

OREGANO-ÖL, DAS PFLANZLICHE ANTIBIOTIKUM

Unser Darm und unsere Schleimhäute werden von einer Vielzahl von Bakterien besiedelt. Im Normalfall verdrängen die „nützlichen“ Bakterien die „schädlichen“ Bakterien. Konventionelle Antibiotika können das Mikrobiom im Darm allerdings empfindlich stören, da sie auch die nützlichen Darmbakterien stark dezimieren. Dadurch kommt es nicht selten zu einer unerwünschten Vermehrung von schädlichen Bakterien und Pilzen im Darm. Die natürlichen Wirkstoffe aus Oregano-Öl wirken jedoch anders: sie bekämpfen schädliche Keime – darunter auch viele Antibiotika resistente Keime! – ohne dabei gleichzeitig auch die „guten“ Bakterien zu schädigen.

Oregano-Öl vereint einen wertvollen Wirkstoffmix gegen Bakterien und Pilze

Der Hauptwirkstoff im Oregano-Öl ist das Carvacrol. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Oregano-Öl beruhen allerdings nicht ausschließlich auf dem Carvacrol, sondern auch auf diversen anderen Wirkstoffen (siehe Infografik unten). Der aktuelle wissenschaftliche Diskurs über den jeweiligen Beitrag der einzelnen Kompo-

nenten zur Gesamtwirkung legt nahe, dass sich die Inhaltsstoffe von Oregano-Öl gegenseitig auf synergistische Weise bei der Bekämpfung von Bakterien und Pilzen unterstützen.

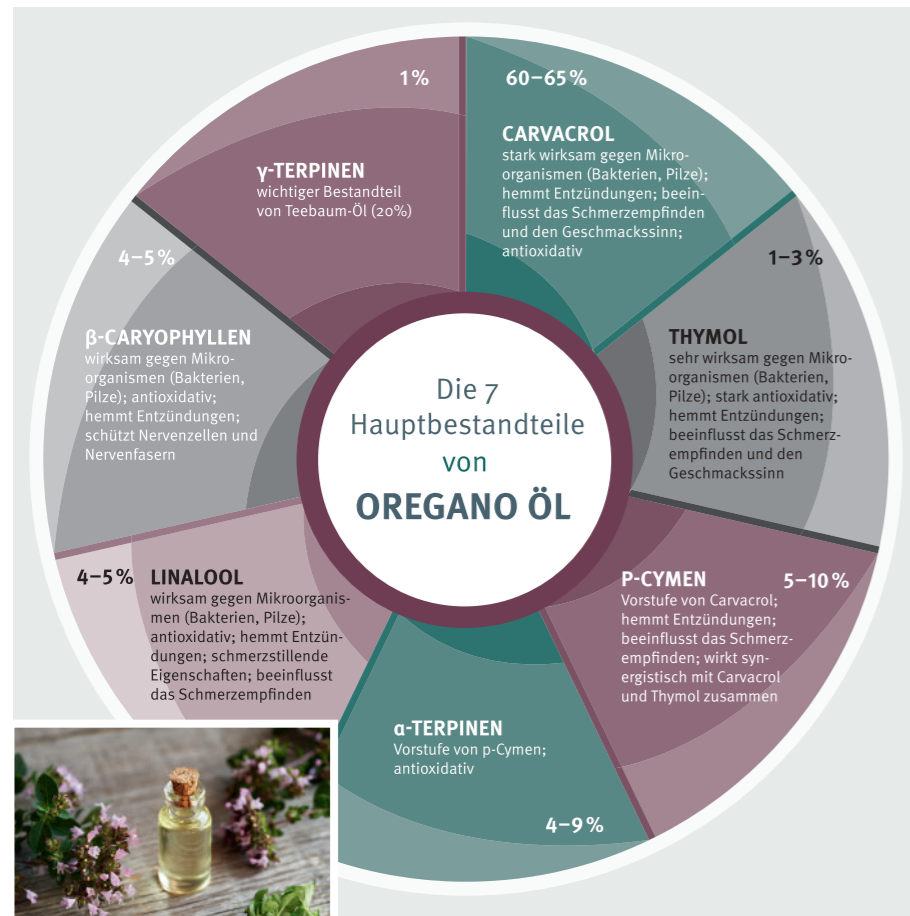
Wirkungsweise von Oregano-Öl

Die antibakterielle Wirkung lässt sich dadurch erklären, dass die ätherischen Öle der Oregano-Pflanze gezielt auf die zel-

luläre und auf die mitochondriale Membran von Bakterien einwirken, wobei diese Membranen immer durchlässiger werden, bis das Bakterium letztlich seine strukturelle Integrität verliert und quasi auseinander fällt. Eine pilzhemmende Wirkung führen Wissenschaftler v.a. auf das im Oregano-Öl enthaltene Thymol und Carvacrol zurück.

Die 5 Vorteile von Oregano-Öl

1. Übliche Antibiotika vernichten „nebenbei“ auch viele nützliche Bakterien, was nicht selten eine Fehlbesiedlung des Darms oder Pilzkrankungen nach sich zieht. Oregano-Öl hingegen hinterlässt kaum nennenswerte Schäden am nützlichen Teil des Mikrobioms.
2. Mit Oregano-Öl lassen sich auch multiresistente Keime erfolgreich bekämpfen, die sich mit gängigen Antibiotika immer seltener in den Griff bekommen lassen.
3. Die Wirksamkeit einzelner konventioneller Antibiotika ist in der Regel entweder auf spezielle Gram-positive oder Gram-negative Bakterienstämme beschränkt. Oregano-Öl hingegen ist gleichzeitig gegen verschiedenartigste Bakterienstämme aus beiden Gruppen wirksam.
4. Oregano-Öl kann – anders als gängige Antibiotika – sogenannte Biofilme durchdringen und daher auch die darin „versteckten“ Bakterien abtöten.
5. Oregano-Öl wirkt nicht nur antibakteriell sondern auch als Fungizid, eignet sich also zusätzlich für die Bekämpfung von Pilzkrankungen (z. B. Candida Albicans) und Schimmelpilzen.



Supplementa

NEWSLETTER NR. 10 / OKTOBER 2024



OMEGA-3-FETTSÄUREN
GEHIRN, SEHKRAFT UND HERZ-FUNKTION EFFEKTIV UNTERSTÜTZEN



OREGANO-ÖL
NATÜRLICHER KEIMKILLER GEGEN BAKTERIEN UND PILZE

Osteoporose: NÄHRSTOFFE FÜR STARKE KNOCHEN

Etwa bis zum 30. Lebensjahr baut der Körper verstärkt Knochenmasse auf. Nach einer kurzen Stagnation setzt zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr der natürliche altersbedingte Knochenabbau ein. Weltweit nimmt die Zahl der Osteoporose-Patienten stetig zu. Laut WHO zählt die Erkrankung zu den zehn häufigsten „Volkskrankheiten“ der Welt. Allein in Deutschland leiden über fünf Millionen Frauen und über eine Million Männer ab einem Alter von 50 Jahren unter Knochen-schwund. Verschiedene Risikofaktoren können jedoch minimiert und die Prognose dadurch verbessert werden. Zudem sind Ernährung, Bewegung und Nährstoffkombinationen essentielle Bestandteile in der Prophylaxe und Therapie der Osteoporose.

Wie entsteht Osteoporose?

Der gesunde Knochenstoffwechsel ist ein lebenslanger, dynamischer Prozess, bei dem Osteoklasten altes Knochengewebe abbauen und Osteoblasten neues bilden. Durch diesen kontinuierlichen Auf- und Abbau wird es dem Skelett ermöglicht, sich an verschiedene Anforderungen anzupassen.

Osteoporose entsteht, wenn der Körperentweder im Vorfeld zu wenig Knochenmasse gebildet hat oder wenn das Gleichgewicht zwischen natürlichem Knochenaufbau und -abbau gestört ist. Dann bauen die Osteoklasten erheblich mehr Knochengewebe ab, als Osteoblasten bilden können. Der Verlust der Knochenmasse übersteigt den natürlichen altersbedingten Rahmen.



In der Folge werden die Knochen porös und können bereits bei leichten Stürzen brechen. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es allein durch das Tragen des Körpergewichts zu Frakturen. Der Oberschenkelknochen, die Wirbelkörper, der Hüftknochen, das Handgelenk und die Rippen sind am häufigsten von Verletzungen betroffen.

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



E694

Risikofaktoren: Osteoporose betrifft nicht nur Frauen!

Verschiedene Faktoren können die Entstehung einer Osteoporose begünstigen:

Hormonelle Einflüsse

Obwohl Osteoporose keineswegs eine reine Frauenkrankheit ist, sind Frauen deutlich häufiger betroffen als Männer. Während der Wechseljahre sinkt der Östrogenspiegel rasant. Östrogen trägt jedoch entscheidend zum Schutz der Knochen bei. Durch die schlagartig reduzierte Östrogenproduktion baut der weibliche Körper schneller Knochenmasse ab. Zwar sinkt auch bei Männern mit zunehmendem Alter der Testosteronspiegel, die Abnahme erfolgt hierbei aber wesentlich langsamer, sodass es seltener zu einem beschleunigten Knochenabbau kommt.

Medikamente

Etlche Medikamente können sich negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirken und Osteoporose begünstigen. Falsch eingestellte Schilddrüsenmedikamente, die mit einem Überschuss an Schilddrüsenhormonen einhergehen, beschleunigen den Knochenabbau und verringern die Knochendichte. Dies trifft auch auf eine unbehandelte Schilddrüsenüberfunktion zu.

Langzeitbehandlungen mit Cortison, Antidepressiva, Antiepileptika und Gerinnungshemmern sowie Chemotherapeutika beeinträchtigen den Knochenstoffwechsel sowie die Mineralisierung und erhöhen das Risiko für Osteoporose.

Alkohol

Regelmäßiger Alkoholkonsum wirkt sich doppelt negativ auf den Knochenstoffwechsel aus: Er schädigt die knochenbauenden Zellen und behindert die Calcium-Aufnahme im Darm.

Rauchen

Rauchen verstärkt den Östrogenabbau. Raucherinnen kommen deshalb häufig vorzeitig in die Wechseljahre und leiden öfter unter Osteoporose. Darüber hinaus vermindert Zigarettenrauch die Durchblutung des Knochens, was den Knochenstoffwechsel beeinträchtigt. Auch bei Männern beschleunigen die unzähligen Schadstoffe den Knochenabbau.

Ernährung und Nährstoffmängel

Eine fleisch-, zucker- und salzreiche Ernährung erhöht die Ausscheidung wertvoller Mineralien, insbesondere die von Calcium. Darüber hinaus führen ein hoher Koffeinkonsum und ein Überschuss an Phosphaten (z. B. in Softdrinks und verarbeiteten Lebensmitteln) ebenfalls zu einer vermehrten Calciumausscheidung.

Bei einer Mangel- oder Unterernährung oder durch spezielle Diäten kommt es häufig zu ausgeprägten Nährstoffmängeln. Der Körper benötigt täglich unzählige „Bausteine“, damit alle Prozesse reibungslos ablaufen können. Während sich ein Calcium- und Vitamin-D-Mangel direkt negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirken, so beeinträchtigen auch andere Mangel- oder Überschussituationen einen gesunden Knochenaufbau. Hierunter fallen beispielsweise ein Mangel an Zink, Magnesium, Bor, Mangan, Vitamin K2, Vitamin C, Vitamin B6 und sekundären Pflanzenstoffen.

Ebenso kann sich die Knochendichte durch einen anhaltenden Proteinmangel verringern. Ein Proteinüberschuss, insbesondere aus tierischen Quellen, erhöht die Calciumausscheidung, sodass die „goldene Mitte“ in der Proteinversorgung entscheidend für die Gesundheit der Knochen ist.



In Bewegung bleiben: Sport ist Prävention und Therapie zugleich!

„Leben heißt Bewegung“: Der menschliche Körper ist auf komplexe Bewegungsabläufe ausgelegt und angewiesen. Durch das moderne, bequeme Leben mangelt es an diesen wichtigen Bewegungen, wodurch zahlreiche Stoffwechselprozesse nicht vollständig aktiviert werden. Beson-

ders im fortgeschrittenen Alter führt dies zu einem beschleunigten Abbau der Muskel- und Knochenmasse. Die Knochen sind lebendige Gewebe, die auf äußere Anforderungen reagieren. Werden die Muskeln gedehnt, gestreckt und beansprucht, melden „Sensoren“, die entlang des Skelettsystems verteilt sind, dies dem Gehirn. Bei hoher Belastung erhält das Gehirn das Signal, das mehr Knochengewebe benötigt wird. Es aktiviert daraufhin die Osteoblasten. Die knochenbildenden Zellen beginnen damit, neues Knochengewebe entstehen zu lassen. Sobald ausreichend gebildet wurde, verwandeln sich die Osteoblasten in Osteozyten, welche dazu dienen, die Knochenmasse zu erhalten.

Sport ist in der Prävention und Behandlung der Osteoporose ein wichtiger Baustein.

Nährstoffe für starke Knochen

Neben einer guten Grundversorgung mit allen wesentlichen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Amino- und Fettsäuren kann eine zusätzliche Dosierung mit „Knochennährstoffen“ sinnvoll sein, um die Knochengesundheit in besonderem Maße zu unterstützen.

Vitamin D, K2 und Calcium

Das Trio aus Vitamin D, K2 und Calcium ist eine bewährte Grundlage, um die Knochen zu schützen, zu erhalten und zu stärken. In allen Lebensabschnitten sollte eine gute Grundversorgung mit diesen Nährstoffen nicht zu kurz kommen. Vitamin K2 fungiert wie ein Schlüssel, der das Vitamin D dabei unterstützt, einen gesunden Calcium-Stoffwechsel sicherzustellen. Werden nur Vitamin D und Calcium eingenommen und mangelt es an Vitamin K2, landet das Calcium möglicherweise nicht in den Knochen, sondern in den Blutgefäßen.

Magnesium, Zink, Mangan und Bor

Für die Mineralisierung der Knochen benötigt der Körper neben Calcium weitere Mineralien. Zu diesen zählen unter anderem Magnesium, Zink, Mangan und Bor. Magnesium beeinflusst zudem den normalen Vitamin-D-Spiegel, denn ein Magnesiummangel kann die Wirkung des Vitamins einschränken.

OMEGA-3-FETTSÄUREN: EPA UND DHA BEI ARTERIOSKLEROSE UND FÜR EINE BESSERE HIRNFUNKTION!

Die aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA erfüllen im Körper viele Aufgaben zum Erhalt unserer Gesundheit. Als Bestandteile der Zellmembranen fördern sie die Elastizität und Durchlässigkeit der Zellen. Darüber hinaus dienen sie der Bildung von hormonähnlichen Substanzen, die u. a. den Blutdruck und die Körpertemperatur regulieren. Auch sensibilisieren und schützen sie Nervenfasern und Nervenzellen und unterstützen die Signalübertragung. Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel aus Fisch- oder Algenöl, spielen auch in der Prävention eine große Rolle. Die Fettsäuren DHA und EPA tragen zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion bei. Viele Forscher sind sich einig, dass eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren eine der wirkungsvollsten Maßnahmen ist, um die Gesundheit zu erhalten und sich vor Zivilisationskrankheiten zu schützen.

Geistige Leistungsfähigkeit: Omega-3-Fettsäuren für das Gehirn

DHA ist die wichtigste Fettsäure für das Gehirn. Sie ist ein struktureller und funktioneller Baustein, der die Durchlässigkeit und Flexibilität der Gehirnzellmembranen sicherstellt. Die Omega-3-Fettsäure unterstützt zudem die Kommunikation zwischen den Gehirnzellen.

Auch in der frühkindlichen Gehirnentwicklung spielt DHA eine zentrale Rolle. Eine gute Omega-3-Versorgung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit wirkt sich positiv auf das junge Gehirn aus. Wie Studien an Kindern und Erwachsenen zeigen, können EPA und DHA die geistige Leistungsfähigkeit steigern und Aufmerksamkeitsstörungen wie Autismus und ADHS abschwächen.

Auch der Verlauf von psychischen (z. B. Depressionen) und neurodegenerativen Erkrankungen (z. B. Alzheimer, Parkinson) kann sich durch die Omega-3-Fettsäuren verbessern. Eine ausreichende Versorgung mit EPA und DHA kann das Risiko für die Entstehung von Demenz-Erkrankungen verringern.

Bessere Blutfettwerte und Förderung der Durchblutung

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA entfalten auch schützende Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Diese Wirkungen stehen hauptsächlich mit der positiven Beeinflussung der Blutfettwerte in Zusammenhang. Hohe Triglyzerid- und Cho-

lesterinwerte können die Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Omega-3-Fettsäuren senken den Gehalt an Triglyzeriden und verbessern durch einen Anstieg des schützenden HDL-Cholesterins den Cholesterinspiegel.

EPA und DHA sind in allen Zellmembranen enthalten. Die roten Blutkörperchen werden durch diese Omega-3-Fettsäuren flexibler und können sich leichter verformen. Dadurch können sie auch sehr dünne Blutgefäße problemlos passieren. Des Weiteren bezwecken EPA und DHA eine Erweiterung der Blutgefäße. Durch die gleichzeitige Verbesserung der Blutfettwerte wird die Durchblutung nachhaltig gefördert. Eine gute Durchblutung ist wichtig, damit alle Organe und Gewebe ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können.



Chronische Entzündungen: Mit Omega-3 gegensteuern

Zu den chronisch-entzündlichen Erkrankungen zählen zum Beispiel verschiedene Rheuma-Formen, Psoriasis (Schuppenflechte) und entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa). Doch auch sogenannte „stille Entzündungen“ können diverse Beschwerden verursachen. Durch eine hohe Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kann die Menge der benötigten Medikamente häufig unter ärztlicher Aufsicht reduziert werden.

EPA und DHA sind eine bewährte Strategie im Rahmen einer anti-entzündlichen Ernährung. Das Ziel ist es, im Körper den Anteil der entzündungsfördernden Arachidonsäure zu verringern und den Anteil der entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen. Liegen die Omega-3-Fettsäuren in großen Mengen vor, verdrängen sie die Arachidonsäure aus den Stoffwechselwegen, sodass Entzündungen und Schmerzen abklingen können.

Arachidonsäure kommt hauptsächlich in tierischen Fetten vor. Der Konsum von Wurstwaren und Schweinefleisch ist besonders kritisch und sollte stark eingeschränkt werden. Fettarmes Fleisch in Maßen, Geflügel und viel Fisch tragen zu einer guten Versorgung mit tierischen Eiweißen und gesunden Fetten bei. Viel rohes und schonend zubereitetes Gemüse, Obst, komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Nahrungsmittel unterstützen den Körper bei seinem Kampf gegen Entzündungen.

