

Säure-Basen-Haushalt:

BEI HITZE AUF MINERALSTOFFE ACHTEN!



Der gesunde menschliche Organismus (Gewebe, Körpersäfte, Blut etc.) muss ein Gleichgewicht an Säuren (zu 20%) und Basen (zu 80 %) aufweisen. Hier ist die richtige Menge an Mineralstoffen und Spurenelementen von entscheidender Bedeutung, denn sie erhalten den ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Im Blut liegt der pH-Wert konstant bei 7,4. Die Säure-Basen-Bilanz des Blutes wird von einem ausgeklügelten System reguliert, denn bereits geringe Abweichungen können zu schweren Organschäden führen. Dieses System ist nötig, damit unser Stoffwechsel und die damit zusammenhängenden biochemischen Prozesse einwandfrei funktionieren.

Gerade im Sommer neigt dieses empfindliche Gleichgewicht aus den Fugen zu geraten und der Körper „übersäuert“. Durch den erhöhten Verlust über den Schweiß verlieren wir schnell wichtige Mineralien, die basisch wirken. Zudem ändern sich im Sommer auch die Essgewohnheiten und wir nehmen – paradoxerweise – mehr säurehaltige Nahrung zu uns. Wurst und Fleisch vom Grill, Schokolade und Kuchen sowie Softgetränke, Kaffee, Schwarztee und Alkohol fördern die Säurebildung.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind nicht-organische Substanzen, die der Körper dringend benötigt, aber nicht selbst herstellen kann. Sie müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Zink oder Kalium neutralisieren Säuren. Wenn unsere tägliche Mineralienzufuhr allerdings mangelhaft ist, sich zu viel Säure im Körper bildet und sich dadurch zu viele Schlacken im Gewebe ablagern, verwendet der Körper die in Knochen, Zähnen, Gewebe und Muskeln eingespeicherten Mineralien zum Ausgleichen.

Eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen ist also von großer Wichtigkeit für unseren Organismus. Denn ohne Mineralstoffe kann unser Körper genauso wenig existieren, wie ohne Vitamine. Sorgen Sie – gerade im Sommer – dafür, dass Ihr Haushalt an Mineralstoffen und Spurenelementen ausgeglichen ist!



Symptome einer Übersäuerung

Schwaches Knochengestüt, Osteoporose, schlechte Zähne: Bei lang andauernder Übersäuerung findet eine regelrechte Entmineralisierung bzw. ein Mineralienschwund der Knochen und Zähne statt.

Muskelzucken, Krämpfe: Der Körper verwendet nicht nur die in den Zähnen und Knochen gespeicherten Mineralien um die Säure zu neutralisieren, sondern auch die im Muskelgewebe vorhandenen Mineralstoffe.

Häufige Infektionen und Entzündungen, allgemeine Immunschwäche: Wenn der pH-Wert dauerhaft zu sauer ist, können Mikroben, Parasiten, Pilze und Bakterien sich wesentlich leichter und schneller ausbreiten, wobei gleichzeitig die Leukozyten (Abwehrzellen) ihre Arbeit verlangsamen.

Gelenkschmerzen, Arthritis, Gicht: Der Körper lagert vermehrt Harnsäurekristalle zusammen mit harnsauren Salzen in den Gelenken ab.

Müdigkeit, Erschöpfung, Migräne: Eine Reihe von Stoffwechselabläufen entgleisen bei Übersäuerung und führen zur Einlagerung von Schlackenstoffen, die den Austausch von wichtigen Wirkstoffen (Hormone, Enzyme, Neurotransmitter) beeinträchtigen und zu diffusen Beschwerden führen können.

Supplementa

NEWSLETTER NR. 7 / JULI 2024



L-CARNITIN
AMINOSÄURE FÜR ENERGIEHAUSHALT, HERZ UND LEBER



MINERALSTOFFE
FÜR EINE AUSGEGLICHENE SÄURE-BASEN-BILANZ

NATÜRLICHES JOD AUS ALGEN FÜR EINE GESUNDE SCHILDDRÜSE

Jod ist ein lebensnotwendiges essenzielles Spurenelement, das täglich über die Nahrung in ausreichenden Mengen (mindestens 200 Mikrogramm) aufgenommen werden muss. Eine mangelhafte Jodversorgung betrifft schätzungsweise 800 Millionen Menschen weltweit und führt zu schweren gesundheitlichen Beschwerden. Neben den größten Endemiegebieten Asien, Afrika und Lateinamerika ist der Jodmangel auch in Europa ein weitverbreitetes Problem. Allein in Deutschland ist jeder Zehnte aufgrund des niedrigen Jodgehalts in heimischen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln von einem Mangel betroffen. Das Spurenelement Jod ist ein uneretzlicher Baustein zur Bildung von Schilddrüsenhormonen. Eine Unterversorgung kann durch die Einnahme jodhaltiger Präparate auf Algenbasis behoben werden.



Die Auswirkungen eines Jodmangels auf die Schilddrüse

Die Schilddrüse sitzt im unteren Bereich des Halses, knapp unterhalb des Kehlkopfes. Die Hormone, die dort entstehen, beeinflussen sämtliche Körperprozesse. Wird zu wenig Jod aufgenommen, kann dies zu einer Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) und zu einem Mangel an Schilddrüsenhormonen führen.

Auf einen Hormonmangel sowie eine Unterfunktion des Organs können komplexe Beschwerden hindeuten:

- Depressionen, Erschöpfung, Antriebslosigkeit
- Konzentrationsschwäche, Leistungsabnahme
- unerklärliche Gewichtszunahme
- Muskelschmerzen
- Verstopfung
- schmerzende, versteifte Gelenke
- Kälteempfindlichkeit
- raue, trockene Haut, spröde Haare und Nägel, Haarausfall
- erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte
- Durchblutungsstörungen
- bei Frauen: starke und lange Menstruation, Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit

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

Die zwei wichtigsten Hormone sind Trijodthyronin (T₃) und Thyroxin (T₄; auch Tetrajodthyronin genannt). Aus einer dauerhaft eingeschränkten Hormonproduktion aufgrund eines Jodmangels kann sich eine ausgeprägte, behandlungspflichtige Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) entwickeln.



Gravierende Auswirkungen kann ein Mangel an Schilddrüsenhormonen während der Schwangerschaft haben: Nicht erkannte Defizite können Fehl- und Frühgeburten auslösen sowie zu körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen (bis hin zum Kretinismus) führen. Auch während des Wachstums benötigen Kinder ausreichend Jod sowie Schilddrüsenhormone, um sich mental und körperlich gesund zu entwickeln. Bei Erwachsenen kann ein Jodmangel auf Dauer nicht nur die Hormonproduktion einschränken und zur Kropfbildung führen, sondern auch zystische und krebsartige Veränderungen in der Schilddrüse begünstigen. Da der Jodverbrauch auch in den Brustdrüsen erhöht ist, kann eine Unterversorgung eine gut- (Mastopathie) oder bösartige Veränderung (Brustkrebs) des Drüsengewebes hervorrufen.

Weitere Wirkungen des Spurenelements Jod

Das über die Nahrung aufgenommene Jod geht im Verdauungstrakt ins Blut über und wird zu 70 bis 80 Prozent in die Schilddrüse transportiert, um dort die lebensnotwendigen Hormone bilden zu können. Der Rest des Jods wird in anderen Körperregionen benötigt. Dazu zählen zum Beispiel die Speicheldrüsen, Eierstöcke, Brustdrüsen, das Gehirn, die Ziliarkörper (in den Augen) und die Magenschleimhaut. Jede Körperzelle ist auf Jod angewiesen. Das Spurenelement unterstützt außerdem den kontrollierten Untergang alter oder be-

schädigter Zellen (sog. Apoptose), damit diese weder entarten noch Fehlfunktionen auslösen.

Darüber hinaus fördert Jod die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und trägt dazu bei, Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten und andere Schädlinge zu eliminieren. Das Spurenelement übernimmt zudem Schlüsselfunktionen bei der Neutralisation von gefährlichen freien Radikalen sowie bei der Ausleitung von Schwermetallen und unterstützt die Regeneration von Schäden, die aufgrund von radioaktiver Strahlung entstanden sind.

Unterversorgung trotz eines Nahrungsmittelüberangebotes

Trotz des Überangebotes an Nahrung in Industrieländern ist die Versorgung mit verschiedenen essenziellen Nährstoffen aufgrund von ungünstigen Ernährungsgewohnheiten (z. B. viele stark verarbeitete Produkte, selten Rohkost usw.) häufig mangelhaft. Doch auch bei einer sehr guten Ernährung, die sämtliche Nährstoffbedürfnisse erfüllt, ist die notwendige Jodzufuhr von mindestens 200 bis 230 Mikrogramm täglich kaum erreichbar.



Ursächlich ist der hierzulande geringe Jodgehalt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln. In der Küche sollte unbedingt darauf geachtet werden, jodiertes Speisesalz zu verwenden.

Zur Nahrungsergänzung bieten sich hochwertige Präparate auf Algenbasis an, da Algen eine hervorragende Quelle für natürliches Jod sind. Lediglich Patienten mit Schilddrüsenüberfunktion oder Jodallergie sind von der Empfehlung ausgeschlossen, es sei denn, die Einnahme wird ärztlich überwacht.

Natürliches Jod aus Algen: Nahrungsergänzung mit Kelp

Zur Nahrungsergänzung sollte Jod aus natürlichen Quellen bevorzugt werden. Hervorragend geeignet sind Präparate auf Algenbasis, da die Meerespflanzen besonders jodreich sind. Kelp und auch die Rotalge Dulse werden am häufigsten zur Herstellung von Pulvern, Flocken, Kapseln und Tabletten verwendet.

Kelp ist eine Braunalge, die längst in der asiatischen Küche zum Verfeinern von Speisen verwendet wird. Dabei überzeugt die Alge nicht nur mit ihrem salzigen Geschmack, sondern besonders mit ihren Nährstoffen: Neben Vitamin B₃ (Niacin), Vitamin B₂ (Riboflavin), Alginsäure, Cholin und Carotin wurden sagenhafte dreiundzwanzig Mineralstoffe in Kelp nachgewiesen. Reichlich vertreten sind organisches Jod, Eisen, Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium, Natrium, Kupfer, Zink, Schwefel, Chlor und Mangan. Zudem sind Spuren weiterer Elemente enthalten, beispielsweise von Bor, Chrom, Silizium und Silber.

Der Gehalt an organischem Jod ist in Kelp so hoch, dass bereits wenige Milligramm (bei Pulvern eine Messerspitze voll) genügen, um den täglichen Bedarf zu decken. Kelp ist eine Salzwasser-Alge und gedeiht in Küstennähe.

Auch Dulse ist eine ausgezeichnete Quelle für organisches Jod, jedoch ist der Gehalt deutlich geringer als in Kelp. Dafür liefert die Rotalge hohe Mengen an Magnesium (300–600 mg je 100 g), Kalium (über 10.000 mg je 100 g) und Eisen (10–50 mg je 100 g).

Es sollte für jeden von uns ein Anliegen sein, den täglichen Bedarf mit dem essentiellen Spurenelement Jod zu decken. Denn es ist für den Körper lebensnotwendig, d. h. der Körper kann es weder selbst herstellen noch in größerer Menge speichern. Ein Mangel aber hat weitreichende Folgen für unser Wohlbefinden sowie wichtige Funktionen des Körpers und sollte daher vermieden werden.

L-Carnitin: Unterstützt Herz und Leber, fördert Fettstoffwechsel und Leistungskraft!

L-Carnitin ist ein vitaminähnlicher Wirkstoff und wird deshalb auch als Vitaminoid bezeichnet, d. h. unser Stoffwechsel kann es selbst synthetisieren, wenn die körperlichen Bedingungen stimmen. L-Carnitin wird in der Leber aus den essentiellen Aminosäuren Methionin und Lysin gebildet. Dazu werden die Co-Faktoren Vitamin C, B₆, B₃ und Eisen in ausreichender Menge benötigt.

Ein Teil des Carnitin-Bedarfs wird außerdem über die Ernährung gedeckt. Eine ausgewogene Ernährung liefert durchschnittlich 100 bis 300 Milligramm L-Carnitin pro Tag, wenn auch Fleisch und Fisch verzehrt werden. Da pflanzliche Lebensmittel kaum Carnitin enthalten, nehmen Vegetarier und Veganer nur einen Bruchteil dieser Menge auf.



Eine ausreichende Menge an L-Carnitin ist für unsere Gesundheit auf verschiedenen Ebenen essentiell. Zum einen spielt es eine entscheidende Rolle bei der Bereitstellung von Energie. So nehmen viele Sportler vor und nach dem Training L-Carnitin zur Verkürzung der Regenerationszeit und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Fettverbrennung ein. Ganz entscheidend aber unterstützt L-Carnitin die Entgiftung über Leber und Nieren und hält Herz sowie Herzkranzgefäße gesund.

L-Carnitin für ein starkes Herz
Täglich schlägt das Herz rund 100.000 mal und befördert dabei bis zu 10.000 Liter

Blut durch den Körper. Für diese beeindruckende Leistung benötigt das Organ viel Energie. Es ist deshalb kaum verwunderlich, dass bei Herzerkrankungen häufig ein Mangel an L-Carnitin festgestellt wird. Das Herz benötigt Carnitin, um die Energie aus den aufgenommenen Fettsäuren für die Pumpleistung nutzen zu können.

L-Carnitin wird zunehmend in die Therapie von Herzerkrankungen integriert. Bei Angina Pectoris und Herzmuskelschwäche kann es die Leistungsfähigkeit steigern, das Herz stärken und zur Schmerzlinderung beitragen. Darüber hinaus kann L-Carnitin erhöhte Blutfettwerte senken und somit der Arteriosklerose entgegenwirken.

L-Carnitin fördert die Lebergesundheit und Entgiftung

Die Leber ist wie kein anderes Organ für die Entgiftung des Körpers zuständig. Gift- und Fremdstoffe werden dort umgewandelt und abgebaut, so dass diese über die Nieren oder den Darm ausgeschieden werden können. Ein wichtiges Beispiel ist der Abbau des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin in Bilirubin: Ist die Leber geschwächt oder erkrankt, kann sich Bilirubin im Körper ansammeln und zu einer Gelbfärbung der Augen sowie Haut führen (sog. Gelbsucht). Auch Alkohol, defekte Zellen, Hormone, Medikamente, Schadstoffe und Bakterien werden von der Leber herausgefiltert und „entsorgt“.

Carnitin ist für die Lebergesundheit essentiell, denn ein Mangel kann die Entgiftungsleistung einschränken und Leberschäden hervorrufen. Eine bereits geschwächte Leber kann von zusätzlichen Carnitin-Gaben profitieren, denn L-Carnitin ist Bestandteil von Eiweiß-Verbindungen, die die Entgiftungsleistung und die allgemeine Lebergesundheit unterstützen.



L-Carnitin steigert in der Leber die Fettverbrennung, den Harnstoffwechsel und die Entgiftung von Ammonium.

L-Carnitin wird außerdem von den zahlreichen Mitochondrien innerhalb der Leberzellen benötigt, um den großen Energiebedarf aufwenden zu können, der für die komplexen Stoffwechselvorgänge notwendig ist. Da L-Carnitin nicht nur Fettsäuren in die Zellkraftwerke schleust, sondern auch Stoffwechsel-Endprodukte aus den Mitochondrien abtransportiert, wirkt es innerhalb der Zellen direkt entgiftend.

Steigerung der Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit durch L-Carnitin

Die Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur wird durch die Möglichkeit der Fettverbrennung begrenzt. Andere Organe oder Gewebe sind hingegen unabhängig von der Fettverbrennung leistungsfähig. L-Carnitin unterstützt die Fettverbrennung bzw. Fettverbrennung und wirkt eiweißsparend während Ausdauerbelastungen. Aus diesem Grund profitieren insbesondere Ausdauersportler von einer zusätzlichen L-Carnitin-Zufuhr. Sportler, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, sollten ihre Carnitin-Versorgung stets im Blick behalten, um sich vor Herz- und Leberschäden zu schützen.

Doch nicht nur Sportler können mithilfe des Vitaminoids leistungsfähiger werden. Eine gute Carnitin-Versorgung feuert die Zellkraftwerke (Mitochondrien) an und flutet den Körper mit Energie.