaften von Algenöl Algenöl ist noch nicht sehr lange als Nahrungsergänzung verfügbar und entsprechend weniger bekannt als Fischöl. Algenöl wird aus mikromarinen Algen (zum Beispiel Crypthecodinium, Nannochloropsis, Schizochytrium, Prototheca oder Ulkenia) gewonnen. Diese Mikroalgen werden speziell für die Herstellung gezüchtet. Die technische Gewinnung ist als Verfahren noch recht neu und relativ aufwändig – weshalb Algenöl meist etwas teurer ist als Fischöl.

Vorteile des Omega 3 Algenöls im Vergleich zum Fischöl:

Rein pflanzlich: Algenöl ist für Vegetarier und Veganer geeignet. Auch wenn Sie allergisch gegen Fisch sind, können Sie Algenöl bedenkenlos verwenden.

Nachhaltigkeit: Fisch enthält Omega-3-Fettsäuren durch den Verzehr von Algen. Bei der Herstellung von Algenöl geht man in der Nahrungskette einen Schritt zurück. Algenöl trägt also nicht zur Überfischung bei. Darüber hinaus ist auch die Herstellung von Algenöl selbst nachhaltig. Algen benötigen zum Überleben nur wenige Nährstoffe und werden mit Licht gezüchtet. Die Algen nehmen CO2 auf und wandeln es in Nährstoffe um. Algenöl ist daher nachhaltiger als Fischöl.

Reinheit des Rohmaterials: Da die Algen gezüchtet werden, sind sie keinen Umweltverschmutzungen wie z.B. Schwermetallen ausgesetzt.

Quellen gerne auf Anfrage

► **Betain – der Schutz der Rote Bete**

Jeder von uns weiß, dass **Rote Bete** gesund sind. Aber was macht die rote Knolle so wertvoll für uns? Der Wert der Rote Bete als Arzneipflanze war schon in den vorchristlichen Jahrhunderten geschätzt. Sie wurde vornehmlich zur Krankenkost, aber auch als Heiltrank anstelle des Honigs, gegen Entzündungen der Haut und Schleimhäute, bei Leber- und Milzkrankungen, zur Förderung der Verdauung, zur Fiebersenkung und gegen Grippe verwendet. Der chinesischen Medizin zufolge stärkt Rote Bete das Herz, beruhigt Nerven, reinigt das Blut und wirkt einer Leberträgheit entgegen, Frauen in den Wechseljahren bekommen das Gemüse zur Regulation hormoneller Probleme.

Rote Bete ist reich an Kalium, Folsäure, Carotinoiden und dem ausschließlich in Roter Bete vorkommenden Farbstoff und sekundärem Pflanzenstoff **Betain (TMG = Trimethylglycin)**. Unser Körper kann das Betain auch selbst herstellen: Aus der Aminosäure Glycin oder aus dem Cholin, das auch als Baustoff für Leber und Gehirn wichtig ist. Wie wir wissen, wirken sekundäre Pflanzenstoffe auch als Schutz unserer Gesundheit.

Wenn Sie schon einmal unsere Experten in der EifelSan Fachberatung gesprochen haben, wird Ihnen im Fall geraten, den Laborwert „Homocystein“ messen zu lassen. Liegt dieser über 10-12 µmol/L, sollte man dieses Gefäßgift Homocystein, das im Übermaß zu Herzinfarkten und Diabetes führen kann, mit Hilfe von Betain abbauen.

Zu den untersuchten Wirkungen von Betain zählen:

- verbesserter Abbau des Gefäßgiftes Homocystein
- Reduktion des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verbesserung der Leberfunktion und der Verdauung
- gesteigerte mentale und körperliche Leistungsfähigkeit
- verbesserter Muskelaufbau, Kraft und Ausdauer
- verbesserter Fettabbau und Muskeldefinition
- Gesund Altern: verringerte in Versuchen die Bildung schädlicher Moleküle, die zum verfrühten Altern führen können
- wirkt protektiv als „Stresschutz“ Vitalstoff
- Methylgruppenspende: stellt chemische Komponenten für Gewebereparatur, Proteinsynthese, Entgiftungs- und Immunfunktionen, DNA/RNA Synthese und Regulation zur Verfügung

Des Weiteren wirkt es entspannend auf die Muskulatur und das Nervensystem. Da es den Spiegel des Gefäßgiftes Homocystein senkt, regulierend in den Fett- und Elektrolytstoffwechsel eingreift und den Blut-Cholesterinspiegel senkt, wird Betain in der Orthomolekularen Medizin u. a. auch als Mittel gegen Arteriosklerose und Bluthochdruck sowie bei Leber- und Gallenerkrankungen eingesetzt. Außerdem fördert Betain einen gesunden Stoffwechsel wichtiger Neurotransmitter. In Pilotstudien wurden positive Effekte von Betain (2 x 10g) auf Transaminasen und zum Teil auf entzündliche und fibrotische Veränderungen der Leber belegt. Vor ungefähr 70 Jahren wurde die Rote Bete erstmals gegen Geschwülste, auch solche karzinomatöse Art, eingesetzt. Im Tierexperiment ist eine Wirkung sowohl auf den Ascites- als auch auf den soliden Tumor bei Mäusen und Ratten festzustellen. Die Lebenserwartung der Tiere wird verlängert, das Tumorwachstum ist verzögert und die Wachstumsrate der Tumorzellen bleibt herabgesetzt.

Zubereitungen aus Roter Bete in Form von Presssaft oder Extrakten wurden Krebskranken Patienten zusätzlich zur Strahlen- und/oder Chemotherapie verabreicht; dabei hat sich gezeigt, dass durch diese adjuvante Therapie die Verträglichkeit der erwähnten konservativen Behandlungsmöglichkeiten deutlich verbessert werden konnten. Vor allem wurde dadurch die belastende, negative Beeinflussung des Blutbildes vermieden. Sehr häufig ließ sich eine bereits bestehende Anämie bessern und eine beschleunigte Blutsenkung konnte normalisiert werden. Mitunter wurden auch andere, pathologisch veränderte Parameter (Hämoglobin, Transaminasen, Serumcholesterin) zur Norm zurückgeführt.

Quellen für Betain: Betain ist als wertvoller Bestandteil vor allem in Roter Bete enthalten...daher der Name lateinisch von Beta = Rübe. Man findet Betain auch in anderen Pflanzenteilen, z.B. Broccoli, Spinat und Rübenzucker-Melasse oder auch tierischen Bestandteilen wie Miesmuscheln und Krabben. Als Nahrungsergänzung kann die Substanz natürlich gezielt verwendet werden.

Nahrungsergänzung mit Betain: Wie bei allen Nahrungsergänzungen gilt auch für Betain, dass es am effektivsten in Kombination mit synergistisch wirksamen Substanzen eingesetzt werden sollte. Als Basis empfehlen wir immer ein gutes Multi-Vitamin-Mineralien-Spurenelementprodukt wie EifelSan Multi Extra Gold, Multi Gluco Basis oder Multi Basis Activ.

7 Quellen gerne auf Anfrage

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure: Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®), Aachen, Sebastian Steffens (Biologe & Ökotoxikologe), Aachen. **Fachberatung:** Di. 11:00-13:00 & Mo-Fr 13:00-16:30 unter T +49 (0) 241 53809 2400
Art Direction: Vanessa Peters, www.vcreation.de



Ihr Team von Nahrungswissen.swiss wünscht Ihnen und Ihren Familien ein schönes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage & einen guten und vor allem gesunden Start ins Jahr 2023!

Jetzt beim EifelSan Gewinnspiel auf www.eifelsan.com anmelden und gewinnen.

