

Wissenswertes und Heilsames: Nachrichten zu Vitalstoffen (5)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute ohne lange Vorreden aus meinem "Schatzkästchen": Verschiedene Studien über den Nutzen von Nährstoffen zur Therapie unterschiedlichster Beschwerden.

Magnesium und Fibromyalgie

Eine Studie aus dem Department für Physikalische Medizin und Rehabilitation der Ac?badem University Medical School, Istanbul, untersuchte den Zusammenhang zwischen Magnesiumspiegeln und Fibromyalgie-Symptomen, um den Einfluss einer Behandlung mit Mg-Zitrat auf diese Symptome zu klären. 60 prämenopausale Frauen mit diagnostizierter Fibromyalgie und 20 gesunde Kontrollpersonen wurden in die Untersuchung einbezogen.

Die erkrankten Frauen wurden in drei Gruppen geteilt, je 20 Frauen erhielten täglich 300 mg Magnesium(zitrat) bzw. 10 mg Amitriptylin bzw. 300 mg Magnesium(zitrat) und 10 mg Amitriptylin. Alle Parameter (Schmerzintensität, Schmerzschwelle, Anzahl der Tender Points usw.) wurden zu Beginn und am Ende der achtwöchigen Behandlungszeit erhoben. Die Serum- und Erythrozyten-Magnesiumspiegel waren bei allen Patientinnen gegenüber den gesunden Frauen deutlich niedriger. Unter Magnesiumzitratgabe nahmen die Anzahl der Tender Points, der Tender Point Index, der FIQ und die Beck-Depressionsskala signifikant ab. Die Kombination von Magnesium mit Amitriptylin erwies sich für alle Parameter außer dem Taubheitsgefühl als wirksam.

Bagis S, Karabiber M, As I, et al. Is magnesium citrate treatment effective on pain, clinical parameters and functional status in patients with fibromyalgia?

(Quelle: Studienabstract aus PubMed)

Hier finden Sie Magnesiumzitrat im Online-Shop

Curcumin unterstützt die Gesundheit der Gelenke

Eine indische Studie (2) untersuchte die Wirkung von Curcumin auf Patienten mit rheumatoider Arthritis. Curcumin ist ein starkes Antioxidans und das wichtigste



Curcuminoid aus der Gelbwurz (*Curcuma longa*). Die Untersuchung umfasste 45 Personen mit rheumatoider Arthritis, die entweder 500 mg Curcumin oder Diclofenac-Natrium (50 mg) oder beides bekamen.

Primärer Endpunkt war die Reduktion des Disease Activity Score (DAS) 28. Sekundärer Endpunkt waren die Kriterien des American College of Rheumatology (ACR) betreffend Schmerzempfindlichkeit und Schwellung der Gelenke.



Alle drei Gruppen zeigten signifikante Änderungen des DAS. Interessanterweise erreichte die Gruppe, die nur Curcumin nahm, die stärkste Verbesserung sowohl bei DAS als auch bei den ACR-Werten. Die Curcumin-Therapie erwies sich als sicher und völlig nebenwirkungsfrei.

Die Studie ist die erste, die Sicherheit und Überlegenheit der Curcumintherapie bei Patienten mit aktiver rheumatoider Arthritis belegt. Weitere größer angelegte klinische Studien sind angezeigt, um diese Ergebnisse zu überprüfen und weitere Einsatzmöglichkeiten bei arthritischen Erkrankungen zu eruieren.

(2) Chandran B, Goel A. A Randomized, Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Curcumin in Patients with Active Rheumatoid Arthritis. *Phytother Res.* 2012 Mar 9. doi: 10.1002/ptr.4639.

Hier finden Sie Kurkuma im Online-Shop

Neue Studie zeigt Zusammenhang zwischen Roundup, Zöliakie und Glutenunverträglichkeit

Eine neue Studie weist auf eine Verbindung zwischen dem weltweit meistverkauften Unkrautvernichtungsmittel Roundup und dem globalen Anstieg von Zöliakie, Glutenunverträglichkeit und Reizdarmsyndrom hin. Laut der von Experten begutachteten amerikanischen Studie der Wissenschaftler Dr. Anthony Samsel und Dr. Stephanie Seneff ergeben sich Parallelen zwischen der zunehmenden Häufigkeit der Erkrankung und dem vermehrten Einsatz des Glyphosat-Herbizids (Roundup - der Hersteller ist Monsanto). Die Arbeit wurde in der Fachzeitschrift *Journal of Interdisciplinary Toxicology* veröffentlicht.

Nach Angaben der Forscher leidet in Nordamerika und Westeuropa inzwischen jeder Zwanzigste an der Krankheit Zöliakie, einer Glutenunverträglichkeit. »Glutenunverträglichkeit stellt in den USA und zunehmend auch weltweit eine regelrechte Epidemie dar«, schreiben die Wissenschaftler in ihrem Papier.

»Alle bekannten biologischen Wirkungen von Glyphosat – Hemmung der Cytochrom-P405-Enzyme, Störung der Synthese aromatischer Aminosäuren, Chelation von Übergangsmetallen sowie eine antibakterielle Wirkung – tragen zum Krankheitsbild der Zöliakie bei«, heißt es in dem Aufsatz.

Durch den weit verbreiteten Anbau von Roundup-resistenten gentechnisch veränderten Getreidesorten ist Roundup von Monsanto zum weltweit meistverkauften Herbizid geworden. Doch laut dieser neuesten Studie fordert der erhöhte Einsatz seinen Preis.

Auf der Gentechnik-kritischen Website Sustainable Pulse («nachhaltiger Impuls») ist zu lesen: Die Zöliakie, eine Verdauungserkrankung, greift den Dünndarm an, die Absorption der Nährstoffe aus der Nahrung ist gestört. Menschen mit Zöliakie vertragen kein Gluten, ein Eiweiß in Weizen, Roggen und Gerste. Gluten ist hauptsächlich in Lebensmitteln enthalten, findet sich aber auch in Alltagsprodukten wie Medikamenten, Vitaminpräparaten oder Lippenpflegestiften.

Essen Zöliakiepatienten Lebensmittel, die Gluten enthalten, so reagiert ihr Immunsystem darauf, indem es die Darmzotten – jene kleinen faserähnlichen Erhebungen, die den Dünndarm auskleiden – zerstört oder angreift.

Normalerweise sind die Zotten für die Absorption der Nährstoffe durch die Dünndarmwand in den Blutstrom zuständig. Ohne gesunde Darmzotten kann sich bei den Betroffenen eine Mangelernährung entwickeln, ganz egal, wie viel sie essen.

Antioxidantien können offenbar die Überlebenszeit lebensbedrohlich erkrankter Personen verlängern

Eine kanadische Meta-Analyse (1) untersuchte 21 randomisierte kontrollierte Studien, bei denen die Wirkung einer antioxidativen Therapie (vor allem Vit. C und E sowie Selen) auf die Sterblichkeitsrate von Schwerkranken untersucht wurde. Es zeigte sich nicht nur eine signifikante Verlängerung der Überlebenszeit, sondern auch ein Rückgang infektiöser Komplikationen und eine Verkürzung der Notwendigkeit künstlicher Beatmung. Ein gemeinsames Kennzeichen lebensbedrohlicher Krankheiten sei oxidativer Stress. Die Verbesserung des antioxidativen Status reduziere diesen. Weitere Studien zur Ermittlung möglichst optimaler Kombinationen und Dosierungen seien wünschenswert.



(1) Manzanares, Dhaliwal R, et al. Antioxidant micronutrients in the critically ill: a systematic review and meta-analysis. *Critical Care*. 2012 Apr 25;16:R66.)

Unsere Empfehlung

Schwermetallbelastung und Hörverlust

Schon geringfügige Belastungen mit Cadmium und Blei können das Risiko für Hörverlust deutlich erhöhen. Das zeigte eine Analyse von Daten von 3698 Teilnehmern des National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) aus dem Zeitraum 1999-2004, die von Sung Kyun Park, ScD, MPH, und Team von der Universität Michigan in Ann Arbor, USA, ausgewertet wurden.

Personen mit Cadmiumspiegeln im höchsten Quintil haben im Alter ein signifikant erhöhtes Risiko für Hörverlust bei Sprachfrequenzen von über 25 dB im Vergleich mit jenen im niedrigsten Quintil (bereinigte OR 1.74, 95% CI 1.12 bis 2.70).

Zwar waren die entsprechenden Werte für Blei nicht statistisch signifikant, allerdings zeigte sich, dass die Hörschwellen mit Verdoppelung der Bleibelastung im Blut jeweils um 5,41% (95% CI 2.12% bis 8.81%) erhöhten.

(Quelle: medpage today, 4.8.2012): Choi YH, Hu H, Mukherjee B, Miller J, Park SK. Choi Y-H, et

al. *Environmental cadmium and lead exposures and hearing loss in US adults: the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999 to 2004. Env Health Perspectives* 2012; *Ol:10.1289/ehp.1104863.*

Adjuvantes Selen kann überlebenswichtig sein bei Krebs

Forscher der Charité in Berlin fanden heraus, dass zu wenig Selen im Körper die Überlebenschancen von Patienten mit einem Nierentumor offenbar verkürzt. Das Wissenschaftlerteam um Prof. Dr. Lutz Schomburg, das den eindeutigen Zusammenhang zwischen Selenmangel und Schwere des Nierenzellkarzinoms nachwies, will nun untersuchen, ob eine Selensupplementierung die Überlebenschancen verbessern kann. Tatsächlich ist die Selenversorgung in Europa schlechter als in den USA, da die Böden wenig Selen enthalten. Den Futtermitteln wird es meist zugesetzt, so dass eine normale Selenversorgung nur bei einer entsprechenden Menge tierischer Nahrungsmittel (Milch, Eier, Käse, Fleisch) und nur dann gesichert ist, wenn nicht durch andere gesundheitliche Störungen der Selenhaushalt aus der Balance geraten ist.



Meyer HA, Endermann T, Stephan C, et al. Selenoprotein p status correlates to cancer-specific mortality in renal cancer patients. PLoS One. 2012;7(10):e46644. doi: 10.1371/journal.pone.0046644. Epub 2012 Oct 9.

idw-online.de/de/news503465

Antioxidantien können das Risiko für Pankreaskarzinom senken

Eine online in Gut (BMJ Journals) veröffentlichte Studie* von Andrew R. Hart, MD, Norwich, und Kollegen zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen niedrigen Antioxidantien-Spiegeln und dem Auftreten von Pankreaskarzinomen. Sollte sich zeigen, dass dies ein kausaler Zusammenhang ist, könnte nach Ansicht der Autoren einer von 12 Pankreaskarzinomfällen verhindert werden.

Das Pankreas-Ca-Risiko ist invers assoziiert mit der Einnahme von Aspirin und Statinen, auch Ernährungsfaktoren können das Risiko beeinflussen. Vor allem legen einige biologische Mechanismen nahe, dass Antioxidantien dabei eine Rolle spielen. Basis der Untersuchungen von Hart und Kollegen waren 23.658 Teilnehmer der European Prospective Investigation of Cancer (EPIC) Norfolk Study im Zeitraum 1993 bis 1997. Die Gruppe umfasste Männer und Frauen im Alter von 40 bis 74 Jahren zu Studienbeginn. Jeder Teilnehmer war zu Studienbeginn untersucht worden, Blutproben wurden genommen. Außerdem wurde ein 7-Tage-Ernährungsprotokoll erhoben.

Die Studienteilnehmer wurden bis Juni 2010 weiter beobachtet und neue Fälle von Pankreas-Ca wurden registriert. Nicht ausgewertet wurden Patienten, wenn die Diagnose nicht klar war, wenn die Krebserkrankung bereits zu Studienbeginn vorlag bzw. wenn die Diagnose innerhalb des ersten Jahres nach Studienabschluss der EPIC erfolgte.

Die Studienteilnehmer wurden in Quartile betreffend die Einnahme von Vitamin C, Vitamin E, Selen und Zink eingeteilt. Die Personen der drei höchsten Quartile für Vitamin C, E und Selen

hatten ein um 67% geringeres Risiko, an Pankreas-Karzinom zu erkranken.

Banim PJR, Luben R, McTaggart A, et al. Dietary antioxidants and the etiology of pancreatic cancer: A cohort study using data from food diaries and biomarkers. Gut 2012; DOI:10.1136/gutnjl-2011-301908. (Quelle: medpage today, 24. Juli 2012)

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln