

Nr.5 - 2013

Naturstarke Perspektiven



Liebe Kunden,

wir freuen uns, Ihnen ein weiteres Mal unsere Neuheiten vorzustellen, welche wir in unser breites Sortiment an Nahrungsergänzungsmitteln im Bereich der orthomolekularen Medizin eingefügt haben. Wie immer basiert die Aufnahme dieser vier Produkte auf neusten Forschungsergebnissen, auf der Erfahrung von Fachtherapeuten im Bereich der Naturheilkunde, der orthomolekularen Medizin und der ganzheitlichen Therapie, sowie auf Ihren eigenen Anfragen und Vorschlägen.

Wir hoffen, dass die vier neuen Produkte Ihrem Bedarf entsprechen und Sie in Ihrer wichtigen therapeutischen Tätigkeit unterstützen:

TelomereAnti-Aging – die ultimative Anti-Aging-Formulierung, die gleichzeitig das Immunsystem stärkt. Eine der neuartigsten und wirkungsvollsten Anti-Aging-Formulierungen auf dem heutigen Markt. Schützt und unterstützt den guten Zustand der Zellen und dadurch die wichtigsten Funktionen des Organismus.

D-Mannose&Preiselbeere, um Harnwegsinfektionen auf natürliche Art zu bekämpfen. Beinhaltet D-Mannose, welches eine gezielte Wirkung gegen *E. coli* hat, sowie Probiotika.

RDSFrei, eine hochwertige Formulierung bei Reizdarmsyndrom (RDS).

ChromPicolinat, welches hilfreich ist, um das Risiko der Entstehung von Diabetes des Typs II zu reduzieren. Auch ein interessantes Produkt für Sportler, die ihre Energie, Kraft und Muskelmasse erhöhen möchten.

Auf den folgenden Seiten dieses Newsletters sowie in den beiliegenden Informationsblättern erfahren Sie mehr zu diesen vier Neuheiten, welche wir Ihnen bis zum 30. September 2013 zu einem attraktiven Einführungspreis mit 15% Rabatt anbieten.



Wie Sie vermutlich festgestellt haben, haben wir seit Ende letzten Jahres Änderungen in unserem Erscheinungsbild vorgenommen, welche Schritt für Schritt auch auf unseren Produkten und den begleitenden Informationsblättern ersichtlich sind.

Ebenfalls im neuen Design erscheint unsere neue Webseite www.nahani.net, die Sie vielleicht schon besucht haben. Wir hoffen, dass sie Ihnen von Nutzen ist, um jegliche Information zu unseren Produkten von jedem beliebigen Ort einsehen zu können. Falls Sie noch keine Zeit für einen Besuch gefunden haben und es bevorzugen, rufen Sie uns an, und wir führen Sie gerne durch die neue Webseite!

In der Beilage erhalten Sie auch unseren farbigen Produktkatalog, den wir aktualisiert haben. Neu enthält er zusätzlich den Index für Gesundheitsstörungen sowie die Angaben zum traditionellen Gebrauch.

Wir hoffen, dass dieser Newsletter für Sie von Interesse ist und danken Ihnen bei dieser Gelegenheit für Ihr langjähriges Vertrauen in unsere Produkte.

Mit den besten Wünschen,
Ihr **NAHANI**-Team

Anti-Aging und Immunstärkung

TelomereAnti-Aging enthält ein standardisiertes, sehr hochwirksames Extrakt aus der Astragalus-Pflanze (Tragant) mit 3% Astragaloside. Dieses potente Extrakt kann durch seine einzigartige Wirkung auf die Telomere der DNA die Lebensdauer verlängern, die Lebensqualität verbessern und die Immunfunktionen fördern.

Wissen von Nobelpreisträgern

Der Nobelpreis für Physiologie und Medizin wurde im Jahr 2009 den Forschern Dr. Elizabeth Blackburn von der Universität Kalifornien bei San Francisco (USA), Dr. Carol Greider von der Universität Johns Hopkins (USA) und Dr. Jack Szostak von der Harvard Medical School (USA) verliehen. Die Ehrung erhielten

Astragaloside besitzen nachweislich die Fähigkeit, die Länge der Telomere aufrechtzuerhalten, sodass sich identische, neue gesunde Zellen bilden können. Forscher im Bereich Zellbiologie am Southwestern Medical Center in Texas (USA) haben es geschafft, durch eine Supplementierung mit Telomerase die Länge von Telomeren wiederherzustellen und auf diese Weise die Lebenserwartung von Brust-, Netzhaut- und Darmzellen zu verlängern. Eine verlängerte Lebenserwartung auf Zellebene kommt allen Organsystemen zugute, einschließlich der Haut, und bewirkt damit eine längere Lebenserwartung und ein jugendlicheres Aussehen. Auch die Widerstandskraft gegen altersbedingte Krankheiten wird damit gestärkt.



sie für ihre Entdeckung, wie die Telomere mithilfe des Enzyms Telomerase die Chromosomen bei der Replikation vor Degeneration schützen.

Bei weiteren Forschungsarbeiten am Albert Einstein College für Medizin in New York (USA) wurde ein direkter Zusammenhang zwischen der Länge von Telomeren und der Lebensdauer festgestellt. Der Forscher Dr. Gil Atzmon äußerte dazu: „Telomere sind als Teil des großen Puzzles dafür verantwortlich, dass einige Menschen so lange leben können.“

Telomere

Der geheime Schlüssel für ein langes und gesünderes Leben ist also auf Zellebene zu finden. **TelomereAnti-Aging** beinhaltet Astragalus-Extrakt. Dieses aktiviert in den Zellen das Enzym Telomerase, das die Verkürzung der Telomere verhindert. Telomere sind spezielle DNA-Stränge, welche die Chromosomen der Zellen schützen. Werden die Telomere verkürzt, kann von der vorher gesunden Zelle keine perfekte Kopie mehr entstehen. Zur Veranschaulichung vergleichen wir einmal die Telomere mit den Kunststoffenden eines Schnürsenkels: Wenn die Kunststoffenden brechen und abfallen, beginnen die Schnürsenkel an den Enden auszufransen und sich aufzulösen. Bei der Zell-DNA können diese „ausgefrazten“ Enden dann nicht mehr richtig kommunizieren, um eine genaue Kopie der Zelle herzustellen, d. h. es entsteht eine defekte Kopie und der Alterungsprozess verläuft schneller.

Telomere und Krankheit

Nach jüngsten Forschungsergebnissen besteht ein Zusammenhang zwischen der vorzeitigen Abnutzung von Telomeren und dem Auftreten verschiedener Erkrankungen. Forschungen zu Darmkrebs an der Mayo Clinic in Rochester, Minnesota (USA) ergaben, dass die Telomere bei Darmkrebs-Patienten im Vergleich zur Kontrollgruppe aussergewöhnlich verkürzt waren.

In einer Studie mit 2150 Frauen am Kings College in London (England) stellte man fest, dass bei Vorhandensein längerer Telomere ein reduziertes Osteoporose-Risiko für kritische Stellen im unteren Rückenbereich und den Verbindungspunkt zwischen Oberschenkel- und Hüftknochen besteht.

Wie wichtig es ist, dem Zerfall der Telomere entgegenzuwirken, lässt sich am besten anhand der seltenen Erkrankung des sogenannten Werner-Syndroms zeigen. Dieses Syndrom eines beschleunigten Alterungsprozesses hängt nach Überzeugung der Wissenschaftler mit einer ungewöhnlich schnellen Verkürzung der Telomere zusammen. Altersbedingte degenerative Erkrankungen, wie Krebs, koronare Herzkrankheit, Diabetes und Katarakte, treten bei Personen mit dieser genetischen Anomalie häufiger auf. Das vorzeitige Absterben von Zellen setzt die Funktionen des Immunsystems allmählich außer Kraft, führt zum Versagen von Organsystemen und zum vorzeitigen Tod.

Replikation von stabileren, gesünderen Zellen

Jede Zelle besitzt ca. 100 Millionen verschiedene Informationseinheiten. Im Laufe eines Lebens kopieren sich die Zellen ungefähr 50 Mal. Während sich die Länge der Telomere verkürzt, resultiert aus der Replikation dieser 100 Millionen Informationseinheiten jedes Mal ein Informationsverlust oder eine Übertragung von defekten Informationen. Das ist ähnlich, wie wenn man eine Sammlung von Büchern mit über 350'000 Seiten ca. 50 Mal liest und bei jedem erneuten Lesen mehr Wörter oder Seiten fehlen, durcheinander gebracht werden, Abschnitte in falschen Kapiteln landen, welche wegfallen oder nicht mehr in der richtigen Reihenfolge vorhanden sind. Am Ende passt die ganze Geschichte nicht mehr zusammen und macht keinen Sinn mehr. Ähnliches passiert mit dem genetischen Zellcode im Verlauf des Lebens und führt dann zu den üblichen Alterungsprozessen, die Sehvermögen, Knochen, Haut, Organe, Nerven oder Gelenke beeinträchtigen. Untersuchungen an der UCLA School of Medicine haben gezeigt, dass die Verbindung Cycloastragenol, die in Astragalus vorkommt, ganz spezifisch dabei hilft, die Telomere zu erhalten, die in den sogenannten T4-Helferzellen vorkommen - spezialisierte weiße Blutzellen, welche die Immunantwort auslösen. Das bedeutet, dass sich die Widerstandskraft gegen Viren durch die sich richtig reproduzierenden Angriffszellen des Immunsystems verbessert. Von unschätzbarem Wert ist das für die Bekämpfung von Virusinfektionen und altersbedingten chronischen Erkrankungen, da die krankheitsbekämpfenden Immunzellen eine hohe Erschöpfungsrate haben. Gut funktionierende Immunzellen ermöglichen ein längeres, gesünderes Leben bis ins hohe Alter.

Zutaten von **TelomereAnti-Aging**:

Astragalus (3% Astragaloside): **TelomereAnti-Aging** beinhaltet ein spezielles Extrakt aus der Wurzel der Astragalus-Pflanze, standardisiert zu 3% der Astragaloside, die für die anerkannten, positiven therapeutischen Eigenschaften ausschlaggebend sind. Astragalus (Tragant) ist eine robuste, mehrjährige Pflanze, die im rauen Klima der Region Nordost-Asien beheimatet ist und dort schon seit langer Zeit zur Stärkung des Immunsystems angewendet wird. Astragaloside aktivieren die

T4-Helferzellen des Immunsystems, um Bakterien, Viren und körperfremde, schädliche Proteine zu zerstören. Die Tatsache, dass Astragaloside die Fähigkeit besitzen, die Produktion der Telomerase anzuregen, einem Enzym, das für die Erhaltung der Telomere während der Zellreplikation verantwortlich ist, ist eine wichtige Entdeckung für das menschliche Wohlbefinden, die Vorbeugung von Krankheiten und die Verlängerung der Lebensdauer.

N-Acetyl-L-Cystein: N-Acetyl-L-Cystein (NAC) ist eine Aminosäure, die für die Produktion von intrazellulärem Glutathion benötigt wird, dem wichtigsten Antioxidans in allen unseren Zellen.

R(+)-Alpha-Liponsäure: Die R(+)-Alpha-Liponsäure ist eine spezielle, überlegene Form der Alpha-Linolensäure (ALA), welche die einzigartige Fähigkeit besitzt, sowohl als fett- als auch als wasserlösliches Antioxidans zu funktionieren. R(+) ALA schützt die Zellen von innen und aussen gegen freie Radikale. Da sie die Fähigkeit besitzt, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren, schützt sie das Gehirn vor den schädlichen freien Radikalen. R(+) ALA ist allein für sich schon ein hochwirksames Antioxidans; was sie jedoch noch wertvoller macht ist ihre Fähigkeit, andere Antioxidantien zu regenerieren, wie zum Beispiel Vitamin E, C und Glutathion.

L-Ascorbinsäure (Vitamin C): Das in **TelomereAnti-Aging** enthaltene Vitamin C bietet einen zusätzlichen antioxidativen Schutz, indem es die Produktionszyklen von Vitamin E und Glutathion erneuert.

D-Alpha-Tocopherol: Bei dieser Form von Vitamin E handelt es sich um ein fettlösliches Antioxidans, das die Zellmembranen stabilisiert, um sie vor oxidativen Schäden zu schützen. Vitamin E hat sich bei der Behandlung von neurologischen Erkrankungen, Herz-Kreislaufbeschwerden und zur Stärkung des Immunsystems als wirksam erwiesen.

TelomereAnti-Aging

Mit **3% Astragaloside**, einem speziellen Extrakt des *Astragalus membranaceus*; stimuliert die Telomeraseaktivität*.

Mit **hochwertigen Antioxidantien:**

R(+)-Alpha-Liponsäure
N-Acetyl-L-Cystein
Vitamin C und Vitamin E

*Jüngste Studien mit Zellkulturen haben gezeigt, dass Extrakte aus der Astragaluswurzel, wie etwa Astragaloside und Cycloastragenol, die Telomeraseaktivität anregen, den Abbau der Telomere verlangsamen und geschädigte Telomere sogar wieder verlängern können (Fauce 2008¹, Wang 2010²). Die Folgen sind gesunde Zellen, zur Unterstützung von Jugend und Wohlbefinden.

1. Faucz, S.R., et al. "Telomerase-based pharmacologic enhancement of antiviral function of human CD8⁺T lymphocytes". *Journal of Immunology* 181, No. 10 (2008): 7400-7406.

2. Wang, P., et al. "The two isomers of HDTC compounds from *Astragalus* radix slow down telomere shortening rate via attenuating oxidative stress and increasing DNA repair ability in human fetal lung diploid fibroblast cells". *DNA and Cell Biology* 29, No. 1 (2010): 33-39.



Unbemerkt über Glasscherben laufen...

In einer kürzlichen Werbekampagne für die kanadische Diabetes-Gesellschaft (Canadian Diabetes Association) wird ein Mann portraitiert, der vom Klingeln des Telefons wachgerüttelt wird, schlaftrunken zum Telefon läuft und dabei nicht bemerkt, dass er über Glasscherben geht.

Ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Händen, Füßen und Extremitäten ist eines der vielen Symptome für den schleichenden Beginn einer Diabetes des Typs II. Für die mit Diabetes einhergehende Nervenschädigung, die man als Neuropathie bezeichnet, gibt es zwei plausible Gründe: ein hoher Blutzuckerspiegel und Entzündungen in den kleinen Arterien (Kapillaren).

Hohe Blutzuckerspiegel oder auch erhöhte Konzentrationen von metabolischen Zuckerderivaten können die um die Axone der Nervenzellen gelagerte Myelinscheide beschädigen, die Nerven damit (wie Kabel bei einem Kurzschluss) bloßlegen, ein Kribbeln oder auch Taubheitsgefühl verursachen und im schlimmsten Fall sogar eine Amputation erforderlich machen. Eine alternative Theorie besagt, dass die durch den chronisch erhöhten Blutzuckerspiegel verursachte Entzündung in den Kapillaren zu einem reduzierten Blutfluss in den Extremitäten führt. Dies verursacht eine Unterversorgung der Myelinscheide, was die Nerven beeinträchtigt und zu einer Neuropathie führen kann.

Wahrscheinlich sind aber tatsächlich beide Faktoren für dieses chronische und äußerst bedrohliche Krankheitssymptom der Diabetes verantwortlich.

ChromPicolinat ist das vollständig ausreagierte metallische Spurenelement in patentierter Form, das die Fähigkeit von Insulin verbessert, die Glukosespiegel im Serum zu senken. Es wirkt vorbeugend gegen die Entstehung der koronaren Herzkrankheit und reduziert das Risiko der Entstehung von Typ-2-Diabetes.



VERBESSERUNGEN AN BESTEHENDEN PRODUKTEN

Im Produkt **Ackerschachtelhalm** (Code 1590) haben wir den Anteil pro Kapsel von 420 mg auf 600 mg erhöht.

In der Formulierung **GinkgoPlus** (Code 0207/0938) wurde die Menge des Phosphatidylserins von 20 mg auf 150 mg und die der *Huperzia serrata* von 6 mg auf 40 mg erhöht. Gleichzeitig wurde das Gotu Kola Pulver von 100 mg auf 40 mg und das *Ginkgo biloba* Blätter Pulver von 120 mg auf 40 mg reduziert.

Die Selen-Form im Produkt **MineralCiträte** (Code 1563) wurde von HVP Chelat auf L-Selenomethionin geändert.

MaxImmune (Code 1405) enthält neu *Echinacea purpurea* anstelle von *Echinacea angustifolia*.

Die Formulierung vom **CandidaStop** (Code 0021) beinhaltet jetzt 15 mg mehr Oregano Extrakt Pulver, *Echinacea angustifolia* anstatt *Echinacea purpurea*, und kein Vitamin A mehr.

Im **SuperMultiVitMinKomplex** (Code 0391) wurde ebenfalls das Vitamin A aus der Zusammensetzung genommen.

Falls Sie von diesen sechs Produkten die neuen Informationsblätter sowie die Muster für Ihren Testsatz erhalten möchten, geben Sie uns bitte Bescheid – telefonisch, per E-Mail, Fax oder über die Webseite.

Reizdarmsyndrom

Der Begriff Reizdarmsyndrom (RDS) bezeichnet eine funktionelle Magen-Darmstörung, die durch wiederkehrende Symptome wie abdominale Beschwerden oder Schmerzen verbunden mit einem veränderten Darmverhalten gekennzeichnet ist. Diese manifestieren sich durch Darmträgheit, Diarrhoe oder beidem. Bei einem Reizdarmsyndrom kann es zu Funktionsveränderungen des Magen-Darm-Trakts kommen, der dann im Vergleich zum normalen Verhalten langsamer (oder auch schneller) arbeitet.

Die Erkenntnis, dass es sich beim Reizdarm um ein Syndrom handelt, im Gegensatz zu einer Erkrankung, ist der erste Schritt zum Verständnis, wie man die Behandlung angehen sollte. Nach wissenschaftlichen Belegen ist die Verwendung von Probiotika zur Linderung der Symptome sehr vielversprechend.

Das pharmakodynamische Konzept von **RDSFrei** besteht darin, den Magen-Darm-Trakt mit einer großen Menge an „gutartigen Bakterien“ zu besiedeln, um das Immunsystem zu fördern und das Gleichgewicht zu den schädlichen Bakterien wiederherzustellen. Denn wenn diese im Übermaß vorhanden sind, können sie Entzündungen auslösen, welche am Ende zu den für den Reizdarm typischen Symptomen führen.

RDSFrei ist eine Formulierung aus spezifischen besonderen Probiotika mit klinisch nachgewiesener Wirksamkeit, welche die Symptome des Reizdarmsyndroms lindern. Sie beinhaltet rund 10 Milliarden lebens- und vermehrungsfähige Mikroorganismen aus fünf ausgewählten probiotischen Bakterienstämmen. Ihr Wachstum wird durch zwei spezifische natürliche präbiotische Nährstoffe gefördert:

FOS (extrahiert aus der Zichorienwurzel) und AOS (extrahiert aus *Larix occidentalis*).

Durch die Wirksamkeit und Dominanz dieser nützlichen Probiotika in **RDSFrei** kann dieses Präparat die für RDS typischen Beschwerden wie Diarrhoe, Darmträgheit und Blähungen lindern.

Ergänzt werden die vielen positiven Wirkungen von **RDSFrei** außerdem durch Kolostrum, das dabei hilft, Magen-Darm-Entzündungen in den Griff zu bekommen.

Inhaltsstoffe von **RDSFrei**:

Bifidobacterium infantis: *B. infantis* ist der dominante Bakterienstamm, der den distalen Teil des Dünndarms und des Dickdarms besiedelt. Dieses Probiotikum ist eines der ersten Probiotika, das auch im Darmtrakt von Kleinkindern vorkommt, und spielt für die Darmgesundheit und die Funktionen des Immunsystems von Erwachsenen eine zentrale Rolle. Personen, die an RDS leiden, haben häufig hohe Spiegel von Interleukinen und Zytokinen, d.h. Proteinen, die mit Darmentzündungen in Zusammenhang stehen. Eine Nahrungsergänzung mit *B. infantis* kann die normalen Konzentrationen dieser Proteine wiederherstellen und damit abdominale Beschwerden und Blähungen lindern.

Eine in Manchester (England) durchgeführte Forschungsstudie, bei der 362 an RDS leidenden Frauen nur eine einzige orale

Dosis *B. infantis* verabreicht wurde, ergab eine allgemeine Reduzierung der gesamten Symptome des Reizdarmsyndroms von insgesamt mehr als 20% im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Bifidobacterium longum: Eine Besiedelung des Darmtraktes mit *B. longum* hilft zur Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora und wirkt vorbeugend gegen die üblichen Symptome eines Reizdarms, wie Darmträgheit, abdominale Schmerzen und Blähungen.

Lactobacillus plantarum: Die orale Einnahme von *L. plantarum* besiedelt die Darmschleimhaut und verdrängt damit schädliche Bakterien, die für die Symptome eines Reizdarms mitverantwortlich sind und zur übermäßigen Gasbildung, zu Völlegefühl, Blähungen und anderen Darmbeschwerden führen.

Lactobacillus acidophilus: Eine Supplementierung mit *L. acidophilus* stellt das gesunde Gleichgewicht der Darmbakterien wieder her, da die gasproduzierenden Bakterien damit in Schach gehalten werden. Magen-Darm-Beschwerden und peinliche Blähungen, die oft mit einem Reizdarm einhergehen oder nach einer längeren Antibiotika-Therapie auftreten, lassen sich damit erfolgreich reduzieren.

Lactobacillus rhamnosus: *L. rhamnosus* besiedelt den Darmtrakt und die Darmschleimhaut und schützt sie vor schädlichen Mikroorganismen. Außerdem schützt er den Körper vor Bakterien und Viren. Er hilft bei der Heilung von vaginalen Infektionen und reduziert zudem die Produktion von Toxinen, indem er die Fäulnisbakterien kontrolliert, die für die Symptome eines Reizdarms verantwortlich sein können.

Kolostrum (vom Rind, 8% Polypeptide): Proteinreiche Polypeptide besitzen die Fähigkeit, die Immunreaktion zu fördern, sogar gegen die Angriffe von Bakterien und Viren; noch bedeutsamer ist jedoch ihre Eigenschaft, dass sie ein primäres Signal für die Abschwächung von Entzündungsreaktionen setzen, die zu den Reizdarmsymptomen beitragen können. Die in Rinder-Kolostrum enthaltenen Proteine fördern außerdem das Wachstum von *B. infantis*, dem wichtigsten Probiotika in **RDSFrei**. Eine gute Verdauungsgesundheit verbessert die Regelmäßigkeit von Stuhlgängen, die eine entscheidende Rolle spielen für die Absorption der Nährstoffe sowie für die Linderung der häufig schmerzhaften Bauchkrämpfe, die mit der für RDS typischen Darmträgheit einhergehen.

FOS (Fructo-oligo-Saccharid): FOS ist der Nährstoff, der die *Bifidobacterium*-Spezies in **RDSFrei** versorgt, sobald sie sich in der Darmschleimhaut angesiedelt haben. Die Spezies *Bifidobacteria* vermehren sich reichlich und verhindern das Wachstum von schädlichen Bakterien in der Darmflora.

AOS (Arabino-oligo-Saccharid): Arabino-oligo-Saccharide sind Präbiotika, die das Wachstum und die Aktivität der probiotischen Bakterien gezielt stimulieren. Die Aufrechterhaltung eines gesunden mikrobiellen Gleichgewichts in der Darmflora spielt für die Immunfunktion eine zentrale Rolle, da 80% der Funktionen des Immunsystems im Darm entstehen.



Lichtblick bei nachlassender Sehfähigkeit



Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten mit Pflanzen- und Mikronährstoffen

Die Hauptursache für eine Erblindung bei Menschen über 50 Jahren in den Industrieländern ist die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD), gefolgt von Glaukom und diabetischer Retinopathie. Aufgrund der sich gewandelten Altersstruktur hat die Erkrankungshäufigkeit deutlich zugenommen, wobei allein in Deutschland ca. 2 Millionen Menschen betroffen sind. Die Makuladegeneration bezeichnet eine degenerative Erkrankung der *Macula lutea*, des gelben Flecks oder „Punktes des schärfsten Sehens“ der Netzhaut (Retina) des Auges, die mit einer fortschreitenden Funktionseinschränkung bis hin zum vollständigen Verlust des retinalen Pigmentepithels und damit des Sehvermögens einhergeht.

Die Netzhaut, eine Schicht von spezialisiertem Nervengewebe an der hinteren Innenseite des Auges, wandelt das einfallende Licht, nachdem es die Hornhaut, die Linse und den Glaskörper durchdrungen hat, in Nervenimpulse um, die das Gehirn verarbeiten kann. Ihre äußere Schicht, das Pigmentepithel mit vielen Pigmenten wie vor allem Melanin, umgreift die lichtempfindlichen Fotorezeptoren. Diese bestehen hauptsächlich aus den Stäbchenzellen, welche für das Schwarz-Weiß-Sehen verantwortlich sind, sowie den für das Farbsehen zuständigen Zapfenzellen. Die beiden Sinneszellarten verteilen sich allerdings nicht gleichmäßig über die Netzhaut. Vielmehr haben die Zapfen ihre höchste Dichte im Zentrum der Netzhaut, der Makula. Daher ist hier der Bereich des schärfsten Sehens, auf den sich unsere Aufmerksamkeit konzentriert. In die Fotorezeptoren eingelagert ist das Sehpigment Rhodopsin, welches aus dem Carotinoid Retinal gebildet wird und an das Protein Opsin gekoppelt ist.

Das retinale Pigmentepithel ist für den sehr intensiven Stoffwechsel der Fotorezeptoren und für die Entsorgung abgestorbener Zellen zuständig. Die Sinneszellen verbrauchen viel Sauerstoff, bei dessen Nutzung auch immer wieder freie Radikale entstehen, die im Gewebe kleine Schäden verursachen können. Die energiereichen blauen Anteile des Lichtes begünstigen diesen Effekt zusätzlich.

Aufgrund der hohen Anzahl an Fotorezeptoren in der Makula funktioniert der Abtransport von Stoffwechselabfällen nicht immer reibungslos. Teilweise reichen bei prädisponierten Personen die eigenen Reparaturfähigkeiten irgendwann nicht mehr aus, um diese Schäden schnell genug zu beseitigen.

Häufig bilden sich dann kleine Ablagerungen von Abfällen, die sogenannten Drusen.

Altersbedingt kann es zu einer Funktionseinschränkung dieser Unterstützungsstruktur kommen. Netzhautzellen sterben ab und die Sehfähigkeit im zentralen Gesichtsfeld ist beeinträchtigt, weil es wie von einem grauen Schleier überzogen erscheint. Folge der Makulaschädigung ist einerseits die Abnahme der Sehschärfe, was sich zum Beispiel beim Lesen oder Autofahren bemerkbar macht. Andererseits sind das Farbsehen, die Kontrastwahrnehmung und die Anpassungsfähigkeit an wechselnde Lichtverhältnisse eingeschränkt.

Genetische Prädisposition, Nikotinabusus, hoher Blutdruck und intensive Sonnenbestrahlung werden als Ursache diskutiert. Daneben könnte auch eine oft jahrelange Überbeanspruchung der Augen, wie etwa intensive Bildschirmarbeit, bei der Krankheitsentstehung von Bedeutung sein.

Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten

Konventionell besteht für die altersbezogene Makuladegeneration derzeit keine gesicherte medikamentöse Therapie. Auch andere Methoden wie Lasertherapie oder Fotodynamische Therapie zeigen nur bei rechtzeitigem Behandlungsbeginn und auch nur teilweise befriedigende Ergebnisse.

Umso wichtiger erscheint es, die Augenfunktion präventiv zu stärken bzw. eine weitere Progredienz der Erkrankung zu reduzieren. Dazu ist erforderlich, dass eine optimale Nährstoffversorgung des retinalen Pigmentepithels sichergestellt ist und gezielt oxidativen Schäden durch freie Radikale vorgebeugt wird. Hierbei spielen in meiner Praxis, neben homöopathischen Komplexmitteln, vor allem sekundäre Pflanzenstoffe als die aktiven Wirkstoffe von Arzneipflanzen und Mikronährstoffe eine wichtige Rolle.

Pflanzenstoffe

Anthocyanidine wirken auf die Enzyme der Netzhaut und beschleunigen die Regeneration der Netzhautpigmente, insbesondere des Rhodopsins, wodurch eine schnellere Anpassung des Auges an dunkle Lichtverhältnisse ermöglicht wird. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Zellmembranen durch Anthocyanidine vor Oxidation und freien Radikalen geschützt werden. Daher ist auch bei der Prävention

weiterer degenerativer Erkrankungen, wie etwa koronaren Herzerkrankungen, an ihren Einsatz zu denken.

Speziell aus den Blättern und Früchten von Wildheidelbeeren (*Vaccinium myrtillus* L.) wurden bisher über 15 verschiedene Anthocyane nachgewiesen. Anthocyanidine gehören zu der zuckerfreien Stoffklasse der Anthocyane. Die sekundären Pflanzenstoffe zählen zu der mengenmäßig am häufigsten auftretenden Gruppe der Flavonoide. Diese sind im Pflanzenreich in Blüte und Früchten weit verbreitet und zeigen als Farbpigmente im Tageslicht und unter UV-Licht Farben. Sie dienen der Anlockung von bestäubenden Insekten und samenverbreitenden Tieren. Die Farbe der Anthocyane sowie die einzelnen Farbtöne hängen vom Grad der Zuckerbindung (Glykosylierung), der Wasserstoff- und Metallionenkonzentration (Aluminium, Eisen) und dem pH-Wert ab. Anthocyanidine sind auch in anderen roten und dunklen Früchten wie Erdbeeren, Trauben, Kirschen, Blaubeeren, Preiselbeeren, schwarzen Holunderbeeren und Himbeeren enthalten.

Oligomere Proanthocyanidine (OPC) der Traubenkerne aus der Weinrebe (*Vitis vinifera*) neutralisieren durch ihre stark antioxidative Wirkung freie Radikale und hemmen die Lipidperoxidation. Bei Augenerkrankungen werden sie vor allem bei Katarakten und nachlassender Sehkraft eingesetzt.

Carotinoide wie Lutein, Astaxanthin und Zeaxanthin sind natürliche Farbstoffe, die unter anderem in Grünkohl, Spinat, Eidotter (Lutein) sowie Garnelen, Lachs (Astaxanthin) und Mais (Zeaxanthin) vorkommen. Sie rufen eine gelbe bis rötliche Färbung hervor und werden zu den Terpenen gezählt. In der Netzhaut des Auges sind sie in größeren Mengen vorhanden. Diese Carotinoide werden auch als Makulapigmente bezeichnet, da sie in der Lage sind, blaue Lichtanteile auszufiltern und auf diese Weise die Fotorezeptoren vor oxidativen Schäden schützen können.

Lycopin ist ebenso ein Carotinoid mit antioxidativer Wirkung und kann dadurch das Risiko einer Makuladegeneration vermindern. Es kommt vor allem in Tomaten (*Solanum lycopersicum*) und Hagebutten (*Rosa canina*) in hohen Konzentrationen vor.

Ginkgo - Extrakte aus *Ginkgo biloba* beinhalten unter anderem Flavonoide und Terpenlactone. Diese sekundären

Pflanzenstoffe sorgen für eine bessere Durchblutung des Gehirns und damit auch eine optimierte Blutzirkulation in der Augenarterie. Außerdem wirken sie gegen freie Radikale.

Mikronährstoffe

Alpha-Liponsäure findet sich natürlicherweise in den Mitochondrien und wirkt in vielen enzymatischen Reaktionen als Coenzym. Sie hebt den Spiegel von Glutathion, einer wesentlichen Komponente des antioxidativen Zellsystems, und stärkt somit auch die antioxidative Abwehr im okularen Gewebe.

Vitamin A, das vom Organismus bei Bedarf aus Beta-Carotin synthetisiert wird, wird für die Bildung des lichtempfindlichen Pigments Rhodopsin benötigt und sorgt gleichermaßen für die notwendige Feuchtigkeit der Bindehaut.

Vitamin C, E und Zink wirken antioxidativ am Auge und verhindern Zellschäden. Dadurch können sie den krankhaften Verlauf bei einer Makuladegeneration wirksam verlangsamen.

B-Vitamine, insbesondere B1, B2, B3, B6 werden traditionell unter anderem zur Stärkung des Nerven- und Immunsystems sowie zur Verbesserung des Blutkreislaufes eingesetzt.

Fazit

Auch bei der altersbedingten Makuladegeneration bewährt es sich, der nachlassenden Sehkraft und Funktionsfähigkeit des Auges bereits in der Prävention mit Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralien in ausreichender Konzentration entgegenzuwirken, um auch mit zunehmendem Alter den klaren Blick für die schönen Dinge des Lebens zu erhalten.

Literatur

<http://de.wikipedia.org/wiki/Makuladegeneration>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Anthocyane>

Krieger Susann: Pathologie Lehrbuch für Heilpraktiker. 6. Aufl., Stuttgart: Haug Verlag 2011

Van Wyk, Ben-Erik, Wink Coralie, Wink Michael: Handbuch der Arzneipflanzen. 2. Aufl., Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 2004

Verfasserin

Susanne Krieger

Heilpraktikerin & Biologin B.Sc., Buchautorin, Dozentin

Graf-Arco-Str, 12, 84333 Malgersdorf

susannekriegerhp@yahoo.de

www.susannekriegerhp.de

AugenLuteinKomplex

KOMBINATIONSPRÄPARAT hilfreich für Pflege und Schutz der Augengesundheit.

AugenLuteinKomplex ist ein Kombinationspräparat aus **konzentrierten Extrakten** (europäische Heidelbeere, Traubenkern, *Ginkgo biloba* und Multi-Anthocyanidine), **Antioxidantien** (Alpha-Liponsäure und reduziertes Glutathion), **Carotinoiden** (Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin und Lycopin), **Vitaminen** (der B-Gruppe, C, E und Beta-Carotin) und **Mineralstoffen** (Zink, Kupfer und Selen), welche hilfreich für die Augenfunktion sind.



Harnwegsinfektionen auf natürliche Art bekämpfen

Bei jeder Internetsuche zum Thema Harnwegsinfektionen erhält man umfangreiche Beschreibungen zu Ursachen und Symptomen – die Behandlungsvorschläge sind hingegen üblicherweise eher knapp gehalten und empfehlen meist kurz und bündig die Behandlung mit Breitspektrum-Antibiotika. Achtzig Prozent der Harnwegsinfekte werden durch eine Infektion mit *Escherichia coli* verursacht, und die übliche Behandlung ist tatsächlich die Verabreichung der gleichen Breitspektrum-Antibiotika, die bereits für eine lange Liste anderer Erkrankungen zum Einsatz kommen. Ihre Einnahme kann jedoch das natürliche Gleichgewicht der gutartigen Bakterien stören und damit zum Wachstum von schädlichen, antibiotika-resistenten Bakterienstämmen beitragen. Und diese können sich als sogar noch größeres Gesundheitsrisiko herausstellen als die Infektion selbst, die der Auslöser für die Antibiotika-Behandlung war.

D-Mannose&Preiselbeere mit Probiotika ist eine Formulierung aus drei natürlichen, wirkungsstarken, bewährten und nebenwirkungsfreien Inhaltsstoffen, die gezielt gegen *E. coli* wirken – den Hauptverursachern von rezidivierenden Harnwegsinfekten:

D-Mannose: Dieser natürliche Zucker wandelt sich in der Leber nicht zu Glycogen um, sondern gelangt direkt in den Blutstrom, um *E. coli* direkt in den Nieren und Harnwegen abzufangen und schnell und problemlos zu eliminieren.

Preiselbeerkonzentrat 107X: Proanthocyanidin-reiches Konzentrat aus Preiselbeeren (auch Cranberries genannt), das einer Anhaftung von *E. coli* im Harnwegssystem entgegenwirkt.

Lactobacillus rhamnosus: Dieser probiotische Bakterienstamm ist resistent gegen starke Magensäuren. Er produziert Verbindungen (Tenside), die pathogene Bakterienstämme (einschliesslich *E. coli*) an einer Infektion des Oberflächengewebes der Harnwege hindern.

D-Mannose&Preiselbeere mit Probiotika muss nicht im Kühlschrank gelagert werden und ist als Packungsgröße von 50 Gramm erhältlich.



WISSENSWERTES

Wir nehmen als Aussteller teil am **Deutschen Heilpraktikerkongress Karlsruhe vom 15./16. Juni 2013**

Karlsruher Messe- und Kongresszentrum KMK, Festplatz, Stadthalle, Ebene +2, Stand 308

Wir hoffen sehr, Sie an unserem Stand begrüßen zu dürfen, um Ihnen auch unsere neuen Produkte vorzustellen!

Besuchen Sie auch unsere **neue WEBSEITE: www.nahani.net** – jetzt mit Online-Shopping und Therapeutenbereich für Ihren Zugang zu allen Fachinformationen.

In der Beilage finden Sie unseren aktualisierten **farbigen Produktkatalog**, neu mit Index für Gesundheitsstörungen und Angaben zum traditionellen Gebrauch.



Nahrungsergänzungsmittel

Rentería (SPANIEN)

Tel.: 0034 – 943 34 50 44 Fax: 0034 – 943 34 50 43 Tel. 00 800 200 300 23 (gebührenfrei aus Deutschland + Österreich)

nahani.team@nahani.net www.nahani.net