

“So sehr mich das Problem des Elends in der Welt beschäftigte, so verlor ich mich doch nie ins Grübeln darüber, sondern hielt mich an den Gedanken, dass es jedem von uns verliehen sei, etwas von diesem Elend zum Aufhören zu bringen.”

Albert Schweitzer

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute möchte ich Ihnen an dieser Stelle nichts über Vitamine schreiben, sondern Ihnen von einer äusserst beglückenden persönlichen Erfahrung berichten.

Vorab zum Hintergrund: Meine Frau und ich verbrachten die Anfangsjahre unserer Ehe in Namibia, wo auch unsere Kinder geboren wurden. Die besondere Liebe für diesen Kontinent und seine wunderbaren Menschen hat sich die ganze Familie bewahrt.

Lange suchten wir nach einer wirklich befriedigenden Möglichkeit, die Not der Kinder in diesem Teil der Welt lindern zu helfen – über die zwangsläufige Anonymität einer Spende hinaus. Als mir zufällig ein Prospekt der Hilfsorganisation “World Vision” in die Hände fiel, wusste ich gleich: Das ist es! World Vision vermittelt nämlich persönliche Patenschaften für Kinder aus Afrika, Asien oder Lateinamerika. Seitdem unterstütze ich einen jetzt 12-jährigen Jungen in Zimbabwe, der Prence heisst. Prence schreibt mir gelegentlich und ich erhalte auch Berichte der regionalen Organisation von “World Vision” über die Entwicklung des Dorfes, in dem er lebt. So fühle ich mich einbezogen in ein konkretes Hilfsprojekt. Es freut mich, durch meinen – bescheidenen – Beitrag beteiligt zu sein am Geschick und Gedeihen dieses Kindes. Die Not, aber eben auch die konkrete Hilfe, wird auf diese Weise wirklich anschaulich. Meine eigenen Kinder übrigens – angesteckt von meiner Begeisterung – haben mittlerweile Patenkinder im Tschad und in Tansania. Wir hoffen, unsere Patenkinder eines Tages persönlich kennenzulernen.

Es gibt natürlich viele vorbildlich Hilfseinrichtungen, die unsere Unterstützung verdienen und wahrscheinlich spenden Sie selbst schon seit langem. Wenn das aber nicht so ist, wenn Sie also noch nach einer Möglichkeit suchen, ein Kind in der 3. Welt in seiner Entwicklung zu fördern, lassen Sie sich bitte von dem beiliegenden Prospekt anregen, den uns “World Vision” auf unsere Bitte zur Verfügung gestellt hat.

Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen versichern, dass Sie überrascht sein werden, wieviel Freude Sie erwartet, wenn Sie die Antwortkarte abschicken. Lassen Sie sich das nicht entgehen.

Ein frohes Weihnachtsfest und alle guten Wünsche für das Neue Jahr 2002!

Ihr Dieter Henrichs

Vitamin E - das Meister-Vitamin gegen Zivilisationsleiden

von Eva Henrichs

Vitamin E (Tocopherol) ist seit ca. 1930 als Nahrungsbestandteil bekannt. Aber es sollte noch bis 1968 dauern, bis Vitamin E beim Menschen als lebenswichtiger Nährstoff anerkannt wurde. In den dazwischen liegenden Jahren wurde es sogar von schulmedizinischen Kreisen verlacht und als ein “Vitamin bezeichnet, das noch eine Krankheit finden muss!” Das ist vorwiegend darauf zurück zu führen, dass beim erwachsenen Menschen ein klinisch deutlich erkennbarer Mangel an Vitamin E sehr selten ist. Mangelerkrankungen können bei Störung der Absorption (Aufnahme im Darm) bei Darmerkrankungen vorkommen. Ein Mangel führt zu Zersetzungserscheinungen der roten Blutkörperchen sowie Muskelschwäche. Von großer Bedeutung sind jedoch latente Mangelerkrankungen von Vitamin E, die mit zahlreichen Krankheiten in Beziehung gebracht werden, z.B. Arteriosklerose, Krebs, Infektionen, Alterungserscheinungen, Rheuma, Diabetes, Nervenkrankungen (z.B. Alzheimer-Krankheit), Katarakte (Grauer Star, Altersstar), Schlaganfall.

Die verschiedenen chemischen Formen von Vitamin E

Vitamin E ist nicht eine einzige chemische Substanz, sondern es gibt in der Natur insgesamt vier leicht unterschiedlich aufgebaute Tocopherole und vier weitere Stoffe, die Tocotrienole, die über eine Vitamin-E-Wirkung verfügen. Sie sind zwar alle chemisch nah miteinander verwandt, unterscheiden sich in ihrer Wirksamkeit aber stark. Der wichtigste, weil bereits in geringer Dosierung wirksame Stoff ist das Alpha-Tocopherol. Es ist auch die wichtigste Komponente im Körper: Etwa 90% seines Vitamin-E-Gehaltes setzt sich aus Alpha-Tocopherol zusammen. Aber es gibt auch bemerkenswerte Mengen an Beta-, Gamma- und Delta-Tocopherol in unserer Nahrung.

Aufgrund der unterschiedlichen Wirksamkeit der einzelnen Verbindungen ist ein Vergleich von Vitamin-E-Gehalten in Nahrungsmitteln schwierig. So hat z.B. Sojaöl einen höheren Tocopherol-Gehalt als Sonnenblumenöl. Trotzdem ist die Vitamin-E-Aktivität von Sonnenblumenöl höher, weil das Vitamin E in Sojaöl in Form von Gamma-Tocopherol vorliegt, während es in Sonnenblumenöl hauptsächlich aus Alpha-Tocopherol besteht, welches eine 10mal größere Potenz hat. Daher werden die Mengen an Vitamin E oft in sogenannten “Internationalen Einheiten” (i.E.) angegeben. Diese Größe bezieht sich auf die biologische

Wirksamkeit. Dabei gilt als Umrechnungsfaktor: 1 Milligramm Alpha-Tocopherol = 1,49 i.E.

Das wichtigste fettlösliche Antioxidans

Vitamin E gilt als das wichtigste fettlösliche Antioxidans. Es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran vor dem Einfluss von freien Radikalen. Antioxidanzien findet man in jeder Zelle und in größeren Mengen in Körperflüssigkeiten und im Blut. Verschiedene Zellkomponenten werden durch verschiedene Antioxidanzien geschützt. Strukturen, die Lipide enthalten (Zellwände, Lipoproteine im Blut, Nervencheiden) sind besonders reich an Vitamin E und A und dem Coenzym Q 10. Vitamin C, Cystein und Beta-Carotin zirkulieren in Körperflüssigkeiten außer- und innerhalb der Zellen. Die meisten dieser Antioxidanzien entgiften freie Radikale, indem sie den “elektronhungrigen”, freien Radikalen ein Elektron spenden, und diese so in stabile, reaktionsschwache Verbindungen verwandeln. Das Antioxidans wird durch diesen Prozess allerdings “aufgebraucht” oder oxidiert. Deshalb müssen die Körperspeicher für Antioxidanzien ständig nachgefüllt werden.

Vitamin-E-Form	Relative biologische Aktivität
Alpha-Tocopherol	100
Beta-Tocopherol	50
Gamma-Tocopherol	10 – 30
Delta-Tocopherol	1

Ohne Vitamin E würden wir "rosten" wie altes Eisen. Zusammen mit Vitamin C und Beta-Carotin bildet dieses Vitamin den Schutzschild gegen den oxidativen Angriff auf die Zellstrukturen. Es unterstützt das Immunsystem und verbessert die Reparaturmechanismen der Zellen. Die Sauerstoffversorgung des Gewebes und die Fließfähigkeit des Blutes wird verbessert.

Ungesättigte Fettsäuren verbrauchen Vitamin E

Viele fettreiche Nahrungsmittel sind nicht nur reich an Vitamin E, sondern enthalten auch große Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Linolsäure, Omega-3-Fettsäuren). Diese sind im Körper ständig der Gefahr einer Oxidation ausgesetzt. Und um sie davor zu schützen verwendet der Körper Vitamin E als Antioxidans. D.h., ein großer Anteil des aufgenommenen Vitamins wird durch die mit demselben Nahrungsmittel zugeführten – und für unsere Ernährung ebenfalls unentbehrlichen – Fettsäuren sofort wieder verbraucht. So sind zwar Fische relativ reich an Vitamin E, aber ihr hoher Gehalt an Fischölfettsäuren ist dafür verantwortlich, dass der Körper für deren Oxidationsschutz mehr Vitamin E verbraucht, als im Fisch vorhanden ist.

Daher ist es ratsam zusätzlich Vitamin-E-Präparate einzunehmen, wenn man Fischölkapseln als Nahrungsergänzung konsumiert. Dies kann beispielsweise bei Rheuma oder Arteriosklerose der Fall sein. Pro Gramm ungesättigter Fettsäure wird eine Zusatzdosis von 0,9 mg Vitamin E empfohlen.

Vitamin E und seine Aufgaben

Vitamin E erfüllt zahlreiche Aufgaben in unserem Körper. Sie lassen sich vor allem auf die antioxidative Funktion von Vitamin E zum Schutz vor Freien Radikalen zurück führen. Bei folgenden körperlichen Prozessen spielt Vitamin E eine wichtige Rolle:

- Schutz der Zellwände, Zellmembranen und Hormone
- Förderung des Eiweißstoffwechsels
- Unterstützung des Nervensystems
- Hemmung der Blutplättchenverklumpung
- Stärkung der Immunabwehr
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Gewebe

Es ist nachgewiesen, dass ein Mangel an Vitamin E die Entstehung von vielen Zivilisationskrankheiten begünstigt. Bei bestehenden Erkrankungen kann die Einnahme von hochdosierten Vitamine E Präparaten den Krankheitsverlauf lindern und die Heilung beschleunigen.

Bei folgenden Erkrankungen ist Vitamin E zur Behandlung ein entscheidender Nährstoff.

Arteriosklerose (Herzerkrankungen)

Zahlreiche Untersuchungen an verschiedenen Bevölkerungsgruppen zeigten, dass ein niedriger Blutspiegel an Vitamin E einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herzerkrankungen ist, sicherlich bedeutsamer als ein hoher Cholesterinspiegel oder hoher Blutdruck. Wahrscheinlich besteht die schützende Wirkung von Vitamin E in seiner Fähigkeit, die Oxidation (Angriff von Sauerstoff und Freien Radikalen) der ungesättigten Fettsäuren verschiedener Cholesterin-Arten zu vermindern. Zu hohe Cholesterinwerte begünstigen Arteriosklerose und erhöhen damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Bei der Beurteilung eines zu hohen Cholesterinspiegels reicht die Nennung des Gesamtcholesterins nicht aus. Vielmehr muss die Höhe des "guten" Cholesterins, des HDL und des "schlechten" Cholesterins LDL berücksichtigt werden. Dabei gilt: je niedriger das LDL und je höher das HDL, desto besser. Es hat sich gezeigt, dass der Cholesterinspiegel durch die Ernährung nur unwesentlich beeinflusst werden kann. Die Universität von Texas, Dallas, führte eine Doppelblindstudie durch. Die Hälfte der Probanden bekam Placebos, die andere Hälfte 800 i.E. Vitamin E täglich. Das Ergebnis nach 3 Monaten: In der Gruppe, die Vitamin E bekam, dauerte es doppelt solange, bis LDL-Partikel oxidierten, wie in der Vergleichsgruppe. Bereits frühere Studien hatten gezeigt, dass Vitamin E sich mit LDL-Partikeln verbindet und diese schützt, "ranzig" zu werden. Derartige ranzige, also oxidierte Teilchen lagern sich als sogenannte Plaque in der Arterieninnenwand ein und führen zur Arteriosklerose, den krankhaft verengten Arterien. Solange genügend Vitamin E vorhanden ist, bleibt das LDL harmlos. Eine Studie der Harvard-University mit 40.000 Teilnehmern ergab eine Reduzierung der Herzerkrankungen um 37 % bei den Probanden, die regelmäßige Vitamin E substituierten. In Albuquerque, New Mexico ergaben die Nachsorgeuntersuchungen an Patienten mit koronarem Bypass an 162 Männern im Alter zwischen 40 und 59 Jahren, dass diejenigen, die mehr als 100 i.E. Vitamin E täglich einnahmen, signifikant weniger

Natürliche Vitamin E Quellen

-pflanzlich-

Korn, vor allem Weizenkeime

Nüsse, vor allem Sonnenblumenkerne, Haselnüsse und Mandeln

Gemüse, vor allem Sellerie, Spinat

Gewürze, vor allem Pfeffer, Sauerampfer

-tierisch-

Fisch, vor allem Garnele, Lachs

Fleisch, vor allem Innereien, Leber

Eier

neue Einlagerungen an arterieller Plaque aufwies als die Kontrollgruppe. Mehrere Studien zeigen, dass eine zusätzliche Gabe von Vitamin E vor Herzerkrankungen schützt.

Allerdings ist heute klar, dass das Vitamin darüber hinaus über weitere Wirkungen verfügt, die einer Verstopfung der Gefäße vorbeugen. Zum einem hemmt es die Zusammenballung der Blutplättchen und damit die Bildung gefährlicher Thromben. Zum anderen kann es übermäßige Teilungen von Muskelzellen unterbinden, die die Blutgefäße auskleiden. Solche fehlgesteuerten Zellteilungen werden als eine weitere Ursache der Gefäßverengungen im Verlauf der Arteriosklerose erachtet.

Diabetes

Gerade für Diabetiker ist Vitamin E unersetzlich. Durch ihre Disposition sind Diabetiker einer besonderen Gefahr, Herzkreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, ausgesetzt. Gerade die (abnorme) Verklumpung von Blutplättchen ist ein Merkmal von Diabetes, gegen das Vitamin E wie schon dargestellt, entschieden vorgeht. Außerdem senkt Vitamin E zu hohe Blutfettwerte, von denen Diabetiker auch besonders betroffen sind. Die zu hohen Blutfettwerte kommen dadurch zustande, dass Glukose nicht in die Zellen eintreten und als Energielieferant verwendet werden kann, da das Hormon Insulin ungenügend wirksam ist. Da Glukose nicht verfügbar ist und die Zellen trotzdem mit Energie versorgt werden müssen, werden die Fettreserven mobilisiert. Im Blut zirkulieren sehr hohe Fettmengen, welche zusammen mit einem hohen Glukosegehalt die Blutgefäße und die Nerven schädigen.

Krebs

Niedrige Blutspiegel an Vitamin E bedingen ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Krebserkrankungen. Als starkes Antioxidans schützt es die Zellmembranen und die DNS vor Oxidationsschäden. Vitamin E unterbricht die Radikalenreaktion. Vitamin E geht mit den Freien Radikalen eine Verbindung ein und "neutralisiert" sie, indem die Radikalen zu stabilen, nicht toxischen Stoffwechselprodukten umgeformt werden und so die Zellschädigung verhindert.

Rheuma

Da Vitamin E Entzündungen und Versteifungen der Gelenke verringert, ist es ein geeignetes Heilmittel gegen Rheuma und Arthritis. D-Alpha-Tocopherol wurde in einer Doppelblindstudie an 41 Patienten mit chronischer Polyarthrititis gegen das traditionelle Antirheumatika Diclofenac geprüft. Die Patienten wurden in zwei Gruppen eingeteilt und erhielten entweder 3 x 544 i.E. Vitamin E oder 3 x 50 mg Diclofenac über einen Zeitraum von 3 Wochen. Die klinischen Parameter (Morgensteifheit, Schmerzangabe, maximale Gehzeit) besserten sich in beiden Gruppen statistisch signifikant. Es war zwischen beiden Behandlungsmethoden kein statistischer Unterschied feststellbar.

Degenerative Nervenerkrankungen

Der Verlust von Hirnzellen bei der Parkinsonschen Krankheit wie auch bei Demenz und Alzheimer kann durch Oxidationsschäden an den Nerven verursacht werden. Da Vitamin E antioxidative Wirkung hat, kann es den Krankheitsverlauf verlangsamen.

Katarakt

Meistens wird der Graue Star durch Licht und Strahlung verursacht, denen die Linse ein Leben lang ausgesetzt war. Die Trübungen werden durch oxidative Prozesse verursacht und in Gang gehalten. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin E kann die durch freie Radikale verursachten Schäden der Augenlinse vermindern und das Katarakt-Risiko senken.

Der Verlust von Hirnzellen bei der Parkinsonschen Krankheit wie auch Demenz und Alzheimer kann durch Oxidationsschäden an den Nerven verursacht werden. Da Vitamin E antioxidative Wirkung hat, kann es den Krankheitsverlauf verlangsamen.

Altern

Das Altern ist natürlich keine Krankheit sondern ein natürlicher Prozess, von dem jeder Mensch betroffen ist. Es ist jedoch eine Tatsache, dass manche Menschen früh und schnell altern, andere dagegen ihre jugendliche Haut lange behalten. Dies ist nicht nur auf eine erbliche Veranlagung zurückzuführen, sondern vor allem darauf, wie sehr die Haut oxidativem Stress, d.h. schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung, Auto- und Industrie-Abgase, chlorhaltiges Wasser, Lebensmittelzusatzstoffe, Zigarettenrauch ausgesetzt wird. Vitamin E kann Zellen schützen und Schäden durch ständigen Oxidationsstress verringern.

Empfehlung

Es tut jeder gut daran, zusätzlich Vitamin E als Nahrungsergänzung zu nehmen. Über die Nahrung allein ist es schwierig Vitamin E in der Menge aufzunehmen, dass der Körper ausreichend damit versorgt ist. Man nimmt Vitamin E vorzugsweise mit den Mahlzeiten ein. Dann wird das fettlösliche Vitamin am besten mit den Nahrungsfetten im Darm verwertet. Seine vorbeugende oder heilende Wirkung kann das Vitamin nur bei einer regelmäßigen Einnahme entfalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Frankfurt/Main empfiehlt bei Erwachsenen eine Mindestaufnahme von 12 Milligramm Alpha-Tocopherol täglich. Diese Menge ist aber nur danach berechnet, dass durch sie Mangelsymptome verhindert werden. Der gesundheitliche Nutzen, der durch eine Mehraufnahme von Vitamin E erreicht werden könnte, ist dabei nicht berücksichtigt. Eine solide Dosierung ist ein Vitamin-E-Präparat mit 400 i.E. Dies kann als Unterhaltsdosierung eingenommen werden, aber auch schon therapeutischen Nutzen zeigen bei den genannten Erkrankungen.

Aber auch die Einnahme hoher Dosen Vitamin E, also bis 1000 i.E., ist zur Entfaltung seiner heilenden Wirkung sehr empfehlenswert. Es sind übrigens auch bei diesen Dosierungen keinerlei toxische Reaktionen bekannt geworden. Sogar Mengen von bis zu 2000 i.E. pro Tag sind über einen längeren Zeitraum eingenommen worden, ohne dass irgendwelche Nebenwirkungen beobachtet worden wären. Menschen, die blutverdünnende Medika-

mente einnehmen, sollten jedoch mit sehr hohen Dosen vorsichtig sein. Da Vitamin E das Blut auf natürliche Weise verdünnt, könnten Personen, die diese Medikamente benutzen, eine erhöhte Neigung zu Blutungen zeigen.

Diabetes-Patienten sollten achtsam sein, wenn sie beginnen, hohe Dosen Vitamin zu sich zu nehmen, weil das Vitamin den Bedarf an Insulin herabsetzen und niedrigen Blutzucker bei derselben Menge an Insulin produzieren könnte. Hier empfiehlt sich eine allmähliche Steigerung der Dosierung nach anfänglicher Zufuhr von 200 i.E. pro Tag.

Der amerikanische Hersteller KAL® bietet in seinem Sortiment eine Reihe qualitativ hochwertiger Vitamin-E-Produkte an. Es gibt Dosierungen von 200 i.E. bis zu 1000 i.E. Vitamin E pro Kapsel, die natürlich aus der wichtigsten Komponente, dem Alpha-Tocopherol, bestehen. Es ist generell sehr wichtig darauf zu achten, dass vor dem Alpha-Tocopherol ein "I" steht, nämlich nur dann handelt es sich um natürliches Vitamin E, das vergleichsweise mit synthetisch hergestelltem Vitamin E dreimal so gut vom Körper aufgenommen wird. Steht vor dem Alpha-Tocopherol ein "dl" geschrieben, handelt es sich auch eindeutig um synthetisches Vitamin E, welches vom Einnehmer vermieden werden sollte.

Hervorzuheben ist ein neues Produkt der Firma KAL®, das Tocotrienols heißt. Dieses enthält 50 mg gemischte Tocotrienole sowie d-Alpha-Tocopherol. Gerade bei sehr hohem oxidativem Stress kann dieses Produkt empfohlen werden.

Tocotrienole

Die eingangs erwähnten vier "Vettern" der Vitamin-E-Familie, die Tocotrienole, galten lange als Substanzen, die wenig Bedeutung für unsere Gesundheit zu haben schienen. Das hat sich in jüngster Zeit schlagartig geändert, seit das Zwischenergebnis gegenwärtig noch laufenden fünfjährigen Doppelblind-Studie veröffentlicht wurde, aus dem ersichtlich ist, dass Tocotrienole 40 – 60 x stärker in der Bekämpfung von oxidativen Schäden an unseren Zellen sind als die als Vitamin E klassifizierten Tocopherole.

An dieser Studie waren 50 Patienten zwischen 49 und 83 Jahren beteiligt, deren Halsschlagader (Karotidarterie) durch arteriosklerotische Ablagerungen (Plaques) verengt waren. Die Halsschlagader ist die Hauptarterie für die Blutversorgung des Gehirns und ihre Verengung erhöht natürlich das Risiko eines Schlaganfalles. Der Grad der Verengung reichte von 15–79 %. Viele der Patienten hatten bereits einen Schlaganfall ohne Behinderungsfolgen erlitten. Die teilnehmenden Patienten erhielten ausser 100 mg Vitamin E täglich 650 mg gemischte Tocotrienole (Alpha-Tocotrienol und Gamma-Tocotrienol). Nach 18 Monaten hatte sich der Gesamtzustand von 25 Patienten deutlich gebessert, bei 7 weiteren Patienten hatten sich darüber hinaus die Cholesterin-Ablagerungen in der Arterie so verringert, dass das Schlaganfall-Risiko signifikant gesunken war.

“Auf jeden Fall hat die Studie deutlich gezeigt, dass Vitamin E, hauptsächlich als Tocotrienol, die Arterienwände irgendwie sauberschrubben und die Verkalkungen fortspülen konnte”, meinte Dr. Marvin Bierenbaum, der die Studie durchführende Kardiologe. Er nennt es eine "bahnbrechende Studie", die beweist, "dass es eine Alternative zur Chirurgie" gibt. Dr. Bierenbaum setzt zur Behandlung seiner Patienten natürlich auch Alpha-Tocopherol, also gewöhnliches Vitamin E ein, aber er macht hauptsächlich die Tocotrienole für den Abbau der Verkalkungen in den Karotidarterien verantwortlich.

Andere Studien mit Tocotrienolen ergaben ähnlich viel versprechende Resultate. So berichtet A. Qureshi über einen Versuch, bei dem die Probanden über einen Monat täglich 200 mg Gamma-Tocotrienol erhielten. Dabei ergab sich eine Verringerung der (überhöhten) Cholesterinwerte um nicht weniger als 30 %. Bemerkenswert in dieser Untersuchung war auch, dass sich Thromboxan, ein Blutbestandteil, der unerwünschte Verklumpungs- und Entzündungsneigung fördert, um mehr als 20 % zurückging.

Tocotrienole sind in Gersten- und Reiskleie enthalten, wenn auch nicht in therapeutisch wirksamen Mengen. Die weitaus beste natürliche Quelle ist das Palmöl, aber nicht in seiner gehärteten Form als Palmfett. Gehärtetes Palmfett sollte – wie alle gehärteten Fette – besser nicht für die Ernährung verwendet werden. Die angebotenen Tocotrienol-Supplemente werden meist aus Palmöl gewonnen. Die empfehlende Tagesdosierung liegt zwischen 100 und 300 mg.

Bromelain

von Felix Henrichs

Die Quelle für natürliche Bromelaine ist die Ananas. Stamm und Frucht enthalten diese außergewöhnliche Enzymmischung, welche so vielfältige Wirkungen auf den menschlichen Organismus hat. In erster Linie sind es eiweißspaltende Enzyme und können, zu einer Mahlzeit eingenommen, die Verdauung fördern und ausgleichend bei herabgesetzter Verdauungstätigkeit (zu wenig Magensaft, nachlassende Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse, Diabetes) wirken. Nüchtern eingenommen entfaltet sich die ganze Bandbreite der segensreichen Eigenschaften von Bromelain. Am bekanntesten sind hier wohl die positiven Wirkungen auf das Herz- und Gefäßsystem, gut erforscht und dokumentiert in den Arbeiten von Dr. Hans A. Nieper. Die sehr günstigen Wirkungen – gerade in der Langzeittherapie – gehen auf die Eigenschaft des Bromelains zurück, die Verklumpung von Blutplättchen wirkungsvoll zu verhindern und bereits bestehende aufzulösen. Diese entscheidende Fähigkeit bietet natürlich bei allen Arten von Blutgerinnseln Hilfe, also auch bei Thrombosegefahr (Venenentzündungen) oder als Schutz vor Schlaganfällen. Durch die Fähigkeit, hohe Fibrinogenwerte zu senken, wird ein weiterer Risikofaktor bezüglich Blutgerinnseln wirkungsvoll ausgeschaltet.

Eine gerade im Herbst / Winter auftretende, sehr schmerzhaft Erkrankung ist die Stirn- bzw. Nasennebenhöhlen-Entzündung. Meist tritt die Erkrankung – wenn man sie einmal gehabt hat – regelmäßig mit jeder Erkältung wieder auf und fesselt den Betroffenen mit unsäglichen Kopfschmerzen ans Bett. Ausführliche Studien haben gezeigt, dass sich die Krankheitsdauer um rund die Hälfte verkürzen ließ, wenn die Probanden Bromelain in hoher Dosierung einnahmen. Auch bei anderen Entzündungen (Lungenentzündung, Staphylokokken-Infektion der Haut, Niereninfektion und Bronchitis) zeigte sich ein antibiotischer Effekt, allerdings ohne bedenkliche Nebenwirkung. Bromelain in Kombination mit Antibiotika brachte in einigen Studien die besten Erfolge: Hier konnte die Krankheitsdauer gegenüber Patienten, die nur mit Antibiotika behandelt wurden noch einmal um 1/3 gesenkt werden. Fast noch schwerwiegender war die Entdeckung, dass Pati-



enten, bei denen die Erkrankung gar nicht auf Antibiotika ansprach, sofort reagierten, wenn zusätzlich Bromelain eingenommen wurde.

Die rheumatoide Arthritis ist eine sogenannte Autoimmunkrankheit. Eine Fehlleistung des Immunsystems führt dazu, dass die Gelenknorpel angegriffen und geschädigt werden. Dies führt in der Folge zu geschwollenen und schmerzenden Gelenken, einhergehend mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Zumindest gegen die schmerzenden Entzündungen kann Bromelain schnell und wirksam helfen, ohne den Organismus zu belasten. Mogensteifigkeit, Schwellungen und Schmerzen nahmen in entsprechenden Untersuchungen deutlich ab, so dass den Betroffenen die hochdosierte Einnahme nur empfohlen werden kann. Da auch der Darm von der fehlgeleiteten Immunreaktion betroffen sein kann, kommt auch die verdauungsfördernde und entzündungshemmende Eigenschaft zum Tragen. (Neben der Behandlung mit Bromelain kommt auch noch die hochdosierte Einnahme von Fischöl-Kapseln bei rheumatoider Arthritis in Frage.)

Ermutigende Ergebnisse gibt es auch bei Krebserkrankungen. Hier spielt vor allem die bessere Verwertung und Verträglichkeit der dort standardmäßig eingesetzten Arzneimittel eine besondere Rolle. So können oftmals hochwirksame Medikamente nicht ausreichend dosiert werden, weil die Nebenwirkungen zu stark werden. Mit zusätzlichen Bromelainingaben konnten die – meist chemotherapeutischen Substanzen – so hoch dosiert werden, dass die maximale Wirkung erreicht wurde.

Große Hilfe leistet Bromelain auch bei den häufigeren Mißgeschicken des Lebens: Kleinere Verletzungen wie Prellungen, Hämatome (blaue Flecken) oder Verstauchungen heilen schneller unter hochdosierter Bromelainzufuhr. Aber auch bei schwereren Unfällen sollte nach Möglichkeit zur rascheren Wundheilung und Schmerzbefreiung Bromelain zum Standardsortiment der in Frage kommenden Nahrungsergänzungen zählen.

KAL®, der seit 1932 im Bereich Nahrungsergänzungen tätige Hersteller, bietet 2 Bromelain Präparate an: Zum einen ein mit 500 mg Bromelain (entsprechend 600 GDU) moderat dosiertes Präparat, vorzugsweise zur Unterstützung des Magen- und Verdauungstraktes und ein neues, mit 1.000 mg Bromelain und 2.400 GDU sehr kräftig dosiertes Präparat. Das hochdosierte Produkt bietet sich vorzugsweise an zur gezielten Einnahme bei Erkrankungen, auf die sich Bromelaine günstig auswirken. Diese Formel ist so ausgelegt, dass sie das saure Milieu im Magen überstehen kann. Die von KAL® erhältlichen Bromelain-Produkte werden aus der Ananas gewonnen.

Anzeige:

Vitamine helfen
Supplementa.com

- + Vitamine
- + Mineralien
- + Spurenelemente
- + essentielle Fettsäuren
- + Aminosäuren
- + Enzyme
- + „Life-Style“ Formulas
- + Antioxidantien
- + Phyto-Nutrients
- + Vitalstoffe
- + sekund. Pflanzenstoffe (SPS)
- + Algenpräparate - Green Foods
- + Sach- & Fachliteratur

Kostenlose & ausführliche Infos
jetzt gebührenfrei anfordern.
Free call **0800-1717671**
Fax **01805-234 271***
*24Pf/min

SUPPLEMENTA
Sinnung • Energie • Lebensfreude

Supplementa B.V.
Vitaminversand
Postfach 39
NL-9675 Winschoten

Impressum:

Neue Wege zur Gesundheit

Verlag und Herausgeber:

Constantia-Verlag

Norderstr. 30

26789 Leer

Redaktion: Eva Henrichs

Erscheinungsweise: 4 Ausgaben jährlich.

Jahresbezugspreis: DM 14,00

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zuläßt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck – auch in Auszügen – der schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Leer. Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern. Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentengebrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

Ausgabe Nr. 17, 12/2001