

MIT PFLANZENEXTRAKTEN DEN BLUTZUCKER NATÜRLICH SENKEN!



Krankhafte Schwankungen des Blutzuckers werden durch ein zu viel an Insulin oder ein zu wenig an Insulin ausgelöst und führen in beiden Fällen zu ernsthaften Problemen. Zu wenig Insulin führt zu Diabetes, während zu viel Insulin, als Antwort auf eine Mahlzeit, zu einer Krankheit führt, welche als Hypoglykämie (niedriger Blutzucker) bezeichnet wird. Bei Diabetes mellitus handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die auf einen absoluten (Diabetes Typ 1) oder einen relativen (Diabetes Typ 2) Insulinmangel zurückzuführen ist. Das Hauptkennzeichen der Zuckerkrankheit sind langanhaltend hohe Blutzucker-Werte.

Bei Hypoglykämie lösen Mahlzeiten, welche reich an einfachen Zuckern und raffinierten Kohlenhydraten sind, eine zu starke Insulinsekretion aus die dazu führt, dass

der Blutzucker danach sehr schnell und unnatürlich stark abfällt.

Von Jahrzehnt zu Jahrzehnt nimmt die Zahl derjenigen, die als Erwachsene Diabetiker (die so genannte Altersdiabetes oder auch Typ 2 genannt) bekommen, zu. Man schätzt, dass nahezu 40% der über Sechzigjährigen Diabetiker sind oder Erscheinungen aufweisen, die dem Diabetes nahe kommen, und dass 80% der über Fünf- undsechzigjährigen mehr oder weniger an einer Glukoseintoleranz leiden.

Risikofaktor hoher Blutzucker

Die meisten Diabetiker sterben nicht an dem hohen Blutzucker, sondern an den Folgen arteriosklerotisch veränderter Gefäße, also an Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Schäden an den kleinen Gefäßen in den Augen, an den Nieren oder den Nerven führen beim Diabetiker dramatisch häufig zum Erblinden, zu chronischem Nierenversagen oder zu Nervenschäden.



Diabetische Folgeschäden werden durch zahlreiche Faktoren begünstigt. Die Wurzel allen Übels aber ist der entgleiste Zuckerstoffwechsel. Der süße „Killer“ Zucker verrichtet sein fatales Werk über viele Jahre unbemerkt.

Blutzuckerschwankungen mit Pflanzenextrakten stabilisieren

Ein ausgeglichener Blutzuckerhaushalt ist Grundlage für den Erhalt unserer Gesundheit. In der heutigen Zeit, mit seinem Überangebot an zuckerhaltigen Lebensmitteln und aus raffinierten Kohlehydraten hergestellten Produkten, haben viele das Problem, gerade dies nicht mehr gewährleisten zu können. Manifestieren sich die Blutzuckerschwankungen oder viel zu hohen Blutzuckerwerte schon in Erkrankungen wie Hypoglykämie, Prä-Diabetes und Diabetes ist es entscheidend, dem Körper die richtigen Nährstoffe zukommen zu lassen, um besser damit fertig zu werden. Primäre Aufgabe bleibt es, seinen Blutzuckerspiegel nicht zu großen Höhen und Tiefen auszusetzen. Beistand kann dabei Mutter Natur leisten, die über Pflanzenextrakte verfügt, die beruhigend und regulierend auf den Blutzuckerhaushalt einwirken. Denn man sollte nicht vergessen: Vor der Entdeckung des Insulins wurde Diabetes mit Pflanzenextrakten behandelt. Für den an Diabetes-Typ-1 Erkrankten gibt es natürlich keine Alternative zum Insulin, aber auf die Dosierung kann Einfluss genommen werden. Je weniger Insulin gebraucht wird, umso besser für den Patienten. Und für diejenigen, die schon Störungen ihres Blutzuckerhaushalts bemerken und eine weitere Verschlechterung vermeiden wollen, ist es ein Leichtes mit Pflanzenextrakten positiv Einfluss zu nehmen.

Supplementa

NEWSLETTER NR. 3 / MÄRZ 2025



EPA UND DHA
OMEGA-3-FETTSÄUREN FÜR GEHIRN UND HERZ-KREISLAUFSYSTEM



PFLANZENEXTRAKTE
BLUTZUCKERHAUSHALT AUF NATÜRLICHE WEISE REGULIEREN

FIT IN DEN FRÜHLING! DER VITAMIN-B-KOMPLEX HILFT

Im Inneren jeder Körperzelle sitzen unsere „Kraftwerke“, die Mitochondrien. Täglich wandeln sie die Energie, die wir über die Nahrung aufnehmen, in den nutzbaren Energieträger ATP. Ohne diese Energie könnte kein Organ funktionieren und das Herz nicht schlagen. Die moderne Lebensführung, aber auch Infektionen führen häufig zu einer Beeinträchtigung der mitochondrialen Leistung. Dies äußert sich zunächst in Form von Erschöpfungszuständen: Betroffenen fallen alltägliche Aktivitäten schwer, ihnen fehlt der Antrieb. Werden die Zellkraftwerke weiterhin beschädigt, entstehen chronische Stoffwechselstörungen mit verstärkten Alterungsprozessen. Ein hochwertiger Vitamin-B-Komplex kann die mitochondriale Leistung wieder ankurbeln.

Infekte und Umweltfaktoren beeinträchtigen die Zellkraftwerke

Die Mitochondrien können durch zahlreiche Faktoren belastet werden. Hierzu zählen beispielsweise freie Radikale, Schwermetalle, Haushaltschemikalien, Zigarettenrauch, Alkohol, UV-Strahlung, Lösungs-

mittel, Feinstaub, Arzneimittel, chronische Erkrankungen, Operationen und einseitige Ernährung. Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Auch grippale Infekte und andere Akuterkrankungen können selbst nach überstandener Krankheit zu dauerhaften Erschöpfungszuständen führen.

Der Körper muss viel Energie aufwenden, um die viralen oder bakteriellen Infekte zu besiegen. Dies hat zur Folge, dass die Speicher anschließend geleert sind. Sämtliche Nährstoffdepots müssen schnell wieder gefüllt werden, was über die tägliche Ernährung aber nur schwer realisierbar ist. Immer mehr Mitochondrien arbeiten auf „Sparflamme“, um wenigstens die überlebenswichtigen Bereiche des Körpers mit



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

Energie versorgen zu können. Die Betroffenen leiden unter starker Erschöpfung und sind kaum belastbar.

Eine gefährliche Abwärtsentwicklung:

Die Erschöpfungsspirale

Die ersten Anzeichen einer beginnenden Erschöpfungsspirale sind nachlassende Leistungsfähigkeit und Abgeschlagenheit. Alltägliche Aufgaben scheinen ungewohnt anstrengend zu sein und können ein Gefühl der Überforderung auslösen. Auch innere Unruhe und Nervosität können auftreten. Manchmal zeigen sich bereits im ersten Stadium körperliche Erschöpfungssymptome wie Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie Rückenschmerzen.

Wird die Ursache der Erschöpfung nicht behoben, schreiten die körperlichen Beschwerden fort. Schlafstörungen, Müdigkeit am Tag, Kopf-, Rücken- und Ganzkörperschmerzen können sich bemerkbar machen. Darüber hinaus schwinden die Abwehrkräfte, der Körper wird von ständigen Infekten belastet und weiter geschwächt. Dadurch kommt es unweigerlich zum letzten Stadium, in welchem sich ausgeprägte Verhaltensstörungen zu den körperlichen Beschwerden gesellen.

Die Betroffenen leiden unter starker Erschöpfung, ziehen sich zurück, sind verzweifelt und hoffnungslos. Ernsthafte psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen können sich manifestieren. Eine gute Nährstoffversorgung kann Erschöpfungszustände sowohl effektiv vermeiden als auch beheben. B-Vitamine wirken auf sämtlichen körperlichen und psychischen Ebenen.

Mit B-Vitaminen schnell wieder fit werden

Die Mitochondrien benötigen eine Vielzahl an Vitaminen und anderen Nährstoffen, um voll funktionstüchtig zu sein. Um die mitochondriale Leistung – vor allem nach Infektionen – wieder anzukurbeln, haben sich die B-Vitamine bewährt. Der B-Komplex besteht aus den acht Vitaminen Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Pantothersäure (B5), Pyridoxin (B6), Biotin (B7), Folsäure (B9) und Cobalamin (B12). Dabei handelt es sich chemisch um

unterschiedliche Substanzen, welche sich jedoch untereinander ergänzen, wechselseitig beeinflussen und eng miteinander verwoben sind. Aus diesem Grund sollte stets auf eine ausreichende Versorgung mit allen acht Vitaminen geachtet werden.

In Summe wirken die Vitamine an beinahe allen Stoffwechselprozessen des Körpers mit. Hierunter fallen zum Beispiel die Blutbildung, die normale Funktion des Nervensystems, die Herzfunktion, die Zellteilung, die Hormontätigkeit und der Stoffwechsel von Makronährstoffen.

Eine Kombination aus den Vitaminen B1, B2, B3 und B12 hat sich in der Behandlung von Erschöpfungszuständen besonders etabliert. Diese vier Vitamine sind an der Aufrechterhaltung eines normalen Energiestoffwechsels beteiligt und tragen zur Verringerung von Müdigkeit sowie Ermüdung bei. Darüber hinaus unterstützen die Vitamine die Psyche und fördern die normale Funktion des Nervensystems. Dadurch steigt die Stressresistenz und die nervliche Belastbarkeit nimmt wieder zu.

Hohe Bioverfügbarkeit:

Die Vorteile eines hochwertigen B-Komplexes

Die B-Vitamine existieren in unterschiedlichen Formen: Jedes Vitamin kommt in natürlichen (z. B. in Obst, Gemüse, Kräutern, aber auch im menschlichen Körper) und synthetischen Varianten vor. Diese Formen müssen vom Körper erst in verwertbare Varianten umgewandelt werden, wofür viele Stoffwechselprozesse, andere Nährstoffe und Co-Faktoren notwendig sind.

Doch es gibt noch eine weitere Möglichkeit: Nahrungsergänzungsmittel, welche die B-Vitamine in ihren Coenzym-Formen enthalten. Dabei handelt es sich um die aktivierten Varianten, welche ohne Umwege direkt vom Körper verstoffwechselt



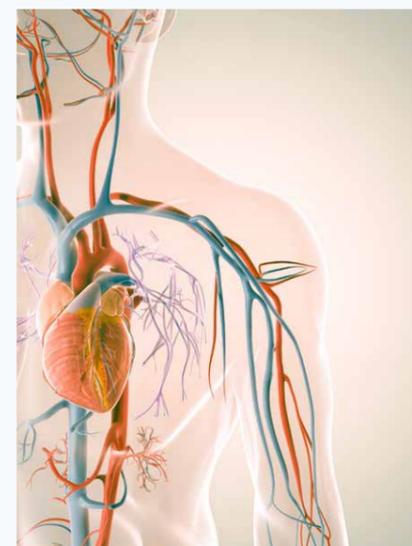
werden können. Die Aufnahme der B-Vitamine ist in dieser Form nicht mehr von zahlreichen anderen Nährstoffen und Co-Faktoren abhängig, sodass die gesamten Ressourcen des Körpers geschont werden. Insbesondere bei starker Erschöpfung nach überstandenen Infekten gilt es die Depots des Körpers zu schützen und effektiv mit Nährstoffen zu fluten.

Aufgrund der bioidentischen Form ist die Bioverfügbarkeit des B-Komplexes auf Coenzym-Basis deutlich höher als bei anderen Vitamin-Varianten. Darüber hinaus sind durch die moderne Lebensführung viele Menschen (unbemerkt) von einer Methylierungsstörung betroffen. Alle Prozesse, die für die Gesunderhaltung des Körpers verantwortlich sind, werden durch Methylgruppen gesteuert. Mangelt es aufgrund einer Störung an Methylgruppen, gerät der gesamte Organismus aus dem Gleichgewicht. Dies hat auch zur Folge, dass Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe nicht mehr in ausreichenden Mengen aufgenommen werden können. Werden jedoch methylierte B-Vitamine zugeführt, können diese direkt verwertet werden. Beispielsweise agiert Methylcobalamin (Vitamin B12) als Coenzym im Methylierungszyklus.

Bereits bei den ersten Anzeichen einer (mitochondrialen) Erschöpfung, besonders nach überstandenen Infekten und anderen Erkrankungen, empfiehlt sich die Einnahme eines hochwertigen Vitamin-B-Komplexes. Unbehandelt kann die Erschöpfung zu körperlichen sowie seelischen Beschwerden führen und den Organismus langfristig schwächen. Eine besonders hohe Bioverfügbarkeit weist der B-Komplex auf Coenzym-Basis auf. Die verwendeten Substanzen entsprechen den Formen, welche natürlicherweise im Körper vorkommen. Für die Verwertung sind keine weiteren Stoffwechselprozesse oder Nährstoffe notwendig, sodass die Ressourcen des Körpers geschont werden.

OMEGA-3-FETTSÄUREN SIND ESSENTIELL FÜR UNSERE GESUNDHEIT!

Die Omega-3-Fettsäuren sind eine Gruppe von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für den menschlichen Körper von essentieller Bedeutung sind. Sie können von unserem Körper nicht selbst hergestellt, sondern müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Die für die menschliche Gesundheit wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexansäure (DHA). Viele Forscher sind sich darüber 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. Gerade bei der Behandlung von entzündlichen und chronisch-degenerativen Erkrankungen zeigen sie ein immenses Potential. Sie können den Verlauf der Erkrankungen nachhaltig positiv beeinflussen und Entzündungen lindern und bremsen.



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. DHA spielt auch in der frühkindlichen Gehirnentwicklung 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. Denn sie sensibilisieren und schützen die Nervenfasern, fördern die Signalübertragung und wirken damit neuroprotektiv. Eine ausreichende Versorgung mit EPA und DHA kann das Risiko für die Entstehung von Demenz-Erkrankungen verringern.

Bessere Blutfettwerte und Förderung der Durchblutung

Omega-3-Fettsäuren entfalten schützende Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Diese Wirkungen stehen hauptsächlich mit der positiven Beeinflussung der Blutfettwerte in Zusammenhang. Hohe Triglyzerid- und Cholesterinwerte 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 die Omega-3-Fettsäuren flexibler und können sich leichter verformen. Dadurch können sie auch sehr dünne Blutgefäße problemlos passieren. Des Weiteren bewirken 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 (Schuppen-



flechte) 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 schädliche Arachidonsäure aus den Stoffwechselwegen, sodass die Entzündungen – und Schmerzen – abklingen können.

Fazit

Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren beugt Zivilisationskrankheiten vor oder bremst ihre Weiterentwicklung. Insbesondere bei chronischen Entzündungen (z. B. Rheuma), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, neurologischen Störungen und hohen Cholesterinwerten ist eine gesteigerte Zufuhr sehr empfehlenswert, um den Krankheitsverlauf aufzuhalten und zu verbessern.