

## Neuigkeiten aus der Forschung (Teil 5)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



in unregelmäßigen Abständen - wenn ich mal wieder einige wichtige Informationen gefunden habe - erhalten Sie von mir "Neuigkeiten aus der Forschung". Heute bekommen Sie Teil 5.

### **Eine niedrige Aufnahme von Vitamin C und Mangan mit der Nahrung erhöht das Risiko, an Asthma zu erkranken**

---

In dieser Studie der Cambridge Universität, Großbritannien, welche 515 Erwachsene aus Cambridge mit Asthma und 515 gleichaltrige und gleichgeschlechtliche gesunde Kontrollpersonen einschloss, zeigte sich, dass Asthma mit einer Ernährung arm an Früchten und einem geringen Gehalt an Vitamin C und Mangan und einem niedrigen Plasmaspiegel an Vitamin C assoziiert war. Personen, welche mehr als 46,3 g pro Tag an Zitrusfrüchten zu sich nahmen, hatten ein 40 bis 50% geringeres Risiko an Asthma zu erkranken, verglichen mit Personen, welche angaben, keine Zitrusfrüchte zu essen. Zusätzlich reduziert ein hoher mit der Nahrung aufgenommener Anteil an Vitamin C und Mangan das Risiko für Asthma. Die Ergebnisse dieser Studie lassen darauf schließen, dass Asthma bei Erwachsenen mit einer geringeren Aufnahme an Vitamin C und Mangan mit der Nahrung, dem geringen Verzehr von Früchten und einem niedrigen Vitamin C-Plasmaspiegel in Verbindung gebracht werden kann.

*Quelle: Patel BD, Welch AA, et al, Thorax, 2006; 61(5): 388-93*

### **Sinkende Serumspiegel an CoEnzym Q10 und Vitamin E durch die Pille und während der Follikelphase des Menstruationszyklus**

---

In einer Studie des Albert-Einstein-College der Medizin in New York mit 65 Frauen waren die Serumspiegel von Coenzym Q10 und Alpha-Tocopherol bei den Versuchspersonen welche orale Kontrazeptiva einnahmen, signifikant gesenkt. Ebenso waren die Plasmakonzentrationen dieser beiden fettlöslichen Antioxidantien während der Follikelphase niedriger als bei der Gelbkörperphase. Keine signifikanten Unterschiede wurden bei den Plasmakonzentrationen der folgenden Stoffe gefunden: Gamma-Tocopherol, Beta-Karotin, Alpha-Karotin und Lycopin. Diese Ergebnisse weisen auf einen Zusammenhang zwischen den weiblichen Keimdrüsenhormonen

und oxidativem Stress hin und könnten auf einen gesteigerten Bedarf an Vitamin E und Coenzym Q10 während der Anwendung hormoneller Verhütungsmittel und der Follikelphase des Menstruationszyklus hindeuten.

*Quelle: Palan PR, Magneson AT, et al, Am J Obstet Gynecol, 2006; 194(5): e35-8.*

## **Niedrige Plasma Vitamin E-Spiegel sind verknüpft mit Demenz und kognitiven Störungen**

---

Bei einer populationsbasierenden Kohorten-Studie, welche 1033 Personen im Alter von 65 oder älter umfasste, konnten niedrige Vitamin E-Plasmaspiegel mit einer größeren Wahrscheinlichkeit, unter Demenz und kognitiven Störungen zu leiden, verknüpft werden. Bei allen Versuchspersonen wurden die Vitamin E-Spiegel (durch Blutproben), die Ernährung, die Wahrscheinlichkeit, dement zu sein, und die Wahrscheinlichkeit, unter kognitiven Störungen zu leiden (durch klinische und neuropsychologische Untersuchungen), bewertet. Die Ergebnisse, welche nach Korrektur von Alter, Geschlecht, Bildung, Lipidspiegel, Kalorienaufnahme, Rauchen und der Vitamin E-Einnahme gefunden wurden, konnten zeigen, dass Personen mit dem niedrigsten Vitamin E-Plasmaspiegel ein zweieinhalbfach höheres Risiko hatten, an einer Demenz zu erkranken oder unter kognitiven Störungen zu leiden, als Personen mit dem höchsten Vitamin E-Plasmaspiegel. Diese Resultate geben einen Hinweis darauf, dass gleichbleibend hohe Vitamin E-Plasmaspiegel für ältere Personen einen Schutz gegen kognitive Störungen und Demenz darstellen könnte.

*Quelle: Cherubini A, Martin A, et al, Neurobiol Aging, 2005; 26(7): 987-94*

## **Niedrige Plasmaspiegel an Vitamin A und E können zur Akne beitragen**

---

In einer Studie, an welcher 100 Jordanier/innen mit Akne und 100 gleichaltrige gesunde Kontrollpersonen teilnahmen, wurden niedrige Plasmakonzentrationen an Vitamin A und Vitamin E bei den Akne-Patienten gefunden. Ebenso konnte folgender Zusammenhang gefunden werden: Je schwerer die Akne-Erkrankung war, desto niedriger waren auch die Plasmaspiegel der beiden Vitamine. Diese Studie gibt einen Hinweis darauf, dass niedrige Plasmakonzentrationen an Vitamin A und E einen Beitrag zur Pathogenese und Schwere der Akne leisten können.

*Quelle: El-Akawi Z, Abdel-Latif N, et al, Clin Exp Dermatol, 2006; 31(3): 430-3*

## **Wirkung von Coenzym Q10 und Glutathion bei Parkinson –Patienten**

---

In einem Übersichtsartikel über verschiedene Studien, welche sich mit der Verwendung von diversen Antioxidantien bei der Behandlung von Parkinson-Patienten beschäftigten, verbesserten Coenzym Q10 und Glutathion unabhängig voneinander die Symptome von Morbus Parkinson. Acht Studien wurden untersucht, wobei sich vier Studien mit Coenzym Q10 befassten, drei grosse klinische Studien mit Tocopherol (zwei Beobachtungsstudien und eine prospektive randomisierte) und eine Studie mit Glutathion. Die Ergebnisse von zweien der Coenzym Q10-Studien und die Glutathion-Studie zeigten kleine, aber signifikante Verbesserungen der Parkinson-Symptome.

Tocopherol schien keinen bedeutsamen Einfluss auf den Verlauf der Krankheit zu haben. Die Ergebnisse dieses Übersichtsartikels weisen darauf hin, dass Coenzym Q10 einige Vorteile für Parkinson-Patienten haben könnte, und es bedarf weitergehender Untersuchungen, um festzustellen, ob Q10 als primäre oder begleitende Therapie bei Parkinson-Patienten eingesetzt werden sollte. Zusätzlich sollten weitere Studien veranlasst werden, die die Rolle weiterer Antioxidantien und Nahrungsergänzungsmittel bei der Prävention und Behandlung von Morbus Parkinson untersuchen.

Quelle: Weber CA, Ernst ME, *Ann Pharmacother*, 2006 Apr 18; [Epub ahead of print].

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln