

ROSENWURZ LINDERT STRESS-SYMPTOME UND STEIGERT DIE VITALITÄT!



Zu viel Stress ist zwar ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens, aber er schadet unserer geistigen und körperlichen Gesundheit auf Dauer ganz besonders stark. Stetige Ermüdungszustände und Antriebslosigkeit, Angstzustände, Unruhe und wechselnde Launen können erste Symptome permanenter Anspannung sein. Spätestens mit den ersten Stress bedingten Symptomen wird aber die ursprüngliche Anspannung noch schlechter verarbeitet und führt zu weiterem Stressaufbau. Dadurch wiederum werden Stresshormone ausgeschüttet, der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe, eine Abwärtsspirale des Befindens und der Gesundheit nimmt seinen Lauf. Erholung schenkt uns Mutter Natur mit der erstaunlichen Pflanze Rosenwurz (Rhodiola rosea). Die Einnahme des Wurzelextrakts sorgt für Entspannung in Situationen, in denen wir besonders gefordert sind.

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 eingesetzt bei nachlassender Konzentration und Ermüdungserscheinungen in Stresszuständen. Es steigert die geistige Leistungsfähigkeit in Situationen, die die volle Geistesgegenwart erfordern, enorm. Auch starker körperlicher Stress, wie er bei Injekten, in der Rekonvaleszenz und bei Leistungssportlern entsteht, wird durch die Einnahme von Rosenwurz gemildert. Geringeres Muskelzittern, Zielgenauigkeit, mehr Ausdauer und schnellere Erholung nach starker Anstrengung sind nur einige der positiven Ergebnisse der Einnahme.

Zu 2: Rosenwurz ist auch 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. 9 / SEPTEMBER 2024



AKAZIENFASER
VIELSEITIGER BALLASTSTOFF



RHODIOLA
STRESSABBAU MIT ROSENWURZ

MIT NÄHRSTOFFEN DAS AUGENLICHT SCHÜTZEN UND ERHALTEN!

Die Augen sind „das Fenster zur Welt“. Das visuelle Erfassen der Umgebung schützt uns vor Gefahren und liefert uns zahlreiche Informationen, zum Beispiel durch das Lesen von Texten und Schildern oder durch das Erkennen von Farben, Größenverhältnissen und Emotionen. Rund 80 Prozent aller Informationen über unsere Umwelt nehmen wir über die Augen wahr. Eine gute Sehkraft beeinflusst außerdem das psychische Wohl, zum Beispiel wenn wir lachende Gesichter, frohe Farben oder beeindruckende Landschaften sehen. Das Augenlicht zu schützen, sollte deshalb bereits in jungen Jahren ein wesentlicher Aspekt der Gesundheitsvorsorge sein. Aber gerade Bildschirmarbeit, das damit verbundene Blaulicht und die UV-Strahlung

sind nicht zu unterschätzende Gefahren für unsere Augen.

Während der Nutzung von digitalen Geräten mit Bildschirmen „vergessen“ die Augen regelmäßig zu blinzeln. Das Blinzeln ist jedoch wichtig, um die Augen kontinuierlich zu befeuchten. Bildschirmarbeiten, aber auch das Fernsehen oder Benutzen des Handys führen deshalb zu trockenen Augen. Klassische Symptome sind rote, brennende und müde Augen. Häufig entsteht auch ein Fremdkörpergefühl oder die Sicht wirkt verschwommen.

Ebenfalls möglich sind juckende, tränen- und verklebte Augen. Sind Bildschirmarbeiten unerlässlich, sollten den Augen

regelmäßig Ruhepausen gegönnt werden, in denen für wenige Minuten der Blick in die Ferne gerichtet und häufig geblinzelt wird. Bei sehr trockenen Augen sind Augentropfen mit Tränenersatzlösung empfehlenswert.

Viele Untersuchungen deuten darauf hin, dass das künstliche Blaulicht, das von Bildschirmen ausgestrahlt wird, sich nicht nur negativ auf den Tag-Nacht-Rhythmus auswirkt, sondern auch die Entstehung von ernsthaften Augenerkrankungen (wie altersbedingte Makuladegeneration) fördern kann. Regelmäßige Pausen und die Aktivierung von Blaulichtfiltern in Monitoren sind im digitalen Zeitalter enorm wichtig. Brillenträger sollten sich zudem

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

über die Möglichkeit eines in die Gläser integrierten Blaulichtfilters beraten lassen.

Weiterhin wird häufig die schädliche Wirkung direkter Sonneneinstrahlung unterschätzt: Sonnenbrillen mit unzureichendem UV-Schutz sind eine große Gefahr für das Augenlicht! Durch das getönte Glas weiten sich die Pupillen (ähnlich wie in Dunkelheit), wodurch bei mangelndem UV-Filter mehr schädliche Strahlung tief in die Augen eindringen kann. Beim Kauf einer Sonnenbrille sollte unbedingt auf Prüfzeichen und einen hohen UV-Schutz geachtet werden – denn nur dann sind die Augen tatsächlich geschützt.

Grauer & Grüner Star: Weitverbreitete Augenkrankungen

Beim Grauen Star (Katarakt) trübt die Linse allmählich ein. Betroffene sehen verschwommen und schleierhaft, Kontraste können nur noch schlecht wahrgenommen werden und Farben scheinen wenig intensiv. Der Graue Star zählt zu den typischen Alterserscheinungen.

Eine weitere häufige Augenerkrankung ist der Grüne Star (Glaukom). Unter dem Begriff Glaukom werden verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, die alle den Sehnerv schädigen und das Gesichtsfeld einschränken. Es entstehen blinde Flecken und auch die Anpassung an unterschiedliche Lichtverhältnisse fällt mit Fortschreiten der Erkrankung schwerer.

Hauptauslöser eines Grünen Stars ist ein dauerhaft erhöhter Augeninnendruck sowie eine mangelhafte Blutversorgung des Augeninneren. Hornhaut und Linse werden über das Kammerwasser im Inneren des Auges mit Nährstoffen versorgt. Dabei wird das Kammerwasser nicht nur ins Auge geleitet, es kann stets auch wieder



abfließen, sodass der Augeninnendruck nicht steigt. Ist der Abfluss jedoch verstopft, staut sich die Flüssigkeit – der Druck steigt. Dabei wird der Sehnerv gequetscht und bei konstanter Belastung zunehmend zerstört.

Bei drohenden Augenerkrankungen ist Vorsorge das A und O, denn durch frühzeitige Behandlungen kann das Augenlicht deutlich länger erhalten werden. Darüber hinaus ist sowohl vorbeugend als auch therapeutisch der Einsatz bestimmter Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll, um die Augen zu schützen und Krankheitsverläufe zu lindern.



Fazit: Was gefährdet das Augenlicht?

Das Auge ist eines der sensibelsten Sinnesorgane. Viele Risikofaktoren umgeben uns ständig, weshalb uns deren Gefahren in Bezug auf unsere Augengesundheit kaum bewusst sind.

Zu den häufigsten Ursachen für Augenerkrankungen zählen u. a.:

- lange Bildschirmarbeiten, permanente Belastung mit künstlichem Blaulicht
- unzureichender Schutz vor Sonnenlicht (UV-Strahlung)
- Nährstoffmangel
- Rauchen sowie permanenter Aufenthalt in Räumen mit Zigarettenrauch in der Luft
- Umwelteinflüsse (wie Autoabgase, Feinstaub)
- Diabetes
- Bluthochdruck
- erhöhter Augeninnendruck

All diese Faktoren können die Augen auf vielfältige Weise schädigen und zu ernsthaften Erkrankungen wie altersbedingter

Makuladegeneration, Grüner/Grauer Star, trockenen Augen, diabetischer Retinopathie, Netzhautablösung oder Retinopathia Pigmentosa führen. Wie gut, dass gezielt eingesetzte Nährstoffe wertvolle Hilfe leisten können!

Nährstoffe für gesunde Augen

In den Augen kommen insbesondere zwei Carotinoide vor: Lutein und Zeaxanthin. Diese sind in der Retina (Netzhaut) und Makula („gelber Fleck“) hoch angereichert und wirken antioxidativ sowie schützend vor den Schäden durch blaues und ultraviolettes Licht. Bei vielen Patienten mit Augenerkrankungen konnten erniedrigte Konzentrationen an Lutein und Zeaxanthin festgestellt werden. Eine erhöhte Zufuhr kann sich deshalb positiv auf das Fortschreiten der Erkrankungen auswirken und zum Erhalt der Sehkraft beitragen. Die Carotinoide spielen auch in der Vorbeugung etlicher Augenerkrankungen eine zentrale Rolle.

Des Weiteren zeigen Untersuchungen, dass insbesondere eine mangelhafte Versorgung mit Vitamin C zur Entstehung des Grauen und Grünen Stars beitragen kann. Im Umkehrschluss stellte sich heraus, dass eine Vitamin-C-reiche Kost den Krankheitsverlauf deutlich mildern kann.

Die Vitamine A und E reduzieren den oxidativen Stress im Auge und tragen ebenfalls zum Schutz des Augenlichts vor schädlicher Strahleneinwirkung bei. Da auch krankhafte Prozesse zu oxidativem Stress führen, ist die Zufuhr starker Antioxidantien ratsam, um den Teufelskreis der Erkrankung zu durchbrechen.

Neben den Carotinoiden Lutein sowie Zeaxanthin und den Vitaminen A, C sowie E ist eine Ergänzung mit B-Vitaminen, Mineralstoffen (wie Zink, Selen, Chrom), Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen (wie Blaubeerextrakten) sinnvoll, um das Fortschreiten von Augenerkrankungen wie Glaukom, Katarakt oder altersbedingter Makuladegeneration zu bremsen. Eine gute Grundversorgung, die im Idealfall bereits in jungen Jahren beginnt, und ein gesunder Lebensstil können außerdem dazu beitragen, der Entstehung von Augenerkrankungen entgegenzuwirken.

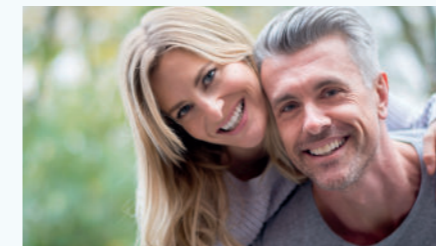
Akazienfasern: Ein Ballaststoff mit positiven Effekten auf Darm, Leber und Blutzuckerspiegel!

Afrikanische Akazienbäume gehören zum charakteristischen Landschaftsbild der Sahelzone. Bereits vor 4000 Jahren im alten Ägypten waren die aus dem Saft der Akazie gewonnenen Fasern bekannt für ihre wertvollen Eigenschaften. 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 günstigen Einfluss bei Diabetes hat.

Die Wirkung der Akazienfaser auf den Darm

Die geschmacksneutralen Akazienfasern sind der Gruppe der Präbiotika zuzuordnen. Es sind 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, die Flora nur neu zu besiedeln. Milchsäurebakterien benötigen „Futter“ in Form von präbiotischen Ballaststoffen.



Eine Studie des Human Nutrition Research Center (HNRC) bestätigte die Vervierfachung der Konzentration darmfreundlicher Milchsäure- und Bifidobakterien, bei einer täglichen Akazienfaser-Dosis von 10g. Diese Stämme führen zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert

für das Wachstum darmfreundlicher Bakterien. Krank machenden 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 zur 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 und die Darmpassagezeit verkürzt sowie 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 ausschwaschen. 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, krank machenden Keimen und sekundären Gallensäuren zu binden, die dann direkt ausgeschieden werden können.

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

Die Wirkung der Akazienfaser bei Diabetes

Die Einnahme von Akazienfasern hat einen günstigen Effekt auf den Blutzuckerspiegel. 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 und 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 das subjektive Sättigungsempfinden und sind damit ein wunderbares Mittel zur Erhaltung einer guten Figur sowie zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion.