



Neue Produkte 2024

**Praxis für
Natürliche Gesundheit**
Dipl. Energieberaterin, Neue Homöopathie
Doro Küchler

Joe Unterberger

+43 676 3689729
joe@bodyformer.at www.bodyformer.at

Inhalt

Produkt je 60 vegane Kapseln	Seite	Preis
Bio Astaxanthin	2	27,00 €
Bio Chlorella vulgaris	5	30,00 €
Bio Cordyceps sinensis	9	30,00 €
Magnesium Komplex	13	39,00 €
Bio Mönchspfeffer	16	29,00 €
Bio Nattokinase	19	35,00 €
Bio Olivenblatt Extrakt	22	29,00 €
Bio Pektin (Apfel)	25	26,00 €
Bio Rotklee - gekeimt	28	25,00 €
Bio Spermidin	33	35,00 €
Taurin	35	29,00 €
Wissenswertes zu Hormonen		
Pregnenolon	36	
DHEA	36	
Progesteron	37	
Testosteron	38	

Bio Astaxanthin

Astaxanthin gilt als eines der stärksten Antioxidantien der Welt. Es soll leistungsfähig und fit machen, stressresistent und gesund.

Mehrere Humanstudien zu Astaxanthin bestätigen seine Wirkung. Mit Lebensmitteln kann man Astaxanthin nur in völlig unzureichend winzigen Mengen zu sich nehmen.

Astaxanthin kommt natürlicherweise in Algen (Plankton) vor, aber auch in verschiedenen Pilzen und Bakterien. Wenn nun andere Tiere diese Algen in großen Mengen fressen und das Astaxanthin in sich anreichern, dann werden sie rosa z.B. der Lachs, Forellen, Hummer, Shrimps, Krill, Krabben und auch bei Flamingos. Wildlachse enthalten die höchste Astaxanthin-Konzentration der Welt. Der rote Stoff konzentriert sich in ihren Muskeln und macht sie zu den Ausdauer-Champions der Tierwelt.

Algen kommen oft an Orten vor, an denen plötzlich schwierige Lebensbedingungen herrschen können. So leben Algen z.B. in Tümpeln, die gelegentlich austrocknen. Um diese Trockenzeit zu überstehen, brauchen Algen einen Stoff, der sie schützt: Astaxanthin.

Astaxanthin kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und das Gehirn und die Nerven des Zentralen Nervensystems direkt vor Ort vor Entzündungen und freien Radikalen schützen.

Es kann die Blut-Retina-Schranke überwinden und direkt in der Netzhaut für einen antioxidativen und entzündungshemmenden Schutz des Auges sorgen. Astaxanthin ist eines der besten Augen(heil)mittel

Es kann sich äußerst effektiv im gesamten Körper verteilen, so dass seine schützende Wirkung jeder einzelnen Zelle und damit allen Organen, Geweben, Gelenken und der Haut zugute kommt.

Es handelt sich bei Astaxanthin um ein außergewöhnlich starkes und sehr leistungsfähiges Antioxidans, das überall im Körper sehr schnell agiert und freie Radikale inaktiviert.

Viele Beschwerden haben als Ursache oxidativen Stress und/oder Entzündungen. Sie zeigen sich nur deshalb an verschiedenen Körperstellen, weil jeder Mensch andere Schwachpunkte hat.

Akute Entzündungen zeigen, dass unser Immunsystem gerade einen Störenfried bekämpft, was – wenn alles klappt - früher oder später wieder zur Genesung führen sollte. Entzündungen sind also entscheidende Bestandteile eines Heilprozesses.

Gehen Entzündungen in einen chronischen Zustand über, dann ist dies ein Zeichen für ein Ungleichgewicht im Körper. Chronische Entzündungen können im ganzen Körper zu ernsthaften Gewebeschäden führen, die sich in vielen Erscheinungen äußern, wie z.B. Arthritis, Asthma, Morbus Crohn oder grüner Star (Glaukom). Mittlerweile werden auch Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson, Darmkrebs, Reizdarmsyndrom, Schlaganfälle, Diabetes, Arterio-sklerose, Prostata Vergrößerung und viele weitere Krankheiten mit chronischen Entzündungsprozessen in Verbindung gebracht.

Astaxanthin wirkt stark entzündungshemmend, indem es die Aktivität vieler Entzündungsbotenstoffe im Körper reduziert. Es kann daher bei chronisch-entzündlichen Krankheiten eine enorme Hilfe sein – selbstverständlich nicht als alleiniges Heilmittel, aber als Komponente einer ganzheitlichen Therapie.

Chronisch-entzündliche Krankheiten entstehen dabei nicht von heute auf morgen. Sie entwickeln sich langsam und oft unbemerkt. Man spricht hier von sogenannten „stummen“ Entzündungen. Stumme Entzündungen unterscheiden sich von akuten Entzündungen dadurch, dass sie vom Betroffenen nicht wahrgenommen werden, weil sie (vorerst) symptomlos verlaufen. Erst nach vielen Jahren oder Jahrzehnten spürt man plötzlich die oben erwähnten Krankheiten als Folgen der stummen Entzündung.

Einsatzgebiete:

Zur Stärkung des Immunsystem, zur Entgiftung, bei allen Augen-erkrankungen, bei Magenbeschwerden, Diabetes, Alzheimer und Demenz, Karpaltunnelsyndrom und Tennisarm.

Astaxanthin gilt als natürlicher Sonnenschutz (4 Wochen vor dem Urlaub täglich 4 mg Astaxanthin einnehmen).

Es verbessert die Fruchtbarkeit (Spermienqualität).

Bei Krebs als Begleittherapie und für Athleten zur Leistungssteigerung.

Astaxanthin gilt als Anti-Aging Mittel und als Mittel für ein längeres Leben.

Nebenwirkungen & Einnahmeempfehlung:

Der einzige mögliche unerwünschte Effekt, den Astaxanthin auslösen könnte, wären leicht orangefarbene Handinnenseiten und Fußsohlen – allerdings nur dann, wenn die empfohlene Tagesdosis von 4 bis 12 Milligramm weit überschritten wird.

Wenn man mehr als 4 mg Astaxanthin einnimmt, sollte man die Dosis aufteilen z.B. morgens 4 mg und am Abend 4 oder 8 mg.

Astaxanthin ist ein Carotinoid und damit ein fettlöslicher Stoff der am besten zu einer Mahlzeit, die auch etwas Fett enthält, eingenommen wird.

Nahrungsergänzungsmittel

Bio Astaxanthin

60 vegetarische Kapseln * **27 €** * Boviseinheiten je Kapsel 250 000

Zutaten pro Kapsel: 4 mg Astaxanthin, 330 mg Pflanzencellulose

Einnahmeempfehlung: 1 Kapsel am Tag

Bio Chlorella vulgaris

Der Name Chlorella stammt aus dem lateinischen und bedeutet so viel wie "kleines, junges Grün". Chlorella-Algen verfügen – im Gegensatz zu Spirulina und AFA-Alge – über einen Zellkern, der sie als Mikroalge auszeichnet, während die beiden anderen zu den Cyanobakterien gehören (obwohl auch sie häufig als Mikroalgen bezeichnet werden).

Bei der Chlorella-Alge handelt es sich um mikroskopisch winzig kleine und sehr komplexe Einzeller, die zu den hoch-entwickelten Lebewesen zählen. Obwohl sie mit bloßem Auge nicht erkennbar sind verfügen sie über unvorstellbare Kräfte, die ihnen das Überleben seit mehr als zwei Millionen Jahren ermöglichen – sämtlichen Veränderungen ihrer Lebensbedingungen und allen anderen Widrigkeiten zum Trotz. Sie gehört heute zu den am besten erforschten Organismen.

Die Zellwand der Chlorella-Alge setzt sich aus drei Schichten zusammen und man glaubte einst, dass diese vom menschlichen Organismus nicht verdaut werden könnten. Folglich wurde der Kauf von Chlorella mit aufgebrochenen Zellwänden empfohlen, weil dies die Bioverfügbarkeit der enthaltenen Stoffe verbessere. Inzwischen weiß man aber, dass die Bioverfügbarkeit von Chlorella ohne aufgebrochene Zellwände nur geringfügig schlechter ist, so dass man sich den Aufwand des Aufbrechens sparen kann.

Die tiefgrüne Farbe hat die Chlorella ihrem außerordentlich hohen Chlorophyllgehalt zu verdanken, der in dieser Konzentration bislang noch bei keiner anderen Pflanze gemessen werden konnte. Chlorophyll wird auch als das "grüne Blut" der Pflanzen bezeichnet, da es von seiner chemischen Struktur fast identisch mit dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin ist. Daher gibt es keinen besseren Nährstoff für unser Blut als Chlorophyll.

In Verbindung mit organischen Mineralien sorgt Chlorophyll dafür, dass unser Blut sauber, mineralstoffreich und vital ist. Nur in diesem Idealzustand kann das Blut sämtliche Körpergewebe optimal ernähren und gesund erhalten. Generell gilt, je höher der Chlorophyllanteil eines Lebensmittels ist, umso größer ist gleichzeitig auch sein gesundheitlicher Nutzen.

Inhaltsstoffe

Chlorellas außergewöhnlicher Gesundheitswert liegt darin begründet, dass ihre unzähligen und teilweise einzigartigen Inhaltsstoffe synergetisch wirken. Das bedeutet, sie ergänzen sich untereinander derart perfekt, dass sich ihre Wirkkräfte insgesamt potenzieren.

Chlorella enthält alle Nähr- und Vitalstoffen, bietet jeder Zelle einen starken antioxidativen Schutz und senkt zugleich die Giftbelastung im Körper.

Eiweiß Mit etwa 60 % liefert die Mikroalge dem Körper eine außergewöhnlich hohe Menge an hochwertigem, leicht verdaulichem Eiweiß, dessen biologische Wertigkeit zwischen 75 und 88 liegt.

Kohlenhydrate Chlorella beschleunigt den Transport von Glucose in die Leber und in die Muskelzellen, so dass die daraus gewonnene Energie spürbar schneller zur Verfügung steht. Darüber hinaus optimiert Chlorella nicht "nur" einen gesunden Kohlenhydratstoff-

wechsel, sondern verbessert ihn auch deutlich, wenn er bereits gestört ist. Beim Diabetes mellitus beispielsweise hat sich die Einnahme von Chlorella bereits bewährt.

Ballaststoffen Die Zellwand von Chlorella enthält eine Fülle an Ballaststoffen, die unverdaut in den Darm gelangen, dort regen sie die Darmtätigkeit an und sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang.

Fettsäurespektrum Chlorella liefert mehr als 30 Fettsäuren, die zu je einem Drittel aus gesättigten Fettsäuren, ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Sie tragen gemeinsam dazu bei, dass jede Körperzelle stabil, aber dennoch flexibel und somit gesund bleibt. Bei den gesättigten Fettsäuren sind die Caprin- und Laurinsäure besonders erwähnenswert, denn sie sind in der Lage, Bakterien, Viren und Darmparasiten abzutöten. Die in hohen Mengen enthaltene Ölsäure – aus dem Bereich der ungesättigten Fettsäuren – hat eine präventive Wirkung auf unterschiedliche Krebserkrankungen und kann auch vorbeugend gegen Schlaganfall und Herzinfarkt wirken.

Vitalstoffe

Chlorella enthält eine hohe Konzentration an Chlorophyll.

Vitamine

Sie enthält sämtliche wasserlöslichen und fettlöslichen Vitamine: Vitamin A, Beta Carotin, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Vitamin B9, Vitamin B12, Biotin, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K im natürlichen Verbund sowie in Begleitung vieler weiterer bioaktiver Pflanzenstoffe.

Mineralstoffe: Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium

Spurenelemente: Eisen, Germanium, Kupfer, Mangan, Selen und Zink. Da es sich bei der Chlorella um eine Süßwasseralge handelt ist sie nahezu jodfrei.

Aminosäuren: Alle essentiellen Aminosäuren: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin. Nicht essentielle Aminosäuren: Alanin, Arginin, Asparaginsäure, Cystein, Glutaminsäure, Glutathion, Glycein, Histidin, Prolin, Serin und Tyrosin.

Außerdem Nuklein Säure (=Chlorella Wachstums Faktor CGF. CGF ist eine Kombination aus Nukleinsäuren, Aminosäuren und Peptiden)

Wirkung

Zelle: Chlorophyll erhöht den Schutz, die Zellreparatur und Regenerationsfähigkeit jeder einzelnen Körperzelle. Auf diese Weise verlängert sich deren Lebensdauer, so dass der Alterungsprozess spürbar verlangsamt wird. Die antioxidativen Kräfte des Chlorophylls schützen die Zellen vor den Auswirkungen freier Radikale, so dass Entzündungsprozesse unterbunden und dem Entarten von Zellen (Krebs) entgegengewirkt werden kann. Chlorella besitzt eine starke Reparaturfähigkeit und kann RNA und DNA Defekte verbessern.

Immunsystem Chlorella aktiviert die Makrophagen (Fresszellen) und aktivieren die T-Lymphozyten (vernichten infizierte und entartete Zellen).

Blut: Sie stimuliert die Bildung roter Blutkörperchen und trägt zur Blutreinigung bei. Auch erhöht sie den Sauerstoffanteil im Blut

Leber Chlorella optimiert die Leberzellfunktion und schützt die Leber vor toxischer Belastung. Chlorella zeichnet sich durch eine Fülle an entgiftenden Inhaltsstoffen aus. Neben Chlorophyll enthält die Alge einen einzigartigen Mix aus zellschützenden und entgiftenden Carotinoiden (z.B. Lycopin), Glycoproteinen, Glutathion – ein schwefelhaltiger Eiweißstoff – und Sporopollenin – ein stark entgiftender Bestandteil der robusten Chlorella-Zellwand. Außerdem Protectonien und De-Noxilipidnin. Protectonien zählen als Speicherproteine zu den Phyto-Chelatinen, die von Chlorella selbst gebildet werden. Sie zeigen zum einen eine stark antioxidative Wirkung, die zum Schutz der Körperzellen und zur Entlastung des Immunsystems beitragen. Zum anderen gehen sie eine nicht zu lösende Verbindung mit Schwermetallen ein, die schließlich als Komplex leicht über den Darm ausgeschieden werden können. Chlorella entgiftet Cadmium und Quecksilber und sie sollte unbedingt bei einer Quecksilberausleitung eingesetzt werden.

Heilungsprozesse: Chlorella besitzt einen hohen Nukleinsäureanteil und einen hohen Wachstumsfaktor, der Heilungsprozesse fördert.

Kreislauf - Chlorophyll stärkt das Kreislaufsystem

Stoffwechsel / Darm: Chlorophyll regt die Darmperistaltik an und aktiviert den Stoffwechsel. Es normalisiert die Verdauungssäfte und regt die „guten“ Darmbakterien zum Wachstum an. Chlorella stabi-

lisiert das natürliche Gleichgewicht der Darmflora und sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Im Darm wirkt Chlorophyll entzündungshemmend und schützt vor Krebs, indem es sich mit krebserregenden Giftstoffen zu einem unlöslichen Konglomerat verbindet, das schließlich über den Stuhl ausgeschieden werden kann.

Gehirn & Nerven Sie wirkt harmonisierend und fördert die innere Gelassenheit, verbessert die Gedächtnisleistung und hilft bei Demenz.

Eingesetzt werden sollte Chlorella bei: Bluthochdruck, nervösen Darmbeschwerden, Verstopfung, Durchfall, Hämorrhoiden, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Dickdarmentzündung, Arthritis u.v.a.

Nahrungsergänzungsmittel

Bio Chlorella vulgaris

60 pflanzliche Kapseln * **30 €** * Boviseinheiten je Kapsel 395 000

Zutaten je Kapsel: 540 mg Chlorella

Einnahmeempfehlung: 2 Kapseln am Tag

Bio Cordyceps sinensis

Der Cordyceps war früher ein äußerst seltener, sehr kostbarer Pilz. Er kommt auf über 3000 m in den Hochebenen Tibets vor und wurde dort von Yak-Hirten entdeckt. Diese stellten eine außerordentliche Vitalität und Widerstandskraft an ihren Tieren fest, wenn diese beim Grasens Cordyceps-Pilze mit verspeisten. Seit fast 1500 Jahren wird der Cordyceps in der chinesischen Medizin eingesetzt.

Im Gegensatz zu anderen Pilzen wächst der Cordyceps nicht auf altem Holz, sondern vermehrt sich als Parasit einer bestimmten Raupenart, daher auch die Bezeichnung Raupenpilz, die sich genauso gut auf das Aussehen des Cordyceps mit seinen dünnen, braunen Fruchtkörpern beziehen könnte. Heute wird der Cordyceps auf speziellen Substraten oder Nährlösungen gezüchtet.

Aus Sicht der TCM unterstützt dieser Pilz die Leber, das Herz, die Lunge und besonders die Nieren – sie speichern unsere gesamte Energie und werden in China als Wurzel des Lebens betrachtet. Cordyceps verleiht Kraft, Ausdauer und Willensstärke und gilt in China als Potenzmittel.

Inhaltsstoffe Cordyceps enthält neben Vitaminen und Spurenelementen, hochwertige essentielle Aminosäuren sowie Polysaccharide, Ergosterin (Vorstufe von Vitamin D) und Cordycepin.

Cordyceps hat einen breiten prophylaktischen und gesundheitsfördernden Effekt. Nach lang andauernden Erkrankungen und starken Belastungen hilft er bei der Regeneration des Körpers – er ist ein wahrer Energielieferant für Körper und Geist. Diese allgemein stärkenden Eigenschaften wirken sich stimulierend auf das Immunsystem aus. In Sportlerkreisen gilt er als natürliches Dopingmittel.

Wirkung

Cordyceps gilt als das stärkste natürliche Antibiotikum. Seine antibiologische Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen. Über eine Stimulierung der Peyer'schen Plaques wird das komplette Immunsystem angeregt. Die Aktivität der natürlichen Killerzellen wird erhöht. Das Wachstum von *Chlostridium perfringens* und *Chlostridium paratrificum* wird verhindert, die beide, die Entstehung von Krebs begünstigen können.

Dabei werden keine Bifidobakterien und Lactobazillen zerstört. (Wie z.B. beim Einsatz von Tetracyclin und Chloramphenicol durch die Schulmedizin.)

Eine Stunde nach Einnahme von Cordyceps kommt es zu einer dosisabhängigen Erhöhung der Kortikosteroide (Nebennierenhormone) die bis zu 24 Stunden anhält.

Cordyceps hilft gegen Müdigkeit (Chronische Müdigkeit - Fatigue Syndrom), Erschöpfung und wirkt vitalisierend. Er hilft bei Niedergeschlagenheit und mangelnder Motivation.

Cordyceps ist in der traditionellen chinesischen Medizin einer der wichtigsten Nierenpilze. Er verbessert die Kreatininclearance. Dadurch hilft er bei Nierenfunktionsstörungen, verhindert Ablagerungen in den Nierengänge und Autoimmunerkrankungen der Nieren. Cordyceps stärkt den unteren Rücken. Durch seinen Bezug zur Niere hat er eine

wichtige Bedeutung für den pH-Wert des Blutes. Er wird bei Blutarmut und Bluterkrankungen, bei Thrombozytopenische Purpura (Werlhof-Krankheit), deren typische Anzeichen eine Vielfalt von Blutergüssen auf der Haut sind (Blutfleckenkrankheit). Bei Blutungen aus den Schleimhäuten, als Folge - sekundärer Anämie und bei Leukosen – zur Stabilisierung des Prozesses, der Übergang in ein bösartiges Stadium wird verhindert. Cordyceps senkt sehr erfolgreich den unteren Blutdruckwert.

Er wirkt gegen Unregelmäßigkeiten der Herzstätigkeit und stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung des Herzmuskels und lindert Herzrhythmusstörungen. Er kann z.B. bei Koronarsklerose, ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris, Herzinfarkt und einem erhöhten Risiko einer Thrombusbildung eingesetzt werden.

Cordyceps gilt auch als „Lungenpilz“, da er diese stärkt. Positive Erfahrungen gibt es bei Bronchitis, COPD, Lungenentzündung, Bronchialasthma, Lungenemphysem, Tuberkulose u.a.

Bei Erkrankungen des Urogenital-Systems mit Schmerzen im Lendenbereich, häufigem Wasserlassen, Pollutionen (unfreiwilliger Samenerguss), schlechte Urinwerte, bei Glomerulonephritis, Pyelonephritis, Zystitis u.a. hat sich Cordyceps als Heiler erwiesen.

Cordyceps wirkt antibiotisch und stoppt das Wachstum von Clostridien im Magen-Darm Bereich. Er verbessert die Leberfunktion und beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv. Eingesetzt wird der Cordyceps bei: Hepatitis, als Prophylaxe von Leberzirrhose, zur Verbesserung des Stoffwechsels in den Leberzellen (Hepatozyten). Durch die verbesserte Versorgung mit Blut und Nährstoffen der Leberzellen wird die Entwicklung einer Zirrhose weniger wahrscheinlich.

Cordyceps hilft bei bösartigen Tumoren in verschiedenen Organen, sogar im späten Stadium der Erkrankung. Er verbessert die Funktion des betroffenen Organs, bekämpft den Geschwulstherd; bei gut- und bösartigen Gehirntumoren liefert Cordyceps stabile positive Resultate. Durch Cordyceps wird die Radiotherapie besser vertragen. Vergiftungssymptome sind weniger ausgeprägt und so kann in der Regel die Radiotherapie bis zu Ende geführt und somit die Heilungschance verbessert werden.

Außerdem sollte Cordyceps bei Diabetes Typ 1 und Typ, Osteoporose bei allen Unterleibsbeschwerden bis hin zu Krebs bei Mann und Frau eingesetzt werden.

Cordyceps hilft gegen Depressionen. Er hat eine hemmende Wirkung auf ein Enzym namens Monoaminoxidase (MAO), was seine antidepressiven Wirkungen belegt. Studien belegen auch seine stimulierende Wirkung auf die Abgabe von Hormonen der Nebennierenrinde, dadurch wirkt er Stresssymptomen entgegen.

Cordyceps ist ein wichtiger Pilz für die Wechseljahre. Viele Frauen haben in jungen Jahren einen Yin-Mangel – kalte Hände und Füße, dieser wechselt im Alter dann zu einem Yang-Mangel – zu Hitze und Schwitzen.

Cordyceps hat eine anregende und stärkende Wirkung auf die Geschlechtsorgane, aktiviert die Produktion von Geschlechtshormonen und wirkt positiv auf das bei der Fortpflanzung und dem Geschlechtstrieb beteiligte neurologische System. Dadurch wirkt der Pilz sexuell stimulierend, vergleichbar mit einem natürlichen Aphrodisiakum. Er erhöht die sexuelle Ausdauer, dies wurde in einer Studie an der Medizinischen Fakultät in Peking nachgewiesen.

Cordyceps fördert auch die sportliche Leistung. Nach dem Sport wirkt der Pilz regenerierend, da er die Erholungsfähigkeit des Muskelgewebes fördert. Die chinesischen Athleten erklärten nach den Olympischen Spielen 1992, dass sie ihre 9 Goldmedaillen diesem Pilz zu verdanken hätten, was das Interesse am Cordyceps geweckt hat.

Nahrungsergänzungsmittel

Bio Cordyceps

60 vegetarische Kapseln * **30 €**

Boviseinheiten je Kapsel: 255 000

Zutaten pro Kapsel: 250 mg Cordyceps Extrakt

Einnahmeempfehlung: 2 Kapseln am Tag

Gegenanzeigen: Nicht für Kinder, Schwangere und Frauen während der Stillzeit.

Magnesium Komplex

Magnesium ist wichtig für Herz, Muskeln und Nerven

In unserem Körper erfüllt Magnesium lebenswichtige Funktionen. Es ist an 300 Stoffwechselreaktionen beteiligt, die ohne Magnesium nicht funktionieren.

Magnesium reguliert die Funktion des Herzens, die Muskelkontraktion sowie die Reizübertragung zwischen Nerven und Muskelzellen.

Es gibt Hinweise, dass ein hoher Magnesiumspiegel im Körper das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Diabetes mellitus reduziert.

Außerdem ist der Mineralstoff ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen.

Obwohl von Ärzten immer noch behauptet wird, dass wir unseren Magnesiumbedarf über die Ernährung decken können und es keinen Magnesiummangel gibt, zeigen die Herzerkrankungen eine andere Wirklichkeit.

Studien zufolge decken 29 % der Frauen und 26 % der Männer die empfohlene Tagesmenge von 400 mg nicht über die Ernährung ab.

Bei Sportlern/innen sind die Defizite zum Teil sehr hoch.

Mangelsymptome können Müdigkeit, Schwäche, Krämpfe, Appetitlosigkeit, Schwindel und Erbrechen sein.

Entwässerungsmedikamente, Abführmittel, exzessiver Sport, Alkoholismus, Diabetes oder Erkrankungen des Magen-Darm Traktes können einen Magnesiummangel auslösen.

Jedes Magnesiumpräparat trägt zu der Magnesiumversorgung bei, hat jedoch zusätzlich noch einen eigenen Wirkungsbereich.

Magnesiumoxid wird zur Säureneutralisation im Magen verwendet.

Magnesiumcitrat – gegen Verstopfung und Nierensteine

Magnesiumcitrat beschleunigt die Darmbewegung, was die Verdauung fördert und zu einem leichten Stuhlgang führt, so dass sich Magnesiumcitrat oft schon ab geringen Dosen (ab 150 mg pro Tag) für alle mit etwas behäbiger Verdauung oder chronischer Verstopfung eignet. Kommt es zu Durchfall, sollte man die Dosis reduzieren, dann verschwindet er sofort wieder. Zusätzlich hilft das Citrat dabei, Nierensteinen vorzubeugen oder diese aufzulösen.

Magnesiumcarbonat – bei Sodbrennen

Magnesium-Carbonat wird langsam über Stunden aufgenommen. Es besitzt eine säurehemmende Wirkung und gilt als das beste Magnesium gegen Sodbrennen. Es hilft, die Einnahme von Antazida (Säureblocker) zu reduzieren. Magnesiumcarbonat wirkt erst in höheren Dosen ab-führend und kann daher von Menschen verwendet werden, die entweder eine gute Verdauung oder sowieso bereits dünnen Stuhl haben.

Magnesiumbisglycinat – für einen besseren Schlaf

Magnesiumbisglycinat wird manchmal auch chelatiertes Magnesium oder Magnesiumchelate genannt. Bei Magnesiumbisglycinat ist das Magnesium an die Aminosäure Glycin gebunden. Diese schützt die empfindlichen Schleimhäute im Verdauungstrakt vor Reizungen durch Magnesium – so dass Magnesiumbisglycinat als besonders gut verträglich gilt.

Darüber hinaus wird es sehr gut aufgenommen, da es – gebunden an die Aminosäure – nicht die üblichen Resorptionswege gehen und daher auch nicht mit anderen Mineralstoffen um die Aufnahme in die Blutbahn konkurrieren muss. Genau so wenig kann das chelatierte Magnesium von sogenannten Anti-Nährstoffen (z.B. Phytinsäure) gebunden werden. Magnesiumbisglycinat birgt ferner das geringste Risiko, Durchfall zu verursachen, beeinflusst die Stuhlausscheidung und die Darmmotilität kaum. Es ist ferner die für den Körper sicherste und beste Option, um einen langfristigen Mangel an Magnesium auszugleichen.

Im Zentralen Nervensystem sorgt Magnesiumbisglycinat über seinen Einfluss auf die N-methyl-D-aspartat- und Glycin-Rezeptoren für eine beruhigende und entspannende Wirkung. Magnesiumbisglycinat bringt Entspannung und besseren Schlaf.

Magnesium-Malat – muntert auf und lindert Schmerzen

Magnesium-Malat ist eine interessante Möglichkeit für Menschen, die immer wieder müde und erschöpft sind. Malate sind die Salze der Äpfelsäure und diese ist ein vitalisierender Bestandteil von Enzymen, die eine Schlüsselrolle in der ATP-Synthese und somit bei der Energieproduktion in unseren Zellen spielen. Da die Verbindung von Magnesium und Äpfelsäure einfach aufgespaltet werden kann, ist Magnesiummalat sehr gut löslich und sehr gut bioverfügbar.

Magnesium ascorbat – enthält gepuffertes Vitamin C

Das Vitamin ist an den basischen Mineralstoff Magnesium gebunden. Dadurch wird es basisch und besser aufnehmbar für den Körper.

Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium Komplex

60 vegane Kapseln * **39 €** * Boviseinheiten pro Kapsel 45.000

Zutaten pro Kapsel: 400 mg Magnesiumoxid,
300 mg Trimagnesiumdicitrat, 300 mg Magnesiumbisglycinat,
300 mg Magnesiummalat, 300 Magnesium-L-ascorbat
dies entspricht 400 mg Magnesium

Einnahmeempfehlung: 1 Kapsel am Tag

Bio Mönchspfeffer

Mönchspfeffer ist ein Eisenkrautgewächs und kommt seit Langem als pflanzliches Heilmittel zum Einsatz.

Insbesondere soll es bei einem hormonellen Ungleichgewicht helfen. Hormone regulieren eine Vielzahl von wichtigen Funktionen im Körper: Schilddrüsenhormone beeinflussen z.B. Kreislauf, Gehirnaktivität und Stoffwechsel. Nebennierenhormone wirken auf unser Stressempfinden. Sexualhormone steuern nicht nur unsere Libido und Fruchtbarkeit, sondern auch unsere Bindung zu anderen Menschen. Dementsprechend viel kann aus dem Lot geraten, wenn sich der Hormonhaushalt verschiebt, sowohl Männer als auch Frauen können unter Hormonunregelmäßigkeiten leiden, doch Frauen sind häufiger davon betroffen.

Bei Frauen äußert sich ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt oftmals im prämenstruellen Syndrom, Menstruationsbeschwerden, Zyklus-Unregelmäßigkeiten, Unfruchtbarkeit oder psychischen Befindlichkeitsstörungen. Mönchspfeffer kann Abhilfe schaffen, indem er die

Hormone wieder ins Gleichgewicht bringt.

In den Samenkapseln des Mönchspfeffers konzentrieren sich bestimmte Stoffe, die auf die Hirnanhangsdrüse – auch Hypophyse genannt – wirken. Die Hypophyse spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Hormonsystems. Sie steuert die Freisetzung von Hormonen, die auch für Vorgänge rund um die Fortpflanzung verantwortlich sind.

Mönchspfeffer hat eine dopaminerge Wirkung. Das heißt, das Kraut stimuliert die Andockstelle des Nervenbotenstoffs Dopamin in der Hypophyse. Dadurch wird die Ausschüttung des Hormons Prolaktin gehemmt und der Proklaktinspiegel gesenkt. Prolaktin ist bei schwangeren Frauen für das Wachstum der Brustdrüsen und bei stillenden Müttern für die Milchsekretion zuständig.

Für nicht schwangere und nicht stillende Frauen kann eine zu große Menge an Prolaktin zu Problemen führen. Beispielsweise kann der Eisprung ausbleiben. Auch Spannungsgefühle in der Brust oder Niedergeschlagenheit können Symptome eines Prolaktin-Überschusses sein.

Mönchspfeffer kann den Prolaktin-Wert im Körper senken, und die Bildung des follikelstimulierenden Hormons (FSH) und Östrogen begünstigt. Diese beiden Hormone regulieren den Zyklus und werden durch einen hohen Prolaktinspiegel in ihrer Produktion gehemmt.

Die Wirkung von Mönchspfeffer ist für bestimmte hormonbedingte Beschwerden wissenschaftlich nachgewiesen. Studien zeigen, dass Mönchspfeffer Symptome des prämenstruellen Syndroms lindern kann, darunter Spannungen in der Brust, innere Anspannung, Kopfschmerzen und Niedergeschlagenheit. Auch andere gynäkologische Beschwerden sollen mit Mönchspfeffer behandelt werden können, doch hierfür muss die wissenschaftliche Wirksamkeit noch weiter bestätigt werden.

Aufgrund seiner ausgleichenden Wirkung kommt Mönchspfeffer oft bei folgenden Beschwerden zum Einsatz, die auf ein Ungleichgewicht des Hormonhaushalts zurückzuführen sind:

Prämenstruelles Syndrom (Wassereinlagerungen, Hautveränderungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Kopf- und Rückenschmerzen, Unterleibskrämpfe, Spannungsgefühle in oder eine sehr empfindliche Brust, Reizbarkeit und eine Veränderung des

Appetits). Viele dieser Symptome können aufgrund eines zu hohen Prolaktin-Levels entstehen.

Unregelmäßiger Zyklus: Mönchspfeffer verspricht auch Abhilfe bei einem zu langem oder zu kurzem Zyklus. Wenn der Zyklus unregelmäßig ist, kann dies die Umsetzung des Kinderwunschs erschweren. Eine Auswertung von Studien zeigt, dass Mönchspfeffer den Zyklus regulieren kann.

Polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS): In derselben Studie wurde dargelegt, dass Mönchspfeffer auch bei PCOS helfen kann. Das Polyzystische Ovar-Syndrom ist eine Stoffwechselerkrankung, die mit einem massiv gestörtem Hormonhaushalt einhergeht. Dieser resultiert in einem erhöhten Androgenspiegel, Zyklusstörungen oder Unfruchtbarkeit. Die Fähigkeit von Mönchspfeffer, einen zu hohen Prolaktinspiegel zu senken, hat sich auch als lindernd auf PCOS-Symptome erwiesen.

Wechseljahrsbeschwerden: Während der Wechseljahre verschiebt sich der Hormonhaushalt der Frau stark und kann zu vielen Beschwerden führen. Erst fällt der Progesteronspiegel, wodurch eine Östrogendominanz entsteht, und später sinkt dann auch der Östrogenspiegel. Folge dieser Verschiebungen sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Depressionen und Schlafstörungen. Da Mönchspfeffer die Bildung von Progesteron anregt, wird die für die Wechseljahre typische Östrogendominanz ausgeglichen.

Kinderwunsch: laut der Pharmazeutischen Zeitung stimmen erste Untersuchungen positiv, was den Kinderwunsch betrifft.

Einnahmeempfehlung:

Mönchspfeffer sollte über einen längeren Zeitraum (3 Monate) eingenommen werden.

Kontraindikationen

Frauen, die die Antibabypille einnehmen, eine Hormonersatztherapie machen, bestimmte Brustkrebsformen oder Hypophysenstörungen haben sollten keinen Mönchspfeffer einnehmen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist von der Einnahme ebenfalls abzuraten, da Mönchspfeffer die Milchbildung stören kann.

Nebenwirkungen:

Mönchspfeffer ist generell gut verträglich. Juckreiz auf der Haut oder Spannungsgefühle in der Brust können bei einer Überdosierung auftreten.

Nahrungsergänzungsmittel

Bio Mönchspfeffer-Extrakt

60 vegane Kapseln * **29 €** * Boviseinheiten je Kapsel 290.000

Zutaten: 10 mg Mönchspfeffer-Extrakt mit 5% Vitexin

Einnahmeempfehlung: 1 Kapsel am Tag
mit 200 ml Wasser einnehmen

Bio Nattokinase

Nattokinase ist ein Enzym, das aus dem japanischen Lebensmittel Natto extrahiert wird. Natto sind gekochte Sojabohnen, die mit einem Bakterium fermentiert werden, das den Namen Bacillus Natto trägt. Natto wird seit Jahrhunderten als Volksheilmittel für Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufsystems verwendet.

Nattokinase enthält 362 Aminosäuren, Aminosäuren sind die Bausteine unseres Körpers. Sie sind für unsere Leistungsfähigkeit und Regeneration, für den Aufbau und Erhalt der Muskeln, für Energie und Stimmung und vieles mehr notwendig. Ohne Aminosäuren sind wir nicht lebensfähig.

Nattokinase vitalisiert den ganzen Körper, indem es die Organe mit mehr Sauerstoff versorgt und die Durchblutung anregt. Das steigert die Energie und lässt das Gehirn zu Höchstleistungen auflaufen.

Nattokinase senkt das Osteoporose- und Krebsrisiko. Sie besitzt entzündungshemmende Eigenschaften und kann Entzündungen im Körper reduzieren.

Nattokinase als fibrinolytisches Enzym besitzt die Fähigkeit Blutgerinnsel aufzulösen, indem es Fibrin, ein Protein, das an der Blutgerinnung beteiligt ist, abbaut. Demzufolge hilft Nattokinase den Blutfluss zu verbessern und verstopfte Blutgefäße freizumachen. Sie verdünnt das Blut (daher nicht geeignet für Menschen die Blutverdünner nehmen), verhindert Gefäßverschlüsse (Arteriosklerose) und macht verstopfte Gefäße wieder frei. Indem Nattokinase Blutgerinnsel im Körper auflöst, kann vor allem das Risiko für thrombo-embolische Ereignisse wie Schlaganfall, Herzinfarkt, tiefe Venen-thrombose und Lungenembolien reduziert werden. Außerdem sollte Nattokinase bei allen Durchblutungsproblemen, z.B. bei Krampfadern, Hämorrhoiden und peripheren Arterienerkrankungen eingesetzt werden.

Nattokinase senkt den Blutdruck, indem es die Aktivität von Angiotensin II reduziert, einem Hormon, das den Blutdruck erhöht. Sie senkt den systolischen und diastolischen Blutdruckwert signifikant. Sie hilft bei allen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brustschmerzen, Angina pectoris und anderen Herzbeschwerden.

Positive Wirkung zeigt Nattokinase auch bei Schmerzen, Krampfadern, Muskelkrämpfen, Fibromyalgie, chronischem Erschöpfungssyndrom, Endometriose, Uterusfibrose, Unfruchtbarkeit, Krebs und bei der Vitaminmangelkrankheit Beri-Beri. Selbst im Hinblick auf Alzheimer sagt man Nattokinase nach, dass es eine heilsame Wirkung habe.

Spike Protein Eine Studie von 2022 zeigte, dass Nattokinase eine positive Rolle beim Abbau des Spike-Proteins spielt, das in Zusammenhang mit einer SARS-CoV-2 Erkrankung oder der mRNA-Impfung und dem damit verbundenen Shedding Phänomen (das Spike Protein wird über Körperflüssigkeiten von Geimpften auf Ungeimpfte übertragen, was mittlerweile wissenschaftlich bewiesen wurde) steht. In Studien zeigte sich auch, dass bereits 1 Kapsel mit 2000 FU Nattokinase Mikrogerinnsel bei jungen Männern abbaute.

Dosierung: 1 Kapsel mit 2000 FU (Fibrinolytische Einheiten = Maß für eine Enzymaktivität) pro Tag. Eine bessere Wirkung erzielt man, wenn man Nattokinase auf nüchternen Magen einnimmt, da Nahrungsmittel oder andere Nahrungsergänzungsmittel die Wirkung von Nattokinase beeinträchtigen können. Auch höhere Dosierungen sind sicher, so 2 x 2 Kapseln mit je 2000 FU. Nimmt man Natto pur, was hunderttausende Japaner täglich tun, sind allein in 100 g Natto bis zu 7000 FU

Nattokinase enthalten, ohne dass je Nebenwirkungen daraus resultierten. Dass auch hohe Dosen Nattokinase sicher und nebenwirkungsfrei sein können, zeigt eine Studie aus dem Jahr 2022.

Nattokinase ist als Nahrungsergänzungsmittel zu betrachten und perfekt zum Prophylaxe-Einsatz. Wenn sich bereits Krankheitsbilder zeigen, sollte man, bevor man Nattokinase verwendet, einen Arzt konsultieren.

Wissenswert: In der Wirkungsweise können chemisch hergestellte Medikamente mit Nattokinase nicht mithalten. Zudem hält die Wirkung des Enzyms mehr als acht Stunden länger an! Ein besonderes Talent, das künstlich zugeführte Wirkstoffe nicht mitbringen, ist die unterstützende Funktion bei der Produktion körpereigener gerinnungshemmender Stoffe, deren Wirkung sich dank Nattokinase verstärkt. Somit zeigt sich in Nattokinase für Patienten, die bisher auf chemische Medikamente mit zahlreichen möglichen Nebenwirkungen zurückgreifen mussten, eine natürliche und gesunde Alternative.

Nahrungsergänzungsmittel

Nattokinase

Hergestellt aus fermentiertem Bio Soja

90 vegetarische Kapseln * **35 €** * Boviseinheiten je Kapsel 192 000

Zutaten: 100 mg Nattokinase (2000 FU) & 0,165 mg Vitamin B1

Einnahmeempfehlung: 1-2 Kapseln am Tag, morgens nüchtern oder am Abend kurz vor dem zu Bett gehen einnehmen.

Menschen die blutverdünnende Medikamente einnehmen sollten die Einnahme von Nattokinase mit ihrem Arzt besprechen. Nattokinase wirkt wie ein Blutverdünner zu wirken und könnte Blutgerinnungsstörungen verschlimmern.

Schwangerschaft & Stillzeit

Es ist nicht genug über die Verwendung von Nattokinase während Schwangerschaft und Stillzeit bekannt. Aus diesem Grund sollten schwangere und stillende Frauen besser darauf verzichten.

Operationen

Nattokinase könnte das Risiko für zu starke Blutungen während und nach einer Operation erhöhen. Aus diesem Grund sollte man die Einnahme von Nattokinase mindestens 2 Wochen vor geplanten Operationen beenden.

Die Kombination von Nattokinase mit Blutgerinnungsmedikamenten

Bei der Einnahme von Medikamenten die die Blutgerinnung verlangsamen (Aspirin, Diclofenac (Voltaren), Ibuprofen, Naproxen u.a.) sollte man vorsichtig sein, da sich das Risiko für Blutungen und die Neigung zu Blutergüssen erhöhen könnte. Wichtig ist vor allem Nattokinase nicht zusammen mit Blutverdünner-Medikamenten einzunehmen. Nattokinase kann die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten verstärken, in Kombination mit Aspirin oder Macumar kann sich das Blutungsrisiko bei Verletzungen und Operationen erhöhen.

Bio Olivenblatt-Extrakt

Der Olivenblatt-Extrakt wird aus den Blättern des Olivenbaums gewonnen. Der Olivenbaum wird seit dem 4. Jahrtausend v. Chr. vom Menschen genutzt. Anfang des 19. Jahrhunderts heilten Wundärzte Soldaten die unter Fieber litten mit Olivenblatt-Essenz. Die fiebersenkende Wirkung machte man sich auch im Kampf gegen die Malaria zu Nutze.

Schon allein die Tatsache, dass Olivenbäume weit über 1000 Jahre alt werden können und das in Regionen mit nur wenig Regen und langen Trockenzeiten, zeigt die Kraft, die in den knorrigen Bäumen steckt. Erlaubt es der Boden, so können die Wurzeln des Olivenbaums bis zu 6 Meter in die Tiefe wandern, so dass auch noch die letzten Wasserreste aufgenommen und zu den Blättern und Früchten transportiert werden können. Die Lebenskraft und Lebensenergie eines solch imposanten Baumes überträgt sich auch auf seine Früchte und Blätter und letztendlich - so die Annahme der Volksheilkunde - auch auf jenen, der die Früchte und Blätter verzehrt.

Bei allen Mittelmeervölkern hatten die Olivenblätter einen festen Platz in der Volksheilkunde. In den 1960ziger Jahren begann man mit der wissenschaftlichen Erforschung des Olivenblattes.

Der Olivenblatt-Extrakt besteht aus hochkonzentrierten Polyphenolen z. B. Oleuropein, Oleosid, Oleosterol, Olevanol, Hydroxytyrosol, Flavonoiden, Phytosterinen, Glycosiden und Terpenen.

Oleuropein ist der Hauptwirkstoff im Olivenblatt-Extrakt. Es ist ein starkes Antioxidans, das zwar in allen Pflanzenteilen des Olivenbaums vorkommt, der höchste Anteil lässt sich jedoch in den Olivenblättern feststellen. Der hohe Chlorophyllgehalt sowie die große Anzahl der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe erklären die Wirkungen des Olivenblatt-Extraktes, die durch wissenschaftliche Studien belegt wurden.

Olivenblatt-Extrakt wirkt: Antioxidativ, antibakteriell, antiviral (gegen Herpes simplex), antimykotisch (z.B. Candida albicans), antiparasitär, entzündungshemmend und immunstärkend.

Die Ergebnisse einer Studie von 1967 zeigten, dass Olivenblattextrakt zur Behandlung akuter und chronischer Infekte, insbesondere durch Viren, Pilzen und Parasiten geeignet ist.

Das Oleuropein sichert dem Olivenbaum das Überleben, denn es schützt ihn vor Schäden durch freie Radikale ebenso wie vor Insektenfraß, Bakterien-, Viren- und Pilzbefall. Je höher der Oleuropein Gehalt eines Baumes ist, je höher ist seine Widerstandskraft und er ist in der Lage sein hohes Alter zu erreichen. In Zellstudien zeigte sich, dass der Olivenblatt-Extrakt die Lebensdauer der menschlichen Zelle verlängert.

Oleuropein setzt in der Zelle den Selbstreinigungsprozess (Autophagie) in Gang. Bei Alzheimer wurde ein Autophagiemangel nachgewiesen, der zur Folge hat, dass sich Toxine in den Zellen anhäufen. In einer Studie aus Spanien konnte 2018 an Hirnproben von Alzheimerpatienten gezeigt werden, dass Oleuropein in der Lage ist, die Autophagie einzuleiten, was eventuell einen Heilprozess anstoßen könnte.

Verdauungsbeschwerden beispielsweise können von Bakterien, Parasiten oder von Pilzen (Candida) verursacht werden. Manche

Verdauungsprobleme gehen überdies mit Entzündungen der Darmschleimhaut einher. Der Olivenblatt-Extrakt schafft in solchen Fällen die falschen Bakterien aus dem Verdauungssystem – und ermöglicht auf diese Weise die Regeneration einer gesunden Darmflora. Darüber hinaus vertreibt der Olivenblatt-Extrakt – Parasiten und Candida-Pilze und wirkt entzündungshemmend. Auch begleitend zu einer Darmsanierung kann der Olivenblatt-Extrakt sehr gut eingesetzt werden.

Bei Erkältungen und grippalen Infekten sind neben Viren häufig auch Bakterien beteiligt. Olivenblatt-Extrakt wirkt gegen beide Erregertypen und kann eine mögliche Infektion verhindern. Ist der Infekt bereits da, so kann der Olivenblatt-Extrakt erfahrungsgemäß die Erkrankungsintensität abschwächen und die Heilphase verkürzen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden meist von chronischen Entzündungen verursacht, die sich auf die Blutgefäßwände ausweiten, dort zu winzigen Verletzungen und infolgedessen zu Ablagerungen u.a. aus Cholesterin führen. Werden die Entzündungen im Keim erstickt, kann das Risiko der typischen Blutgefäßveränderungen gemindert werden. Da der Olivenblattextrakt antientzündlich wirkt, kann er maßgeblich an der Herzinfarkt- und Schlaganfallprävention mitwirken.

Olivenblattextrakt verbessert Müdigkeit und Antriebsschwäche innerhalb weniger Tage.

Olivenblattextrakt wirkt blutdrucksenkend, das bewies eine Studie der University of Reading, Großbritannien im Jahr 2017. Eine Doppelblindstudie mit 60 männlichen Probanden, die an einer Bluthochdruckvorstufe litten (121-140 mm Hg systolisch und 81-90 diastolisch) erhielten 6 Wochen lang einen Olivenblatt-Extrakt oder ein Placebo. Die Einnahme des Olivenblatt-Extrakts führte im Vergleich zum Placebo-präparat dazu, dass der systolische Wert um durchschnittlich knapp 4 mm Hg, der diastolische um etwa 3 mm Hg (jeweils die Tageswerte) sank. Auch das Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin und die Triglyzeride wurden bei den Probanden dank Olivenblatt-Extrakt gesenkt, genauso die Werte des Entzündungsmarkers Interleukin-8.

Schon 1992 fanden Wissenschaftler heraus, dass der Olivenbaum-Extrakt blutzuckersenkend wirkt.

Aufgrund seiner antibakteriellen und antimykotischen (pilzfeindlichen)

Wirkung bietet sich der Olivenblatt-Extrakt auch bei häufigen Blasenentzündungen oder Scheideninfektionen an.

In Untersuchungen zeigte sich, dass Olivenblatt-Extrakt vor DNA-Schäden durch Röntgenstrahlen schützen kann, wenn er vor oder nach der Röntgenbestrahlung eingenommen wird.

Bei In-vitro-Studien konnte bereits eine starke Antikrebswirkung des Olivenblatt-Extrakten gezeigt werden.

Nahrungsergänzungsmittel

Bio Olivenblattextrakt

60 vegetarische Kapseln * **29 €** * Boviseinheiten je Kapsel 195 000

Zutaten pro Kapsel: 580 mg Olivenblatt mit 24 mg Oleuropein und 5 mg Magnesium Carbonat

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln am Tag

Bio Pektin, Apfel

Der Ausspruch "an apple a day keeps the doctor away" (frei übersetzt: Ein Apfel am Tag und der Doktor kann bleiben wo er mag) wird auf den hohen Pektingehalt der Äpfel zurückgeführt.

Pektin ist ein löslicher Ballaststoff, der aus Äpfeln oder Zitrusfrüchten gewonnen wird. Pektin ist ein hervorragender Entgifter. Gleichzeitig senkt Pektin den Cholesterinspiegel und bindet radioaktive Stoffe.

Pektin wird auch in der Lebensmittelindustrie als Zusatzstoff eingesetzt. Es trägt dazu die Nummer E 440. Aufgrund seiner Unbedenklichkeit und Unschädlichkeit ist der Ballaststoff auch für die Herstellung von Bioprodukten erlaubt.

Pektin beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem positiv. Bemerkbar kann sich dies u.a. durch einen sinkenden Blutdruck machen, wie eine Meta-Analyse von 2018 bestätigt.

Pektin ist ein darmfreundliches Präbiotikum, es wird im menschlichen Verdauungssystem nicht verstoffwechselt sondern dient den „guten“ Darmbakterien (*Aerobacillus*, *Lactobacillus*, *Micrococcus* und *Enterococcus*) als Nahrung. Die Bakterien bilden Enzyme, die Pektin in kurzkettige Fettsäuren (Essigsäure, Propionsäure, Buttersäure) sowie Kohlendioxid abbauen. Dadurch regt Pektin das Wachstum der „guten“ Bakterien in der Darmflora an und fördert einen idealen pH-Wert (6,1 - 6,5) im Dickdarm. Durch das gute Darmklima können sich die guten Bakterien besser und schneller vermehren.

Der Dünndarm ist mit einer Schleimschicht bedeckt, deren Dicke durch Pektine erhöht wird (Flourie et al. 1984). Auf diese Art wird der Kontakt zwischen den Dünndarm-Verdauungsenzymen und den Nahrungsbestandteilen reduziert, was dazu führt, dass weniger Zucker und Fett aufgenommen werden. Die kurzkettigen Fettsäuren die beim Pektinabbau entstehen dienen den Darmschleimhautzellen als Nahrung

Das aufquellende Pektin verlangsamt die Entleerung des Magens, begünstigt die Darmpassage des Nahrungsbreis und erhöht das Stuhlvolumen. Die Verweilzeit des Speisebreis im Dünndarm wird verlängert, auf diese Weise entsteht ein längeres Sättigungsgefühl. Da Pektin die Entleerung des Magens verlangsamt und somit länger satt macht und die Fettverdauung hemmt, also für eine erhöhte Fettausleitung sorgt, gilt der Ballaststoff als wirkungsvolle Abnehmpilfe. Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Abnehmpillen hat Pektin dabei keine schädlichen Nebenwirkungen. Stattdessen verbessert es sogar die Darmflora, entgiftet und reguliert den Cholesterinspiegel samt Blutdruck.

Pektin verzögert die Zuckeraufnahme nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit. Das macht es für Diabetiker interessant.

Es bindet im Darm Gallensäuren, so dass diese mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Um neue Gallensäuren (zur Fettverdauung) herzustellen, verbraucht die Leber Cholesterin, der Cholesterinspiegel sinkt. Die kurzkettigen Fettsäuren hemmen die Neubildung von Cholesterin in der Leber.

Als wasserlöslicher Ballaststoff reguliert Pektin auch die Verdauungstätigkeit und hilft bei Durchfall.

In einer randomisierten placebokontrollierten Studie in China mit 87 Teilnehmern mit Reizdarmsyndrom half die tägliche Gabe von 24 g Pektin, innerhalb von 6 Wochen die Darmflora signifikant zu verbessern.

Der Ballaststoff wirkte als Präbiotikum und stärkte die Bifidobakterien im Darm, während sich die Menge schädlicher Bakterien verringerte. Gleichzeitig nahmen die Beschwerden ab und auch die zuvor erhöhten Entzündungsmarker gingen zurück.

Pektin zeigte in mehreren Studien eine hemmende Wirkung auf Prostata-, Darm-, Haut-, Leber-, Brust-, Magenkrebs und Leukämie.

Pektin ist ein starker „Entgifter“, es entgiftet Blei, Barium, Cadmium und Strontium. Die Komplexe werden mit dem Urin ausgeschieden.

Pektin bindet auch radioaktive Partikel, (z.B. Cäsium), so dass diese mit dem Stuhl ausgeschieden werden können. So kann mit Hilfe von Pektin eine radioaktive Belastung reduziert werden. Entsprechende Studien gibt es insbesondere im Zusammenhang mit der starken Belastung der Bevölkerung durch das Reaktorunglück von Tschernobyl im Jahre 1986.

Einnahme:

Bei der Einnahme von Pektin ist es besonders wichtig – wie bei allen Ballaststoffen – dass man ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, und zwar gleichzeitig mit der Pektin Einnahme und zusätzlich über den Tag verteilt.

Pro Pektin Kapsel sollte man ca. 200 ml Wasser oder Saft trinken dann in der folgenden halben Stunde noch einmal 200 ml Wasser. Nehmen Sie Pektin vorsichtshalber nicht gemeinsam mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln ein, sondern in einem Abstand von 2-3 Stunden.

Wird Pektin zur Entgiftung genommen sollte es auf leeren Magen eingenommen werden. Ist eine bestimmte Mahlzeit belastet (z.B. radioaktiv oder anderweitig), sollte man das Pektin mit der Mahlzeit einnehmen, um die potentielle Belastung durch diese Mahlzeit zu verringern.

Will man das Sättigungsgefühl nach einer Mahlzeit erhöhen, dann sollte man das Pektin kurz vor oder zu einer Mahlzeit einnehmen.

Nahrungsergänzungsmittel

Bio Apfelpektin

60 vegetarische Kapseln * **26 €**
Boviseinheiten je Kapsel 279 000

Zutaten pro Kapsel: 280 mg Apfelpektin

Verzehrempfehlung: 3 Kapseln am Tag

Gekeimter Bio Rotklee

Erste Erwähnung als Heilpflanze fand Rotklee schon im frühen Mittelalter bei Hildegard von Bingen. Seitdem haben sich einige volksmedizinische Anwendungen erhalten. Verwendet werden die getrockneten oder frischen Blütenköpfchen.

Innerlich werden die frischen oder getrockneten Blüten bei Atemwegserkrankungen und Keuchhusten verabreicht, was auf die krampflösende und schleimlösende Wirkung der Flavonoide zurück zu führen ist.

Äußerlich macht man sich die durch die Gerbstoffe bedingte Förderung der Wundheilung bei chronischen Hautkrankheiten und Schuppenflechte (Psoriasis) zu nutze.

Rotklee zeigt eine zellschützende, entzündungshemmende und blutreinigende Wirkung. Er verbessert den Blutfluss, senkt das Cholesterin, beugt dem Knochenschwund im Alter vor und schützt vor Prostataerkrankungen.

Inhaltsstoffe:

Vitamine: Niacin (Vitamin B3), Thiamin (Vitamin B1) und Vitamin C.

Mineralstoffe: Magnesium, Calcium, Kalium,

Sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide): deren antioxidative, antimikrobielle sowie antivirale Wirkung das Immunsystem entlasten.

Cumarine im Rotklee verbessern den Blutfluss

Salicylate wirken entzündungshemmend

Glykoside unterstützen die Herzfähigkeit

Ätherische Öle wirken antibakteriell und antimykotisch.

Isoflavone: Besonders bemerkenswert ist die im Rotklee enthaltene, einzigartige Kombination vier verschiedener Isoflavone (Genistein, Daidzein, Formononetin und Biochanin A). Diese Isoflavone zählen zu den so genannten Phytoöstrogenen, die sich für einige der gravierendsten gesundheitlichen Auswirkungen des Rotklee verantwortlich zeigen.

Rotklee hat den höchsten Phytoöstrogen-Gehalt der bisher bei einer Pflanze festgestellt wurde.

Phytoöstrogene sind pflanzliche Wirkstoffe die dem menschlichen Östrogen vom chemischen Aufbau her verblüffend ähneln.

Die Phytöstrogene können daher regulierend in den Hormonhaushalt eingreifen, doch sie sind nicht so stark wirksam wie die körpereigenen Hormone. Daher ist der Rotklee für Frau und Mann gleichermaßen wertvoll. Die Wirkung der Rotklee-Phytoöstrogene hängt davon ab, wie viel eigenes Östrogen im Körper vorhanden ist. Ist der Östrogenspiegel zu hoch, wie es bei manchen Frauen vor den Wechseljahren der Fall ist, zeigen sie eine anti-östrogene Wirkung. Das bedeutet, dass sich die Phytoöstrogene an die Östrogen-Rezeptoren heften und so verhindern, dass das wesentlich stärker wirkende körpereigene Östrogen daran andocken kann.

Liegt ein zu niedrigen Östrogenspiegel vor, stellt sich eine östrogenartige Wirkung ein, so dass der bestehende Östrogenmangel reduziert oder gar ausgeglichen werden kann.

Die Phytoöstrogene des Rotklee tragen zu einem ausgeglichenen Hormonspiegel bei. Sie sind an Glucose gebunden und damit hervorragend für den Körper verfügbar und sehr gut verträglich.

Menopausale Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit wurden und werden häufig mit synthetischen Hormonen in der sogenannten Hormonersatztherapie behandelt, hier hilft Rotklee, bei einer sehr guten Wirkung ohne Nebenwirkungen.

Da die weiblichen Eierstöcke nicht nur Östrogen, sondern auch Androgene und Gestagene produzieren, benötigen Frauen eine individuell abgestimmte Kombination aus allen drei Hormongruppen. Rotklee beinhaltet ein ähnliches Spektrum an Hormonen, wodurch die hormo-

nelle Balance im weiblichen Körper optimal unterstützt wird. Rotklee lindert nicht nur Wechseljahresbeschwerden sondern auch Menstruationsprobleme.

Brustkrebs-Vorbeugung

Neueste Studien belegen: Rotklee beeinflusst aktiv und vor allem positiv die Zellfunktionen! Der Einfluss von Rotklee auf brustkrebsgeschädigte Zellen wurde klinisch nachgewiesen.

Rotklee kann vor Tumorerkrankungen schützen

Dr. Imhof / Wien behandelte kultivierte MCF-7 Brusttumorzellen mit Rotklee-Phytoöstrogenen. Das sensationelle Ergebnis: Anstelle der angenommenen tumorfördernden Eigenschaft dieser Östrogene stellte sich das genaue Gegenteil heraus.

Der Rotklee-Extrakt aktivierte sogar vermehrt DNA-Reparatur Gene, so dass Dr. Imhof zu dem Ergebnis kam, dass Rotklee vor einer Tumor Entstehung schützen kann.

Östrogen hat viele Aufgaben im Körper

- Fördert die Durchblutung sämtlicher Körpergewebe (Organe, Nervensystem, Knochengewebe, Haut etc.).
- Begünstigt die Weitstellung der Venen.
- Reguliert den Cholesterinspiegel und schützt vor Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems.
- Steuert die Calcium-Einlagerung in die Knochen.
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit.
- Unterstützt einen gesunden Schlaf.
- Begünstigt eine positive, glückliche Stimmung.
- Fördert die Fetteinlagerung unter der Haut, damit sie weich und geschmeidig bleibt.
- Hält Wasser im Bindegewebe zurück - für eine glatte, faltenfreie Haut.

Östrogenmangel führt beim Mann zur Midlife-Krise

Eine Studie unter der Leitung von Dr. Joel Finkelstein, Professor für Endokrinologie an der Harvard Medical School, untersuchte die Auswirkungen eines Östrogenmangels beim Mann. Wenn der

Testosteronwert beim Mann eine Konzentration von 300 bis 350 Nanogramm unterschreitet (in jungen Jahren liegt er bei etwa 550 Nanogramm), nimmt das Östrogen ebenfalls automatisch ab und gleichzeitig erhöht sich der Körperfett-Anteil. Der Abfall des Östrogens gilt als die Hauptursache für die männliche Midlife-Krise, denn er führt - ähnlich wie bei Frauen - zu den typischen Symptomen wie: Depressionen, Antriebsschwäche, Gewichtszunahme, Schlafstörungen etc. Für die Libido des Mannes werden sowohl Testosteron als auch Östrogen in ausreichender Konzentration benötigt. Sinken diese Hormonmengen mit zunehmendem Alter, so vermindert sich auch die Libido.

Rotklee-Extrakt reduziert PSA-Werte

Eine Studie aus dem Jahr 2008 untersuchte die Auswirkungen des Rotklee-Extraktes auf die Prostata. PSA steht für Prostata-spezifisches Antigen.

Dabei handelt es sich um ein vom Prostatagewebe produziertes Enzym. Dieses Enzym verflüssigt den Samen und ermöglicht auf diese Weise eine erhöhte Beweglichkeit der Spermien im Ejakulat. Normalerweise gelangt nur sehr wenig PSA ins Blut. Krankes Prostatagewebe jedoch produziert so viel PSA, dass davon sehr viel mehr ins Blut gelangt und der PSA-Wert daraufhin steigt. Ein erhöhter PSA-Wert kann daher auf ein Prostataproblem hinweisen.

Die Probanden aus obiger Studie waren durchschnittlich 65 Jahre alt und erhielten über einen Zeitraum von einem Jahr täglich 60 mg Isoflavon-Extrakt aus Rotklee. Ihre jeweiligen Werte wurden alle 3 Monate gemessen. Der Gesamt-PSA-Wert bei den Probanden hatte sich um mehr als 30 % reduziert.

Rotklee schützt vor Arteriosklerose

In einer Studie aus dem Jahr 2007 wurde die Wirkung von Rotklee auf die Entwicklung von Arteriosklerose (Verkalkung der Blutgefäße) untersucht. Das Ergebnis: Durch die Gabe von Rotklee-Extrakt konnten die Triglyceride ebenso wie das LDL-Cholesterin deutlich gesenkt werden, während der HDL-Cholesterinwert bedeutsam anstieg. Die Fettstreifenbildung in der Aorta war ebenso deutlich reduziert wie jene in den Herzkranzgefäßen.

Das Ergebnis legt nahe, dass Rotklee die kardiovaskulären Risikofaktoren, die letztlich Schlaganfall oder Herzinfarkt verursachen, merklich reduzieren kann.

Auswirkung von Rotklee auf die Knochendichte

Studien liefern den Nachweis für den erfolgreichen Einsatz von Rotklee zum Erhalt der Knochendichte und seiner vorbeugenden Wirksamkeit gegen Osteoporose (Knochenschwund) bei postmenopausalen Frauen (Frauen nach den Wechseljahren).

Das Ziel einer Studie aus dem Jahr 2006 war, die vorbeugende Wirkung von Rotklee-Isoflavonen auf das Fortschreiten des Knochenverlustes durch Östrogen-Mangel festzustellen. Die Ergebnisse: Der Mineralstoffgehalt der Knochen, die Knochendichte der Oberschenkel und die Festigkeit der Tibia (zweitlängster Knochen im Skelett) stiegen mit Hilfe des Rotklee-Extrakts. Gleichzeitig sank der Wert der knochen-spezifischen alkalischen Phosphatase im Blut (ein erhöhter Wert weist auf ein Knochenproblem hin), und die Anzahl der Osteoklasten (knochenab-bauende Zellen) in den Oberschenkeln ging zurück.

Rotklee-Extrakt bei Hautproblemen

Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung des Rotklee-Extraktes auf die Haut. Die enthaltenen Antioxidantien schützen die Haut vor zellschädigenden freien Radikalen, so dass sie vor lichtbedingter Alterung durch UV-Strahlen geschützt werden kann. Zudem erhöht Rotklee die Dichte und die Spannkraft der Haut. Eine regelmäßige Anwendung von Rotklee-Extrakt verbessert unreiner Haut, Akne, Ekzeme oder Psoriasis.

Anti-Aging Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Rotklee positive Einflüsse auf die Hautdichte und damit auf ein faltenfreies, jugendliches Erscheinungsbild hat. Professor Dr. Dr. Johannes Huber, Hormon-forscher an der Universitätsklinik Wien, empfiehlt in einem Beitrag von RTL Aktuell vom 28.05.2004, Rotklee als preiswerte Alternative zu teuren Anti-Aging Präparaten. Rotklee beeinflusst das Kollagen in der oberen Hautschicht, baut diese wieder auf, und vermindert so die Falten-bildung. Zusätzlich dient Rotklee als Schutz gegen UV-Strahlung, verbessert die Knochenstruktur und hat positive Einflüsse auf Herz und Kreislauf. Rotkleepräparate werden durchaus, gerade im Bereich Anti-Aging, als homöopathisches Mittel ohne Nebenwirkungen, auch Männern zur Einnahme empfohlen.

Nahrungsergänzungsmittel

Gekeimter Bio Rotklee

90 vegetarische Kapseln * **25 €** * Boviseinheiten je Kapsel 191.000

Zutaten pro Kapsel: 350 mg gekeimter Rotklee

Verzehrempfehlung: Täglich 4 - 6 Kapseln
zu den Mahlzeiten einnehmen.

Bio Spermidin

Gewonnen aus Bio Weizenkeimen

Circa 37 Billionen Zellen machen einen Menschen aus. Als kleinste Einheit des Lebens erfüllen sie wichtige und spezialisierte Funktionen im Körper. Optimal funktionierende Zellen sind die Grundlage unserer Gesundheit.

Permanent müssen sich unsere Zellen reinigen, reparieren und erneuern. Wissenschaftler haben in unserer Nahrung Stoffe gefunden, die den Selbstreinigungsprozess wissenschaftlich Autophagie genannt, unterstützen. Nur gesunde, saubere Zellen können ihre Aufgaben optimal erfüllen und uns jung und gesund erhalten.

Mit zunehmendem Alter lässt der Selbstreinigungsprozess der Zellen immer mehr nach. Es häufen sich Abfallstoffe, verbrauchte Eiweiße und ranzige Fette in den Zellen an. Dadurch können die Zellen ihre Arbeit nicht mehr ausführen. Besonders anfällig sind die Nervenzellen des Gehirns. Für Demenz und Alzheimer werden z.B. die Tau-Proteine oder Amyloid Beta, abgelagerte Eiweiße, verantwortlich gemacht.

Der Stoff, der den Autophagieprozess ankurbelt ist Spermidin. Spermidin ist ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das mit zunehmendem Alter immer weniger produziert wird. Dadurch entsteht mehr Zellmüll, der die Alterung beschleunigt und viele Organfunktionen (Gehirn, Nerven, Herz-Kreislauf u.v.m) verschlechtert.

Spermidin bildet unser Körper, wenn wir eine Diät machen, im Gegenzug gaukelt Spermidin dem Körper vor, er mache eine Diät, das Gewicht geht runter.

Studien zeigten, dass altersbedingte Herzwandverdickungen und Versteifungen des Herzmuskels verringert werden. Der Blutdruck sinkt und das Herzinfarktrisiko wird deutlich geringer. Sogar eine vorbeugende Wirkung gegen Demenz wurde festgestellt.

Ein beschleunigter Stoffwechsel z.B. durch Sport lässt die Spermidin-Konzentration in den Körperzellen ansteigen.

Eine sichere und bequeme Art unsere Zellen zu verjüngen und Krankheiten vorzubeugen sind Spermidin Kapseln. Sie tragen zur Zellerneuerung bei, schützen die Zellen vor oxidativem Stress und erhalten unsere Gehirnfunktionen.

Nahrungsergänzungsmittel

Bio Spermidin

90 vegetarische Kapseln * **35 €** * Boviseinheiten je Kapsel 143 000

Zutaten: 580 mg Bio Weizenkeime (1,9 mg Spermidin)

Einnahmeempfehlung: 2 Kapseln am Tag zu einer Mahlzeit.
Optimal ist eine geregelte Einnahme, immer zur gleichen Tageszeit.

Bio Taurin

Taurin entsteht beim Abbau der Aminosäure L-Cystein.

Taurin kommt in hoher Konzentration im Zentralen Nervensystem, der Retina, den Muskelzellen, im Gehirn, Herz, Blut und den Thrombozyten vor.

Der Körper kann es selbst produzieren. Allerdings lässt diese Fähigkeit im Alter stark nach. Heute wertet die Wissenschaft Taurinmangel als Auslöser für das Altern. Bei allen typischen Alterserkrankungen und Übergewicht liegt ein niedriger Taurinspiegel vor. Taurin gilt als Stoff für mehr Energie und ein extra langes Leben.

Taurin reduziert die Zellalterung, schützt die Zelle vor Telomerase-mangel, Telomerase ist ein Enzym, dass die Telomere schützt und wieder herstellt. Fehlt Telomerase kann es zur Lungenverhärtung (Fibrose), Blutarmut und Hautkrankheiten kommen.

Taurin verhindert das altersbedingte Nachlassen der Mitochondrien-aktivität. Die Mitochondrien sind unsere „Kraftwerke“ in den Zellen.

Taurin verringert das Auftreten von DNA-Schäden. Diese gelten als typisch für den Alterungsprozess und begünstigen z.B. Krebserkrankungen. Es steuert den Flüssigkeitseinstrom (Osmose) in die Zellen. Auf diese Weise sorgt Taurin dafür, dass die Zelle nicht durch einen zu hohen Innendruck geschädigt wird.

Taurin hemmt Entzündungen, sie schwächen den Körper und beschleunigen den Alterungsprozess.

Es senkt den Blutdruck und beruhigt den Puls.

Es stärkt die Tätigkeit des Gehirns. Nachlassende Hirnfunktionen können verbessert werden. Ein Schutz vor Demenz entsteht. Taurin ist für die Entwicklung und Stabilität des Nervensystems unverzichtbar.

Taurin ist eines der besten Herzmittel., es ist für die Herzfunktion unverzichtbar. Es optimiert die Herzleistung, stabilisiert die Herzzellen, steigert die Aktivität des Herzmuskels, hilft bei Herzrhythmusstörungen und bei Herzinsuffizienz. Es ist notwendig für den Calciumtransport in die Herzmuskelzellen und es ist an der Magnesium- und Kalium-Retention beteiligt.

Es sorgt für einen kräftigen, regelmäßigen Herzschlag und wirkt sich günstig auf Bluthochdruck aus.

Taurin ist für die Funktion der Sehzellen wichtig, es stärkt die Sehkraft, schützt die Netzhaut und gilt als Prophylaxe bei Makula-Degeneration. Es schützt vor degenerativen Schädigungen der Augen. Taurin verbessert die Hörfähigkeit. Teilweise kann ein Nachlassen der Hörfähigkeit rückgängig gemacht werden. Tinnitus kann gebessert werden.

Taurin ist wichtig für die Bildung von Gallensäure und zur Verhinderung von Gallensteinen. Es entgiftet die Leber und ist für den ersten Schritt der Fettverbrennung notwendig und für die Regulierung des Cholesterinspiegels.

Es schützt vor Computerstrahlen, Lösungs- und Fixiermittel aus Drucker und Kopierer und blockt unangenehme Koffein Nebenwirkungen ab.

Taurin verhindert durch Ozon bedingte Entzündungen des Lungenepithels, hemmt ein Tumorwachstum und sollte unbedingt bei Long Covid eingesetzt werden.

Diabetiker haben in der Regel niedrige Taurinwerte. Erhöht man den Taurinspiegel kann Diabetes Typ 2 verhindert werden. Es senkt den Nüchternblutzucker, es verhindert Insulinresistenz und unterstützt die Insulinwirkung.

Taurin fördert die Ausdauer und Leistung im Sport. Es schützt die Muskeln, reduziert die Erholungszeit und bessert Entzündungen. Sport wiederum erhöht den Taurinspiegel.

Nahrungsergänzungsmittel

Taurin

60 vegane Kapseln * **29 €** * Boviseinheiten je Kapsel 52 000

Zutaten pro Kapsel: 600 mg Taurin und 1,4 mg Vitamin B2

Einnahmeempfehlung: 2-3 Kapseln am Tag

Wissenswertes zu Hormonen

Pregnenolon

Pregnenolon ist die (Groß)Muttersubstanz aller Hormone z.B. der Sexualhormone: Östrogen, Testosteron und Progesteron und der Stresshormone Kortison und Cortisol. Bis 1954 wurde Pregnenolon als natürliches Cortisol - ohne Nebenwirkungen - eingesetzt.

Über 150 Steroidhormone können aus Pregnenolon gebildet werden. Pregnenolon kann mit allen Hormonen kombiniert werden, sie ergänzen sich in ihrer Wirkung.

Ab dem 25. Lebensjahr nimmt der Pregnenolon Spiegel im Körper immer weiter ab und gilt heute als wichtiger Messwert des Alterungsprozesses. Mit dem Abnehmen des Pregnenolon-Spiegels vermindern sich auch die Stoffwechselfunktionen die von den Hormonen gesteuert werden, dadurch beschleunigt sich der Alterungsprozess. Die regelmäßige Einnahme von Pregnenolon aktiviert diese Stoffwechselfunktionen wieder.

Zahlreiche Krankheiten werden günstig beeinflusst. Pregnenolon schützt vor dem altersbedingten körperlichen Abbau, verbessert die allgemeine Befindlichkeit sowie die mentalen Fähigkeiten.

Es erhöht die Aufmerksamkeit, stimuliert klares und schnelles Denken, verbessert die Konzentration, verstärkt die Wachheit, unterstützt die Kreativität, erhält die Gehirnkapazität und verstärkt den Wunsch zu lernen und neue Dinge auszuprobieren.

Es verbessert den psychischen Energiespiegel, Sprache und Sehvermögen. Es stoppt die degenerativen Effekte des Alterns und mindert die Alterung des Gedächtnisses. Pregnenolon optimiert die Stressverarbeitung.

DHEA - DeHydroEpiAndrosteron

Antistress, Jungbrunnen, Wohlbefinden & hormoneller Ausgleich. DHEA ist unverzichtbar für eine optimale Gesundheit und ein gesundes Altern.

Es ist derzeit eine der wichtigsten Substanzen in der Anti-Aging Medizin. Im Teenageralter ist der DHEA Spiegel im Körper extrem hoch. Seinen Höchststand erreicht der Spiegel im 20. Lebensjahr, ab dem 25. Lebensjahr sinkt er um ca. 20% pro Jahrzehnt. Der DHEA-

Spiegel ist der biologische Marker des Alterns.

Menschen die einen höheren DHEA-Spiegel haben, leben länger. Viele Alterserscheinungen werden durch DHEA-Mangel verursacht. Fällt der DHEA-Spiegel bei Frauen ab, kommt es zur allmählichen Einstellung der Östrogen- und Progesteron-Produktion, die Wechseljahre setzen ein. Beim Mann gilt das gleiche für die Testosteronproduktion. Bei verminderter Testosteronproduktion wird auch weniger DHEA gebildet.

Von allen Hormonen kommt am meisten DHEA im Körper vor. DHEA ist die Muttersubstanz vieler Hormone. DHEA ist z.B. auch die Grundsubstanz von Kortison. In Lebensgefahr hängt unser Überleben davon ab, dass der Körper möglichst schnell und effektiv Kortison bereitstellen kann. Das gelingt ihm aber nur, wenn er über ausreichend DHEA verfügt.

Progesteron

Natürliches Progesteron wird aus der wilden Yamswurzel (Wild Yam) gewonnen. Es wirkt wie körpereigenes Progesteron und hat keine Nebenwirkungen.

Über den Körper verteilen sich 300 Progesteron Rezeptoren. Bei jedem Menschen sind die Progesteron-Rezeptoren im Körper individuell verteilt. Deshalb unterscheiden sich die Symptome einer Östrogen-dominanz. Im Gehirn ist der Progesteron-Spiegel höher als an jeder anderen Stelle des Körpers. Daher beeinflusst Progesteron das Gedächtnis und hat einen günstigen Einfluss auf Alzheimer.

Bei Frauen wird Progesteron nach dem Eisprung in den Eierstöcken gebildet. Auch in den Nebennieren und im Fettgewebe entsteht Progesteron. Die Anti-Baby-Pille verhindert die körpereigene Produktion von Progesteron. Bei Männern wird es in den Hoden und den Nebennieren gebildet.

Im weiblichen Körper sinkt der Progesteron-Spiegel zum ersten Mal mit 21 Jahren. Dadurch entstehen prämenstruelle Symptome und Regelschmerzen, Gewichtszunahme und Konzentrationsstörungen.

Mit dem Einsetzen der Wechseljahre geht der Progesteron-Spiegel gegen Null. Viele Ärzte glauben, Frauen in den Wechseljahren oder nach Entfernen der Gebärmutter benötigen kein Progesteron mehr. Es ist jedoch unentbehrlich zum Schutz vor Krebs und einer Vielzahl

anderer Krankheiten.

Über den Körper verteilt findet man Progesteron-Rezeptoren in der Gebärmutter, im Gebärmutterhals, in der Scheide, in den Hoden, im Gehirn, in der Myelinschicht der peripheren Nerven und in den Knochen. Über diese Rezeptoren beeinflusst Progesteron viele Körperfunktionen und -systeme. Z.B. Immunsystem, Energieproduktion, Fettstoffwechsel, die Körpertemperatur, Stressreaktionen u.v.m. Progesteron beeinflusst das Verhalten anderer Hormone.

Progesteron ist das Wohlfühlhormon der Frauen, es ist ein natürliches Antidepressivum. Jedes Problem und jede Komplikation, jedes Risiko, das auf Östrogen zurück geht, kann durch die Gabe von Progesteron beseitigt werden.

Testosteron

Testosteron ist eines der wichtigsten Sexualhormone und hat im Körper vielfältige Auswirkungen. Es findet sich im Blut sowohl von Männern als auch von Frauen, wobei die Konzentration bei Männern etwa zehnmal höher ausfällt. Bei ihnen wird der Botenstoff zum größten Teil in den Hoden produziert, in den so genannten Leydig-Zellen. Im weiblichen Körper stammt das Testosteron etwa zur Hälfte aus den Eierstöcken und der Plazenta, zur anderen Hälfte aus einem Vorläuferhormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird.

Testosteron kann die Blut-Hirn-Schranke ohne Schwierigkeiten überwinden. Deshalb bestimmt seine Konzentration im Blutkreislauf auch mit darüber, wie viel davon im Gehirn verfügbar ist– wo sich der Botenstoff auf unser Verhalten auswirkt.

Wissenswert:

Krankheiten, die mit Testosteron Mangel in Verbindung gebracht werden sind Brustkrebs bei Frauen, Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Anämie, Osteoporose, Niedergeschlagenheit, erektile Dysfunktion, Libidoverlust.

Mangelsymptome bei Männern

Liegt der Testosteron Mangel bei einem Mann schon im Jugendalter vor, kann der Körper die Pubertät nicht einleiten. Testosteron Mangel

beim erwachsenen Mann: Geringere Leistungen im Arbeitsalltag, Gedächtnis und Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Unzufriedenheit, Energielosigkeit, Müdigkeit (Einschlafen gleich nach dem Essen), Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Verstärkter Bauchfettansatz, Diabetes, hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, abnehmende Knochendichte, Gelenkschmerzen (die nichts mit Arthrose oder Arthritis zu tun haben), nächtliche Schlafstörungen (Schnarchen, Atemaussetzer), Stimmungsschwankungen, Depressionen und Ängste.

Verlust der Muskelkraft, geringere sportliche Leistungen, kleiner werdende Hoden, weniger Bart- und Brusthaarwuchs, verminderte Libido und Erektionsstörungen (seltener morgendliche Erektionen)

Niedriger Testosteronspiegel, schwerer Covid-19 Verlauf

Studien legen nahe, dass Männer mit einem niedrigeren Testosteronspiegel offenbar ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe von COVID-19 aufweisen.

Testosteronmangel bei Frauen

Stimmungsschwankungen, depressive Stimmung, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, trockene Haut, geringere Knochendichte, Abbau von Muskeln, Aufbau von Fettpolstern, geringer werdende Körperbehaarung, Schlafprobleme, Inkontinenz, geringerer sexueller Antrieb.

Für mehr Informationen zu den Hormonen fordern Sie bitte unsere ausführlichen Flyer an.

