

Thema: Nahrungsergänzungsmittel

Link: <http://www.imesdo.de/group/topics/show/68295-nahrungsergaenzungsmittel>

von [Serene](#) ♀

Dieses Thema ist v.a. deshalb interessant, weil man ja eigentlich meinen müsste, dass, wenn sich jemand "gesund" ernährt, keine zusätzlichen Mittel eingenommen werden müssten. Aber eine theoretische Tomate mit all ihren wertvollen Vitalstoffen ist noch lange nicht die, die im Gewächshaus, eventuell bereits genetisch verändert und bespritzt, wächst oder eine, die als Freilandgemüse auf durch Monokultur ausgelaugtem Boden gedeiht. Selbst auf dem eigenen Balkon gezüchtet, muss man leider noch von Umwelteinflüssen ausgehen (z.B. Schwermetalle durch Abgase). Dazu kommt, dass es wahrscheinlich kaum einen Menschen gibt, der 100%ig gesund ist und, das wird oft unterschätzt, welche Kombinationen von Vitalstoffen eigentlich die beste Resorption einzelner Elemente gewährleisten. Und schliesslich sollte man dabei auch noch beachten, dass nicht alles, was wir zusätzlich einnehmen, auch bei Überschuss einfach wieder ausgeschieden wird und dadurch langfristig durchaus ungewollte Gesundheitsrisiken bestehen.

Mich würde hier interessieren, wer von euch supplementiert und womit, vor allem aber, weshalb, und ob ihr dadurch bereits positive Veränderungen eures Gesundheitszustandes wahrgenommen habt.

von [bermibs](#) ♂

Hallo Serene, ich Supplementiere seit Anfang 2007, anfänglich Knorpelnährstoffe und jetzt ein breit gefächertes Spektrum. Ich habe bisher nur positive Erfahrungen gemacht. Später mehr dazu.

Jetzt erst einmal zum Allgemeinen. Bei unserer heutigen Lebens- und Ernährungsweise wären Supplemente dann nicht erforderlich, wenn wir uns evolutionsgerecht ernähren würden. 80 - 90 % unserer heutigen Ernährung entspricht nicht der Evolution. Dazu zähle ich die Gesamtpalette der tierischen Nahrung, der gesamte Komplex der Industrienahrung mit seiner Raffinierung und Verarbeitung und auch das häusliche Erhitzen von Nahrung.

Unserer Evolution entspricht überwiegend vegetarische (90 besser 95 % und mehr) und naturbelassene (keine Raffinierung, kein Erhitzen) Nahrung. Dann bekommt der Körper alle notwendigen (Qualität und Quantität) Mikronährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe.

Die Nutzbarmachung des Feuers durch den Menschen war sowohl ein Segen (technisch) als auch ein Fluch (ernährungsmäßig). Damit begann das Erhitzen von Nahrung, dass so viele wichtige Mikronährstoffe zerstört.

Die Wirkung dieser Ur-Ernährung auf den menschlichen Körper und seine Gesundheit kann man anschaulich bei Franz Konz und seinem Buch "Die Ur-Medizin ..." nachlesen.

Ich bin Realist und weiß, dass diese Ernährung in unserer Zeit bei Berufs- und Alltagsstress kaum 100%ig möglich ist. Deshalb habe ich den Kompromiss gewählt - so naturbelassen wie möglich ernähren und den Rest mit Supplementen ergänzen. Meine bisherige Erfahrung bestätigt diesen Weg für mich.

Jetzt zum Speziellen. Supplemente sind nicht nur eine Gesundheitsfrage sondern auch eine Geldfrage. Ich muss sie ja schließlich selbst bezahlen und der Markt ist schier unendlich, mit allen Risiken, die es gibt.

Ich habe mir erst Klarheit verschafft, was ich nehmen will und dann nach preiswerten Produkten geschaut. Man sollte sich auch vorher ein Limit setzen. Das liegt bei mir bei 5 € täglich als Adäquat für eine Schachtel Zigaretten. Was ein Raucher für Krankheit ausgibt kann ich auch für Gesundheit aus-

geben ;o)

Meine "Liste" umfasst Vitamine, Mineralien, Fettsäuren, Hormone, sekundäre Pflanzenstoffe und sonstige Bio-Substanzen bis hin zu pflanzlichen Produkten.

Hier meine Liste:

http://www.files.bermibs.de/privat/pdf/meine_nahrungsergaenzung.pdf

Zusätzlich nehme ich regelmäßig Heilerde und gelegentlich naturbelassenes Schwarzkümmelöl sowie nicht als NEM deklariertes Zeolith und MMS-Tropfen.

Als Erfolge kann ich bisher vorweisen:

- Beseitigung von Knie- und Wirbelsäulenproblemen (Knorpelregeneration) - das war mein Einstieg
- Beseitigung der beiden Allergien Baumfrühblüher und Hornissengift
- Zahnfleischschwund umgekehrt in Zunahme
- Stabilisierung des Bindegewebes der Beine, insbesondere der Venen/Krampfadern
- langsame Gewichtsreduktion auf Jugendgewicht von 78 kg bei 1,83 m Länge
- Kreislauf wesentlich belastbarer, insbesondere bei Konditionstraining
- wesentliche Verringerung der UV-Empfindlichkeit der Haut, längerer Sonnenaufenthalt ohne Schutzmittel möglich; vorher war ich sehr empfindlich
- verbessertes Schlafverhalten

Außer einer Spinalkanalstenose habe ich zur Zeit keine Beschwerden und verwende auch kein einziges Medikament.

Die Frage zu den NEM muss jeder für sich selbst entscheiden. Ich habe mich dafür entschieden, meine Frau z.B. mit einem strikten nein. Dafür nimmt sie regelmäßig Medikamente (Blutdruck u.a.).

LG bermibs

von [Serene](#) ♀

Ganz lieben Dank für deinen aufschlussreichen Beitrag, lieber bermibs. Es stimmt, die Nutzung des Feuers hat uns nicht nur Segen gebracht, aber eben v.a. die Industrielle Revolution und die damit verbundenen technischen Entwicklungen bis hin zur heutigen Genmanipulation haben unsere Nahrung zu dem gemacht, was sie überwiegend ist: toter Abfall, der auch noch gefährlich ist. Leider sehen viele Menschen die eher grossen Zusammenhänge nicht oder nicht gern, denn dann würde irgendwann der Moment kommen, eigene Verantwortung übernehmen zu wollen/müssen und sich zurück zu besinnen auf das, was gut und wertvoll für uns ist. Ich habe mich schon vor 20 Jahren der Vollwerternährung zugewandt, einfach weil ich mich nicht wohlfühlte mit mir selbst, übergewichtig war ich auch, hatte aber ansonsten keine speziellen gesundheitlichen Probleme. Richtig in Gang kam das alles aber, als ich noch 10 Jahre früher mit Yoga begann- plötzlich spürte ich meinen Körper und die Signale waren deutlich, wenn ich beispielsweise Fleisch/Wurst gegessen hatte.

Ich supplementiere mit einigen wenigen Dingen: Vitamin C , Co-Enzym Q10, DMAE, Chlorella, Gelee Royal, Ginseng- mehr oder weniger also zur Stärkung des Immunsystems/Entgiftung. Sowieso esse ich sehr viel roh, da ich es auch wirklich mag und bis auf eine Achillessehnenverletzung, die ich mir beim Sport zugezogen habe, darf ich noch auf Holz klopfen. Was mir am meisten auffiel war der tiefere Schlaf und die bessere Kondition, auch hatte ich früher eine Neigung zu nervösen Phasen- auch die sind Geschichte. Medikamente habe ich schon ewig nichtmehr eingenommen, und auch früher nie mehr als mal ein Aspirin.

Ich werde mich mal auf deiner Site umsehen und dann wahrscheinlich auf einzelne Dinge zurückkommen. Für heute erstmal einen angenehmen weiteren Abend, IG, Serene

von [Serene](#) ♀

Lieber bermibs, das erste diskussionswürdige Thema habe ich schnell gefunden: **DHEA** . Für diejenigen, die das noch nie gehört haben: **Dehydroepiandrosteron**, eine Vorstufe der menschlichen [Sexualhormone Androgene](#) und Estragene, bei Männern ausschliesslich in der [Nebennierenrinde](#), bei Frauen ebenda und in den Ovarien produziert, und das am häufigsten vorkommende Hormon im menschlichen Körper.

In den USA ist dieses Hormon als Nahrungsergänzungsmittel frei im Supermarkt erhältlich, in Deutschland ist es rezeptpflichtig. Der DHEA- Gehalt in unserem [Blut](#) nimmt mit zunehmendem [Alter](#) ab, und in verschiedensten und auch zahlreichen Studien wurde überwiegend in Tierversuchen nachgewiesen, dass dieses Hormon zahlreiche Anti-Aging- Effekte hat. Für diejenigen, die sich da mal ein bisschen reinlesen wollen:

<http://www.egbeck.de/skripten/dhea1.htm>

<http://www.ganzheits-medizin.de/dhea/>

Ich habe vor nicht allzu langer [Zeit](#) ein Buch darüber gelesen, leider kenne ich es nur mit dem englischen Titel "The metabolic Anti- Ageing Plan" von Stephen Cherniske, Biochemiker. Obwohl das Buch ein deutliches Statement *für* die Einnahme geringer Dosen von DHEA ab einem bestimmte Alter (etwa ab 35) ist, konnte ich das Gefühl nicht wegschütteln, dass die Einnahme dieses Hormons doch mit unkalkulierbaren Risiken verbunden ist und keinesfalls ohne ständige ärztliche Kontrolle stattfinden sollte.

Auf deiner Site, lieber bermibs, las ich nun, dass du damit supplementierst...weshalb sich mir die Frage aufdrängt, welchen konkreten Nutzen du von dieser Einnahme erwartest, den andere, weniger risikobehaftete Supplemente, wie z.B. Q10, nicht erbringen können? IG, Serene

von [bermibs](#) ♂

Hallo Serene, warum risikobehaftet? Bei unverantwortlichem Umgang kann alles, was der Mensch zu sich nimmt, Probleme haben bis hin zu Vergiftungen und gesundheitlichen Schäden. Wie bei allem ist auch bei Hormonen das Maß entscheidend.

DHEA ist das Hormon/Hormonvorstufe, dessen Produktion im Alter am stärksten nachlässt. Das wird ja auch in dem ersten von dir verlinkten Beitrag (liegt auch in meiner Materialsammlung) bestätigt. Und der Rückgang der Hormone, bedeutet auch, dass die Körpersteuerung aus den Fugen gerät und so Alterskrankheiten begünstigt werden. In dem Beitrag werden ja zahlreiche aufgeführt. Für mich ist weniger das länger leben als vielmehr das Vermeiden von Alterskrankheiten entscheidend. Und da spielen auch die Sexualhormone eine wichtige Rolle.

Burgerstein führt in seinem Handbuch fünf Alterungsfaktoren an. An erster Stelle stehen die freien Radikale und dann kommt schon der Rückgang der Hormone.

DHEA ist prädestiniert für die Supplementierung, da es keine speziellen Funktionen/Rezeptoren im Körper hat, ähnlich wie Vitamin E. Der Körper kann daraus aber je nach Bedarf verschiedene Hormone synthetisieren.

Schlussfolgernd aus den Studienergebnissen werden ja Dosierungen empfohlen, bei Männern bis 100 mg und bei Frauen bis 50 mg. Ich selbst nehme mit 50 mg die halbe Dosis.

Die am deutlichsten spürbaren Ergebnisse sind eine merkliche Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und eine langsame Gewichtsreduktion auf Jugend-/Normalgewicht. DHEA baut nachweislich überschüssige Fettzellen im gesunden Rahmen ab.

Andere Bio-Stoffe, wie z.B. Coenzym Q10, sind nicht in der Lage, die Aufgaben von Hormonen wie DHEA zu übernehmen. Sie haben dafür wichtige andere Aufgaben, wie die Energieproduktion in den Zellen. Das kann wiederum DHEA nicht leisten.

Die Angst vor Hormonen wird gerade in Deutschland geschürt, zum Teil auch berechtigt, wenn man die möglichen Nebenwirkungen von Hormonersatztherapien in den Wechseljahren betrachtet. Auch hier wäre DHEA viel flexibler und wesentlich nebenwirkungsärmer einsetzbar.
LG bermibs

von [Serene](#) ♀

Hallo bermibs, in verschiedenen Artikeln werden Risiken wie Prostatavergrößerung, [Haarausfall](#), [Akne](#) genannt, bei Frauen eine "Vermännlichung"...Schwangere und Stillende sollten es gar nicht einnehmen. Es gibt eindeutige Warnungen zur Einnahme bei hormonabhängigen Tumoren der Brust, Eierstöcke, Gebärmutter und [Prostata](#). Menschen mit Leberproblemen werden ebenfalls gewarnt, da DHEA in der [Leber](#) aufbereitet und von da in die Blutbahn geleitet wird. Ebenso nicht eingenommen sollte es von Menschen, die Medikamente nehmen, die direkt in hormonelle Abläufe eingreifen (Serotonin-, Dopamin-, Cholesteroll- und Cortisolhemmer) oder die direkt auf die [Nebenniere](#) oder den [Hypothalamus](#) wirken. Es scheint auch so, als wäre die Wirkung bei Frauen und Männern recht unterschiedlich, sowohl was den von dir genannten [Fettabbau](#) als auch die Wirkung auf den Cholesterinspiegel betrifft...ich setze dazu mal einen Link rein:

http://www.endokrinologie.net/stellungnahmen_70702.php

Auch sind die Wirkungen auf unser [Gehirn](#) noch nicht wirklich geklärt, und die oben von mir genannten Warnungen kommen aus dem "Lager" der DHEA-Anhänger [selbst](#)...mir persönlich wird da eher mulmig, aber v.a. scheint es ja so zu sein, dass man besser gesund IST und keine Medikamente nimmt, wenn man damit supplementieren möchte. Auch scheint mir dann die gleichzeitige Melatoninzufuhr fast unentbehrlich.

Lässt du dann regelmässig deinen Wert kontrollieren, oder hast du ihn vorher checken lassen? Ich habe bezüglich dieses Supplements noch Bedenken, da langfristige Untersuchungen am Menschen noch ausstehen, aber wenn du deine Leistungssteigerung darauf zurückführst und deine Gewichtsabnahme...

von [bermibs](#) ♂

Hallo Serene, ich komme noch einmal auf meine Einleitung zurück - verantwortungsvoller Umgang. Und der liegt bei physiologischen Dosierungen. In der Stellungnahme wird von 25 - 50 mg gesprochen, in dem Studienüberblick von 50 (F) bzw. 100 (M) mg. Die gravierendsten [Nebenwirkungen](#) gibt es aber bei einer erheblichen Überdosierung (10-fach und höher). Das nenne ich verantwortungslos. Man kann sich aber auch mit "normalen" Nahrungsbestandteilen schädigen. Da wird aber kaum von verantwortungslos gesprochen.

Andererseits kann ich aber einen langjährigen ungesunden Lebenswandel mit diesen Überdosierungen auch nicht rückgängig machen. Diesem Irrglauben hängen aber die Amerikaner an und pumpen sich mit derartigen Sachen voll.

Dass physiologische Dosen auf gesunde ältere Menschen keine positiven Auswirkungen haben sollen, bezweifle ich ernsthaft. Das ist sicherlich der "wissenschaftlichen" Auffassung von [Schulmedizin](#) und Pharmaindustrie geschuldet.

Ich zähle mich zu dieser Kategorie (gesund und keine Medikamente) und habe ([subjektiv](#)) Verbesserungen erfahren.

Ich habe bisher keine Test durchführen lassen und habe es auch künftig nicht vor. Der drastische Rückgang dieses Hormons im [Alter](#) ist erwiesen und ich bewege mich in physiologischen Dosierungen. Das ist für mich persönlich ausreichend und ein Test, der nur Bekanntes bestätigt, ist nur hinausgeworfenes Geld.

von [Serene](#) ♀

Gehört auch zum Thema: die Möglichkeit, dass langfristig eingenommene Supplemente sich ungünstig bei Operationen auswirken bzw. mit den dazu verabreichten Mitteln kollidieren. Dazu gibt es eine Untersuchung aus dem Jahre 2009, die in den Kliniken des Universitätskrankenhauses in Cleveland, USA, durchgeführt wurde. Im Ergebnis dieser stehen bisher folgende Supplemente auf der Liste, die mindestens 2 Wochen vor einer OP (dazu zählen auch Eingriffe wie Weisheitszahnextraktion) abgesetzt werden sollten:

Blutungs- bzw. Blutgerinnungsprobleme: Gingko Biloba, [Knoblauch](#), [Ginseng](#), Engelwurz (Angelika), Mutterkraut, alle Omega- Präparate

Kollision mit anderen Medikamenten: Echinacea, kanad. Gelbwurz (Dong Quai), Lakritze, [Johanniskraut](#), Kava, Baldrian

Herz-Kreislauf: Knoblauch, Meerträubel(Ephedra)

Anästhesie: Baldrian, Johanniskraut, Engelwurz

Photosensibilität: Johanniskraut, Engelwurz

Hypoglycämie (niedriger Blutzuckerspiegel): Ginseng

Das scheint mir v.a. deshalb wichtig zu wissen, weil gerade Menschen, die regelmässig supplementieren, sich vermutlich mit immunstärkenden/wundheilungsbefördernden Mitteln auf eine OP vorbereiten wollen. Ebenso wird erwähnt, dass hohe Dosen [Vitamin C](#) die [Narkose](#) verkomplizieren können...eventuell ist damit jedoch Aspirin gemeint bezüglich [Blutgerinnung](#)...muss ich nochmal woanders nachgucken. Zu anderen Vitaminen konnte ich keine Informationen diesbezüglich finden.

Quelle: <http://www.thehealthierlife.co.uk/natural-remedies/alternative-therapies/herbal-remedies-to-avoid-before-surgery-66553.html>

von [Serene](#) ♀

Jeder weiss, wie wichtig Sonnenlicht für unsere Gesundheit ist: es befördert die Produktion verschiedener Hormone, die uns wiederum das Gefühl von Lebensfreude und guter Laune geben, aktiviert die Atmung, Durchblutung und unseren gesamten [Stoffwechsel](#) und sorgt damit für eine starke Abwehrkraft unseres Körpers.

Und jeder kennt auch die längeren Phasen im Jahr, wo es eher dunkel ist und man sich zu Zeiten mühevoll durch den Tag schleicht 😊 Eine der wichtigsten Funktionen der UV- Strahlung aber ist die Produktion von **Vitamin D**, einem Vitamin, das lange Zeit in seiner Bedeutsamkeit eher unterschätzt wurde. Es gibt nur wenige Nahrungsmittel, mit denen wir uns damit versorgen können: fette Fische, Eier, Innereien, Milchprodukte, Pilze, Avocado. Dazu kommt, dass die verstärkten Warnungen vor zuviel Sonnenbaden im Zusammenhang mit Hautkrebs dazu führten, dass nicht wenige Menschen den Aufenthalt in der Sonne nur noch mit Sonnenschutzmitteln geniessen. Diese wiederum verhindern aber

die ausreichende Bildung dieses Vitamins. Ebenso verringert sich mit zunehmendem Alter die Kapazität, dieses Vitamin (eigentlich ein Prohormon, aber die [Biochemie](#) lasse ich hier mal weg 😊) zu synthetisieren.

Vitamin D kommt in verschiedenen Formen vor, die physiologisch wichtige, weil im Menschen vorkommende, ist D3, Cholecalciferol. Aus umfangreichen Studien ist ersichtlich, dass ein breiter Teil unserer Bevölkerung damit [kontinuierlich](#) unterversorgt ist, weshalb allgemein zu einer Supplementierung, nicht nur im Kindesalter und im Hinblick auf den Calciumstoffwechsel und damit den Aufbau unseres Knochensystems/Zähne, geraten wird. Wer sicher sein möchte, kann bei einer Blutuntersuchung diesen Spiegel messen lassen: unter 30 Mikrogramm/l sollte ein Signal sein, über Supplementierung nachzudenken. Weshalb?

Bekannt ist, dass Vitamin D die Calciumaufnahme reguliert, bei zu wenig D also Rachitis, Osteomalazie, [Osteoporose](#) und ähnliche degenerative Erkrankungen des Knochensystems auftreten können. Hier mal aus Wikipedia die Liste weiterer möglicher Folgen eines Vitamin D- Mangels:

- [Autoimmunkrankheiten](#)^[5] (wie z. B. [Multiple Sklerose](#),^[6] [Morbus Crohn](#),^[7] [Diabetes mellitus Typ 1](#),^[8] [Systemischer Lupus erythematodes](#)^[9])
- Infektionskrankheiten wie [Tuberkulose](#) oder [Atemwegsinfekte](#)^{[10][11][12]}
- [Bluthochdruck](#)^{[13][14]}
- Vitamin D und Calcium sind protektiv bezüglich [Dickdarmkrebs](#)^[15]
- Eine Vielzahl weiterer [Krebsarten](#),^{[16][17]} wie z. B. [Brustkrebs](#), [Leukämie](#), [Nierenkrebs](#), [Ovarialkarzinom](#), [Pankreaskarzinom](#), sowie Karzinome des Halses, des Kopfes und des [Oesophagus](#).
- [Osteopenie](#) und [Osteoporose](#)
- Durch Supplementation von Vitamin D lässt sich die Anzahl der Stürze von Menschen über 65 Jahren reduzieren. Die Einnahme von 700 bis 1000 IE reduzierte das Sturzrisiko um 19 Prozent. Serumspiegel von unter 60 nmol/l Vitamin 25 OH hatten keinen Schutzeffekt.^[18]
- [Kardiovaskuläre](#) Erkrankungen^{[8][19][20]}
- [Metabolisches Syndrom](#)^{[8][21]}
- Allgemein erhöhte [Sterblichkeit](#)^[22]
- Muskelschwäche und -schmerzen und [Fibromyalgie](#)^{[23][24]}
- [Demenz](#) und [Parkinson-Krankheit](#)^[25]
- [Hirnleistungsstörung](#)^[26]
- [Parodontitis](#) bei Schwangeren.^[27]

Im Winthrop Universitätskrankenhaus in Mineola, USA, gab man einer [Gruppe](#) Freiwilliger über 3 Jahre lang D- Supplemente mit dem Ergebnis, dass das Auftreten von [Grippe](#) und [Erkältungen](#) um 70% gesenkt wurde.

Bei einer Studie an der Universität von Kalifornien mit rund 10 000 Frauen im Alter 65+ zeigte sich ein 31% niedrigeres Risiko dieser, an Herzkrankheiten zu [sterben](#). An der Uni Bonn entdeckte man bei Patienten mit chronischen Herzrhythmusstörungen einen deutlich verminderten Vitamin D- Gehalt im [Blut](#).

Der Zusammenhang zwischen der Zahl der sonnigen Tage/Jahr und dem Vorkommen von MS scheint gesichert- die Rate dieser Erkrankung ist in Florida um vieles niedriger als z.B. in Chicago, die höchste Rate bei MS- Erkrankungen hat das verregnet- bewölkte Schottland, gefolgt von Ländern wie Grossbritannien, Dänemark, Holland...

Forscher untersuchten Kinder, die 1966 geboren wurden, bis 1997: diejenigen, die aufgrund eines D- Mangels Rachitis entwickelten, hatten ein deutlich höheres Risiko (3X), an Diabetes zu erkranken.

Nur vermutet, nicht bewiesen, wird ein Zusammenhang zwischen D-Mangel und Autismus, dessen rassante Zunahme zeitlich parallel fällt mit der weltweiten Propagierung von Sonnenschutz.

Das alles mal nur zum angeregten Denken, denn ein einziges Vitamin ist natürlich nicht der Alleinversacher von oder Heilmittel bei Krankheiten.

Die obigen Beispiele fand ich in: www.thehealthierlife.co.uk (Englisch)

Ich supplementiere erst seit Kurzem mit D (10 Mikrogramm/Tag), nachdem ich bei einer Blutuntersuchung darauf hingewiesen wurde, dass der Gehalt doch sehr grenzwertig wäre. Leider lassen sich hier keine direkten positiven Ergebnisse, wie sie bei anderen Supplementen wohl zu verzeichnen sind, feststellen- Hoffnung auf Sinn heisst hier mein Prinzip 😊 Hoffnung auch darauf, dass ich hier nicht ständig in Selbstgespräche verwickelt bin 😊

von [bermibs](#) ♂

Hallo Serene, 10 µg (400 IE) sind viel zu wenig. Die optimale Untergrenze liegt bei 2.000 IE, also 50 µg je Tag. Noch besser wären 3.000 bis 4.000 IE. [Selbst](#) Dauersupplementierungen von 10.000 IE sind vollkommen unproblematisch.

Der Körper produziert bei 10 - 12 min. Ganzkörperbestrahlung ca. 20.000 IE.

LG bermibs

von [Serene](#) ♀

Danke für den Tipp- also werde ich erhöhen, denn die 10 Mikrogramm waren die ärztliche Empfehlung, da ich nicht wirklich schwer unterversorgt bin- zumindest in dieser Hinsicht nicht 😊

Bin ich froh, dass noch ab und zu hier mal jemand mit mir spricht 😊 Über 60 Menschen sind hier in der Gruppe- zumindest theoretisch...gibt es so wenig Interesse an einem [Austausch](#) über Mittel und Wege der Gesunderhaltung/-werdung?

Dir, lieber bermibs, und denen, die eventuell lieber lesen als schreiben, wünsche ich einen erquicklichen [Schlaf](#) und einen lichtreichen neuen Tag, IG, Serene

von [Serene](#) ♀

Q 10

Ubiquinon ist eine körpereigene Substanz, die teilweise mit der Nahrung aufgenommen, überwiegend aber im Körper selbst produziert wird. Es ist als Coenzym an der körpereigenen Energieproduktion in den [Mitochondrien](#) der [Zelle](#) beteiligt. Alle unsere Organe wissen dieses Q10 auf, die mit dem meisten Energiebedarf (Herz, Leber, [Lunge](#)) haben auch die höchste [Konzentration](#).

Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Q10- Produktion stetig ab, was u.a. auch bedeutet, dass die Zellen nichtmehr genügend Energie produzieren und den Organen liefern können, dazu kommt der sogenannte oxydative [Stress](#), dem wir v.a. auch durch die Prozessierung unserer Nahrung, aber auch durch Umweltgifte und mentale Stresssituationen ausgesetzt sind. Kurzum, ein Mangel an Q10 kann gravierende Folgen für das reibungslose Funktionieren unseres Zellstoffwechsels haben.

Dieses Coenzym ist also Bindeglied bei der Energieproduktion der Zelle ebenso wie ein starkes Antioxidant. Die meisten Erkrankungen haben ihren Ursprung auf Zellebene, weshalb ein ständiger Mangel an Q10 auch in Verbindung gebracht wird mit Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Muskeldystrophie, Diabetes, Parkinson, Alzheimer, AIDS, Asthma, Schilddrüsenerkrankungen und ernsthaften Zahnfleischerkrankungen (Parodontose). Grundlegend scheint eine Mangelversorgung Mit- Auslöser aller degenerativen Erkrankungen zu sein. Q10 ist demnach Anti-Aging at it's best.

Die Forschungen der letzten 5 Jahre lassen darauf schliessen, dass es günstiger ist, anstelle von Ubiquinon(CoQ10) die aktivere Form, Ubiquinol (QH), als [Supplement](#) zu verwenden. Letztere Form entsteht normalerweise aus ersterer im Körper selbst, aber auch diese Umwandlung scheint an Effektivität mit zunehmendem Alter zu verlieren. Da dieses QH ausserhalb unseres Körpers instabil ist und durch [Sauerstoff](#) sofort wieder in Ubiquinon umgewandelt wird, war es lange nicht möglich, dieses QH in Supplementen zu verarbeiten, bis man in Japan eine Methode gefunden hat, es zu stabilisieren.

Während beide Formen wichtige Substanzen des Zellstoffwechsels sind, ist das ideale Verhältnis CoQ10 zu QH 3:97, um eine ungestörte [Zellatmung](#) zu garantieren. Die kontinuierliche Umwandlung der einen in die andere Substanz ist abhängig von einem weiteren Enzym, *Quinone oxidoreductase1* (*NQO1*), dessen körpereigene Produktion mit dem Alter abnimmt. Auch weisen grosse Teile der Weltbevölkerung eine genetische Mutation auf, welche die Arbeit von *NQO1* behindert. Deshalb wird mittlerweile die Einnahme von sogenanntem aktiven Q10 (also Ubiquinol) empfohlen.

Dieses Supplement kann man in Kapseln kaufen, Einnahmeempfehlung bei grundlegend gesunden Menschen liegt bei etwa 50mg/Tag. Ich selbst supplementiere mit 100mg.

@igelchen0062:

http://www.webmed.ch/q10_spezifische_themen/ergebnisse_q10_forschung/parkinson.htm

<http://neurolab.eu/anwendungsbereiche/q10-neurostress/q10-morbus-parkinson/>

Dazu könntest du eventuell mal bei Vit.D gucken...!G, Serene

von [Serene](#) ♀

Den Begriff Carotinoide kennen wahrscheinlich viele, z.B. von Beta-Carotin, der Vorstufe des [Vitamin A](#). Es gibt sie überall in der Natur, sie verleihen Früchten, Gemüse, Blättern usw. ihre leuchtende Farbe. Seit einiger [Zeit](#) stürzt sich nun die Wissenschaft auf ein noch relativ unbekanntes: **Astaxanthin**, ein leuchtend rotes Pigment.

So wie alle Carotinoide ist auch dieses ein starkes Anti-Oxidant, scheint aber den bekannteren dadurch überlegen zu sein, dass es die sogenannte Blut-Hirn-Schranke überwinden kann und dadurch direkt positiv auf das [Zentralnervensystem](#) und die Augen wirkt.

Selbst herstellen kann unser Körper es nicht, es muss mit der Nahrung zugeführt werden. Vor allem Lachs, Krabben, Shrimps und Hummer liefern diesen Farbstoff, dann wiederum nur garantiert bei wildem Fang. Angesichts unserer Ernährungsgewohnheiten ist zu vermuten, dass wir damit nicht ausreichend versorgt sind.

Eine Alternative zu obigem wäre die Einnahme der Alge *Haematococcus pluvialis*, welche die Futterbasis für kleinere Fische, Krebstiere oder Krill darstellt. Nun sind wir hierzulande im Gegensatz zu Japanern beispielsweise keine Algenesser, weshalb dann kommerziell hergestelltes Astaxanthin eher in Frage käme. Dieses wird ebenfalls aus der ursprünglich braun-grünen Alge gewonnen, die in Schläuchen starkem Lichteinfall ausgesetzt wird, dadurch unter "[Stress](#)" gerät und errötet 😊

Nachfolgend die Erkrankungen, bei denen Astaxanthin hilfreich wäre:

Grauer Star und [Makuladegeneration](#) als weltweit häufigste Ursachen von Erblindung. Unser Auge ist besonders stark von oxidativer Schädigung durch ständigen Lichteinfall und [Sauerstoff](#) betroffen.

Auch enthalten Makulazellen viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren (unglaublich, aber wahr 😊), die durch freie Radikale besonders leicht beschädigt werden.

Herz&Gefässe: ein hohes Antioxydantienniveau in unserem Körper kann das potentiell gefährliche LDL-Cholesterin vor Oxydation schützen und damit z.B. einer Arteriosklerose vorbeugen.

Immunsystem: [Zeichen](#) eines geschwächten Immunsystems, wie z.B. Entzündungen, wiederholte Infektionen, Allergien, Autoimmunerkrankungen (z.B. MS), Krebs... weisen auch auf eine Verringerung unserer Antikörperproduktion hin, die in Versuchen mit Astaxanthin eine deutliche Erhöhung erfuhr (Jyonouchi, Universität von Minnesota). Der dänische Wissenschaftler M. Bennedsen wies nach, dass durch die Bakterie *Helicobacter pylori* ausgelöste Magen-Schleimhaut-Entzündungen mittels Astaxanthin gelindert werden können. Eine Behandlung von chronischen Entzündungen, wie z.B. Arthritis, Ekzem, Psoriasis mittels dieses Antioxydants zeigte ebenfalls gute Erfolge.

Prostata: Astaxanthin hemmt die Produktion eines Enzyms, das bei vielen Männern über 50 verantwortlich ist für die Umwandlung von Testosteron in das aggressivere Di-Hydrotestosteron, was zur Vergrößerung der Prostata führen kann (Prostatahyperplasie), die mit verschiedenen Beschwerden einhergehen kann (häufiges Wasserlassen, verminderter Urinfluss z.B.) und als Risikofaktor für Krebs angesehen wird.

Haut: die Sensibilität gegenüber UV-Strahlung wird verringert und damit das Risiko von Hautkrebs, aber auch von vorzeitiger Faltenbildung

Nerven: unser Gehirn wird durch die Blut-Hirnschranke vor vielen schädlichen Substanzen und Organismen geschützt. Astaxanthin passiert diese Schranke und kann so direkt vor oxidativen Schäden schützen, auch und vor allem vor solchen, die durch Stress bzw. indirekte Stressfaktoren (Schlafmangel, Alkohol und Zigarettenkonsum, Umweltverschmutzung, Überarbeitung u.dgl.) entstehen.

Biorhythmus: fördert die Ausschüttung von Melatonin, das als Neurotransmitter zum Einschlafen nötig ist

Muskel/Gelenke & [Kraft](#) & [Ausdauer](#): Rekonvaleszenzzeit wird verringert; bei Sportlern, die beim körperlichen Training viele freie Radikale produzieren, schützt es die [Mitochondrien](#) und verhindert eine dadurch mögliche Schädigung der Zellen

Bisherige Untersuchungen lassen darauf schließen, dass Astaxanthin unbedenklich ist, die empfohlene Tagesdosis liegt bei 4mg, aber auch bei höheren Dosierungen wurden in Versuchen keine Toxizitäten festgestellt. Wichtiger ist, dass es in einem geschlossenen System unter Ausschluss von Schadstoffen gezo-gen wird (aus oben erwähnter Alge).

von Reni2

Immer wieder kommen neue Ergänzungsmittel auf den Markt sodass man sie garnicht alle kaufen kann. Mein Mann und ich haben zeitweise eine halbe Handvoll von diesen Sachen eingenommen von [Vitamin E](#), Q10, Lachsöl, Ginkgo, Vitamin B [Komplex](#), Vitamin C und das OPC. Bis wir uns gesagt haben: gesunde Ernährung muss reichen! Trotzdem finde ich Deinen Artikel sehr interessant und wer krebsgefährdet ist sollte es nehmen. Ib. Gruß Reni

von [Serene](#) ♀

Du hast völlig recht- der Markt für diese Mittel ist mittlerweile unübersichtlich und riesig. Viele dieser Mittel sind, wenn man genau auf die Inhalte guckt, entweder zu niedrig dosiert, "doppelt gemoppelt" im Sinne von mehrere Komponenten mit gleicher Wirkung, oder aber es heben sich bestimmte Wirkungen auf...aber das ist ein sehr weites Feld 😊 Ich habe diese Untergruppe mit dem Anliegen gegründet, um *die* vorzustellen, die ich [selbst](#) in teilweise jahrzehntelanger Wirkung selbst getestet habe, und die letztendlich in *meinem* Regal zu stehen kamen.

Ich selbst bemühe mich, auszusortieren, was eben auch beinhaltet, dass man sich damit auseinandersetzt, sich die genaue Wirkung ansieht, und das ist schon ein gutes Stück "wissenschaftliche [Arbeit](#)". bermibs, ein Mitglied dieser [Gruppe](#), hat, glaube ich, was Ähnliches gemacht und die Supplemente, die hier angesprochen werden, genauestens untersucht. Vor allem auch, um ein Zuviel zu vermeiden und für sich selbst die geeignete Kombination zu finden. Das ist sehr persönlich...aber leider sind auch grundlegend gesunde Lebensmittel kein Garant mehr für ein gesundes Leben. Unser Körper baut aus vielen Gründen (Umweltverschmutzung, Ernährung in der Kindheit/Jugend, [Stress](#) in allen [Varianten](#), [Zusatzstoffe](#) im Essen...)über Jahrzehnte "Mangeldepots" auf, deren wir uns zumeist erst dann bewusst werden, wenn eine Krankheit ausbricht.

Es geht also hier v.a. auch um [Prophylaxe](#), deren entscheidende [Basis](#) aber eine vollwertige Ernährung bildet. Ich sage es mal ganz drastisch: mal schnell "was reinwerfen", wenn man bereits krank ist, halte ich für Geldverschwendung. Natürlich kann man immer auch spät noch versuchen, Dinge wieder 'richtig zu rücken', aber diese ganze Gruppe dreht sich ja eigentlich um das Verhindern ernsthafter Erkrankungen und die Überlegung, wie kann ich mich 'rundum' gesund [verhalten](#). Supplemente sind dabei nur ein winziger Aspekt und können auch niemals eine gesunde Ernährung/Lebenshaltung ersetzen, wohl aber dabei behilflich sein. Und bei einigen der bisher genannten, z.B. auch Q10, Astaxanthin oder auch [Vitamin D](#), sind erst in den letzten Jahren Erkenntnisse zutage getreten, die u.a. im Zusammenhang mit der Krebsforschung eine entscheidende Rolle spielen. Deshalb möchte ich hier darauf aufmerksam machen- es bleibt natürlich jedem selbst überlassen, was er damit anfängt, oder auch nicht 😊

von [Serene](#) ♀

Möchte kurz auf deine Bemerkung mit 'krebsgefährdet' eingehen. In meinem Verständnis sind wir das alle, und ich nehme hier mal ganz bewusst die Genetik raus. Das Entstehen neuer und das Absterben [alter](#) Zellen geschieht bei uns allen täglich, faktisch sind wir eine grosse "Zellwiederaufbereitungsanlage". Dieser [Prozess](#) des ständigen Werdens und Vergehens unseres physischen Körpers kann durch viele [Faktoren](#) gestört werden, und Krebs wäre dann nichts anderes als Zellen, die sich 'weigern' zu [sterben](#), die sich ausschliessen von einer reibungslosen [Kommunikation](#) mit anderen Zellen. In gewisser Hinsicht könnte man sogar vom [Egoismus](#) der [Zelle](#) sprechen- sie wächst und gedeiht einfach weiter, auch ist ihre [Zeit](#) gekommen, zu sterben. Diese Prozesse sind auch (natur)wissenschaftlich nachweisbar, und die Wissenschaft versucht ja seit langem, diesen Geheimnissen um die [Zellteilung](#) auf die Spur zu kommen und herauszufinden, welche biochemischen Prozesse einer Störung zugrunde liegen. Um nicht völlig ins Nebulöse abzugleiten...ich glaube, dass wir uns hüten sollten davor, die genetischen Strickmuster überzubewerten- denn auch diese können sich erwiesenermassen durch unzählige Einflüsse verändern. An dieser Stelle möchte ich nur nebenbei z.B. auf das Thema [Wasser](#) verweisen. Wie veränderlich dieses Grundelement unseres Körpers ist, ist nachgewiesen, und dabei geht es nicht nur um direkte chemische Einflüsse, sondern auch um 'mentale' oder geistige/energetische. Lange Rede...unser Sein beinhaltet viele Komponenten verschiedenster Ebenen, weshalb es auch durch alle diese Ebenen beeinflussbar ist. Hoffe, ich habe niemanden schwer verwirrt...

von Reni2

Da hast Du schon recht krebsgefährdet ist eigentlich jeder. Wenn in meiner [Familie](#) auch nur einmal [Krebs](#) vorgekommen wäre würde ich mir sofort Bioastin (unter dem Namen z.B. gibt es das) kaufen. Was ich wohl täglich nehme ist [Kalzium](#) + D zur [Vorbeugung](#) der Osteoporose.

Was Du über die Zellen schreibst ist echt interessant. Auch das seelische ist für mich sehr wichtig. Deshalb mach ich mich nicht verrückt und denke einfach nicht an Krebs oder andere schwere Krankheiten. Ich hab ein großes Gottvertrauen und meine , Was kommen soll kommt sowieso. Mir kann morgen eine Dachpfanne auf den [Kopf](#) fallen, wenn es so vorbestimmt ist. Was soll ich mir dann groß noch den Kopf zerbrechen?

Wir [leben](#) gesund kaufen überwiegend Biosachen frisch vom Markt und so und geniessen das Essen und das Leben ganz bewusst. Auf das Geniessen wird selten drauf hingewiesen was nutzen Haufenweise Vitaminpillen wenn ich das Leben nicht geniessen kann. Wünsche allen einen genussreichen 2. Advent mit Kerzchen an und Christstollen dazu! Ib. Gruß Reni

von [Serene](#) ♀

Liebe Reni2, dir und allen anderen einen erleuchteten 😊 2.Advent! Ich sehe das mit dem Geniessen genauso, denn das ist genau die Ebene unseres Seins, die für mich letztlich die ausschlaggebende ist: die seelische. Leider [denken](#) viele Menschen bei 'Geniessen' aber eher an eine Entschuldigung für ein 'ausschweifendes' [Verhalten](#) 😊, sei es ernährungsmässig oder in andere Richtung. Der entscheidende Punkt für mich ist dabei das, was du oben eher angefügt schriebst: *bewusst* [leben](#). Eben nicht irgendwie wie im Autopilot durchrennen, sondern sich im Moment zu befinden- egal in welchem, ob beim Essen oder beim Arbeiten...-und den voll auszukosten. Ist einfacher geschrieben als getan, aber das scheint ein ganz wichtiger Punkt zu sein, der auch verhindert, dass wir Dinge tun bzw.wiederholen, die nicht gut für uns sind. Mal davon abgesehen, dass es wahrscheinlich auch die Bewusstheit ist, die uns das Gefühl von Lebendigkeit gibt. In diesem Sinne: genießt diesen Tag bei warmem Kerzenschein und mit wachen Sinnen 😊 IG, Serene

von [Mauve](#) ♀

Dass alle Menschen "krebsgefährdet" sind, stimmt sicher.

Ich möchte diesen Gedanken einbetten in die schlichte Wahrheit, dass wir alle einen Körper haben, der [sterben](#) wird. Die [Wahrscheinlichkeit](#) an einer [Krankheit](#) zu [leiden](#), ist unterschiedlich, je nach Veranlagung und [Lebensstil](#), vielleicht gibt es auch sowas wie "Schicksal"? Bezüglich Schicksal bestimmt jeder [Mensch](#) selber, was er / sie glauben will.

Alle sind in einem gewissen Sinne von jeder Krankheit bedroht, auch von Unfällen. Einiges an der Wahrscheinlichkeit zu erkranken oder einen [Unfall](#) zu haben, kann beeinflusst werden - aber sicher nur zum Teil. Doch letztendlich kann niemand in die Zukunft sehen, auch nicht die unbewussten [Faktoren](#) [erkennen](#), die zu Krankheit oder Unfällen führt. - Das ist aber bei jeder Krankheit so - ok. bei fast jeder...

von [Serene](#) ♀

Ich möchte nicht gern missverstanden werden dahingehend, dass ich meine, jeder sollte Nahrungsergänzungsmittel einnehmen- sie sind **eine** Möglichkeit, dem Mangel an Vitalstoffen, [selbst](#) bei weitgehend gesunder Ernährung, entgegenzutreten. Ob das (langfristig) funktioniert, weiss keiner, der, der

sich dafür entscheidet, hat sicher Gründe. Mir geht es lediglich um die Beleuchtung der *Möglichkeiten*, nicht um Empfehlungen für jeden, das entscheidet letztlich doch jeder Mensch selbst.

Eine Garantie für Gesundheit kann es sowieso nicht geben, ebensowenig wie für alles andere- für mich liegt deshalb die Betonung auf bewusster Eigenverantwortung, so zu leben, dass es sich für mich stimmig *anfühlt*- mit richtig oder falsch hat das gar nichts zu tun. Das hat für mich zumindest immer Veränderung oder Wandel beinhaltet, ohne nun genau die Richtung zu kennen...manchmal bin ich auch ganz froh, nichts zu wissen 😊