

Männergesundheit

Mikronährstoffkomplex speziell für den Mann ab dem 40. Lebensjahr



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Maca	200,00 mg	**
Resveratrol	20,60 mg	**
Dunaliella Alge	10,00 mg	**
davon Beta-Carotin	0,25 mg	**
Diosgenin aus Yams	10,00 mg	**
Lignane aus Eleuthero-coccus senticosus	20,00 mg	**
Sabalpalmenfrucht	100,00 mg	**
Ginsengwurzel	20,00 mg	**
Coenzym Q10	20,00 mg	**
L-Arginin	150,00 mg	**
L-Carnitin	300,00 mg	**
L-Lysin	50,00 mg	**
L-Taurin	200,00 mg	**
Vitamin B3	32,00 mg	200%
Pantothensäure	10,80 mg	180%
Vitamin B6	2,80 mg	200%
Vitamin B12	5,00 µg	200%
Vitamin E	28,00 mg	230%
Selen	50,00 µg	90%
Zink	12,00 mg	120%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Beschreibung

Männlicher Testosteronhaushalt

Männer sind ab dem 40. Lebensjahr mit einer sukzessiven Abnahme des körpereigenen Testosteronspiegels konfrontiert. Die Folge ist ein Nachlassen der eigenen Leistungsfähigkeit, Muskelkraft und Potenz.

Verbesserung des Testosteronhaushalts

Spezielle orthomolekulare Mikronährstoffe und Pflanzenextrakte können helfen, dem beginnenden Testosteronmangel des Mannes natürlich entgegenzuwirken. Die körperliche Leistungsfähigkeit, Muskelkraft und Libido können gesteigert werden. Gleichzeitig schützt diese Kombination von aktiven Pflanzenstoffen aber auch die Prostata und fördert die Gesundheit des Herzes.

Nährstoffempfehlung

- **Maca** (*Lepidium meyenii*) ist eine aus Peru stammende traditionelle Heilpflanze, die auf Grund ihrer zahlreichen Nähr- und Vitalstoffe hoch geschätzt wird. Die Wurzel enthält pflanzliche Sterole, die dem Hormon Testosteron ähneln. Aus diesem Grund wird die Maca-Wurzel auch schon seit Jahrhunderten bei Libidomangel und Potenzproblemen als starkes natürliches Aphrodisiakum eingesetzt. Die Wirkung von Maca ist in einer Vielzahl von klinischen Studien belegt (6-8).

Bei einer täglichen Einnahme kommt es bei Männern zu einer deutlichen Steigerung des sexuellen Verlangens (9). Das rein pflanzliche Maca wirkt aufgrund seiner sanften natürlichen Wirkung effektiv bei einer längeren Einnahmedauer. Im Unterschied zu Viagra, das durch Gefäßerweiterung lediglich eine Erektion entstehen lässt, steigert Maca aufgrund seiner vitalisierenden Wirkung die Leistungsfähigkeit und Potenz des Mannes. Die sexuelle Lust des Mannes (11) und

Spermienqualität wird verbessert (9). Maca wirkt zudem Müdigkeit, Erschöpfung und Stress entgegen. Man fühlt sich fitter und deutlich belastbarer (10).

- **Resveratrol** zählt zur Gruppe der pflanzlichen Polyphenole mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. Diese sind v.a. auf das starke antioxidative Potential zurückzuführen (2,3). Da Resveratrol sowohl wasserlöslich als auch fettlöslich ist, bietet es einen deutlich höheren antioxidativen Schutz als andere Antioxidantien. Resveratrol wirkt auch antimikrobiell und entzündungshemmend (2). Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr stark von Entzündungsprozessen im Körper beeinflusst werden, kann Resveratrol auch der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Zudem hilft es bei der Gewichtsreduktion und kann dabei auch den Folgen der Fettleibigkeit entgegenwirken. Dazu zählen erhöhte Blutfett- und Entzündungswerte, Insulinresistenz und Fettleber (4). Durch die Aktivierung des Fettstoffwechsels können erhöhte Blutfettwerte gesenkt und Fettansammlungen in der Leber reduziert werden (5).
- **Dunaliella salina** ist eine grüne Meeresalge, die in hypersalinen Gewässern vorkommt und das Wasser bei Massenvorkommen rötlich färbt. Das liegt daran, dass diese Alge unter hohen Licht- und Salzkonzentrationen sehr große Mengen an natürlichen Carotinoiden und Beta-Carotin bildet. Insgesamt wurden bis zu 30 verschiedene natürliche Carotinoide in der Alge entdeckt. Am bekanntesten ist Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A. Carotinoide werden in bestimmten Körperteilen (wie Hoden, Nebennieren und Augen) angereichert. Dort können sie direkt ihre schützenden antioxidativen Fähigkeiten entfalten. Das natürliche Carotiningemisch der Dunaliella Alge bietet gegenüber synthetischen Formen den Vorteil einer höheren biologischen Aktivität und eines verbesserten antioxidativen Schutzes (1).
- Das **Phytohormon Diosgenin** aus der Yamswurzel hat eine große Ähnlichkeit mit dem Geschlechtshormon Progesteron. Da bei Männern der körpereigene Progesteron-Spiegel im Alter abnimmt, kann Diosgenin einen Progesteronmangel ausgleichen. Auch der DHEA-Spiegel steht in enger Verbindung mit Prostataleiden, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und abnehmender Leistungsfähigkeit im Alter (13).
Diosgenin stimuliert die körpereigene Produktion von DHEA (DeHydroEpiAndrosteron). DHEA wird vom Körper in das Geschlechtshormon Testosteron umgewandelt und trägt damit zum Erhalt der Muskelmasse sowie zur Reduktion des Körperfettanteils bei. Diosgenin blockiert zudem die Produktion von DHT

(Dihydrotestosteron), welches für das übermäßige Wachstum der Prostata im Alter verantwortlich ist (12). Die Einnahme der Yamswurzel kann diesem Prozess entgegenwirken.

- **Lignane** sind sekundäre Pflanzenstoffe, die zur Gruppe der Polyphenole gehören. Sie zählen zu den Phytohormonen und ähneln in ihrer Struktur in gewisser Weise dem Geschlechtshormon Östrogen. Lignane befinden sich in den Zellen bestimmter Pflanzen, wie der Borstigen Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*). Als starke Antioxidantien sind sie von großer Bedeutung für den Zellschutz und können auch bei Prostatavergrößerung und -krebs hilfreich sein. Lignane senken nicht nur den Cholesterinspiegel, sondern nehmen auch einen Einfluss auf den Testosteronspiegel, und zwar ohne dass es zu Einschränkungen der Libido oder Potenz kommt.
- Die Frucht der **Sägepalme** (*Sereonoa repens*) weist einen hohen Gehalt an β -Sitosterol auf. β -Sitosterol zählt zur Gruppe der Phytosterine. Es reduziert bei der Behandlung der benignen Prostatahyperplasie (Prostatavergrößerung) das entzündungsbedingte Anschwellen der Prostata Drüse. Die häufigsten Symptome einer Prostatavergrößerung sind häufiger Harndrang, eine Verringerung des Harnstrahls sowie eine unvollständige und schmerzhaft Entleerung der Harnblase.
- **Coenzym Q10** (Ubichinon) spielt als essentieller Co-Faktor mitochondrialer Enzymkomplexe eine zentrale Rolle bei der Zellenergiegewinnung (ATP) in den Mitochondrien. Coenzym Q10 besitzt aber auch ein starkes antioxidatives Potential und kann schädliche freie Radikale abfangen. Daher übernimmt Coenzym Q10 nicht nur eine wichtige Aufgabe für die Energieversorgung, sondern auch für die gesamte Zellgesundheit. Da die Coenzym Q10 Produktion mit fortschreitendem Alter nachlässt, ist eine Ergänzung empfehlenswert. Eine Kombination aus Coenzym Q10 und Vitamin E erzielt zudem noch bessere Wirkungen, da Coenzym Q10 und Vitamin E in vielen Prozessen im Körper eng zusammenarbeiten.
- **L-Arginin** ist eine proteinogene Aminosäure und an zahlreichen Funktionen im Körper beteiligt. L-Arginin wird zunehmend zur unterstützenden Behandlung von Erektionsstörungen leichter bis mittlerer Stärke empfohlen (14). Es trägt als wesentlicher Ausgangsstoff für die Synthese von Stickstoffmonoxid (NO) zu einer verbesserten Entspannung von glatter Muskulatur und Blutgefäßen und damit auch zur Gefäßerweiterung und zur Regulation des Blut-

flusses bei. L-Arginin unterstützt die Erektionsfähigkeit, indem es einen ausreichenden Einstrom von Blut in die Schwellkörper des Penis ermöglicht (14-16).

- **L-Taurin** wird im Organismus aus der Aminosäure Cystein oder Methionin unter Mitwirkung von Vitamin B6 gebildet. Es wirkt stabilisierend auf die Membrane der Nervenzellen durch eine Interaktion mit Calcium-/ Magnesiumionen. Außerdem wirkt Taurin stark antioxidativ. Als Regulator der mitochondrialen Proteinsynthese verbessert es die Aktivität der Atmungskette und schützt die Mitochondrien gegen eine vermehrte Bildung von Superoxidanionen. Studien zeigen auch, dass Taurin durch eine Verbesserung der Mitochondrienfunktion die Toxizität von Glutamat in Nervenzellen vermindern kann. Zudem ist Taurin von zentraler Bedeutung für die Regulierung der Herzfunktionen.
- **L-Lysin** ist eine essentielle Aminosäure und trägt zum Wachstum, zur Reparatur des Gewebes, zur Bildung von Enzymen, Hormonen und Antikörpern bei. Außerdem ist Lysin einer der wichtigsten Bausteine des Bindegewebes, vor allem des Kollagens. Kollagen befindet sich in Sehnen, Knochen, Haut und den Wänden der Blutgefäße. Zudem spielt L-Lysin durch seine antiviralen Eigenschaften auch eine wichtige Rolle im Immunsystem. Da Lysin als Baustein von Kollagen auch Bestandteil der Gefäßwände ist, kann es auch zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems beitragen.
- **L-Carnitin** ist ein lebenswichtiger natürlicher Nährstoff, der unentbehrlich für den Energiestoffwechsel des menschlichen Körpers ist. L-Carnitin transportiert langkettige Fettsäuren in die Mitochondrien und macht diese damit energetisch nutzbar. L-Carnitin ist somit die Funktion vieler Körperorgane wie Herz, Muskulatur, Leber und Immunzellen von entscheidender Bedeutung. Durch die Einnahme von L-Carnitin können erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride) gesenkt werden und es kommt zu einer Verbesserung des Glucosestoffwechsels. Mehrere Studien zeigen außerdem, dass L-Carnitin bei Menschen die Verbrennung der langkettigen Fettsäuren um bis zu 37% steigern kann (17). Somit leistet L-Carnitin einen wichtigen Beitrag für den Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- **B-Vitamine:** Im Allgemeinen tragen B-Vitamine zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen psychischen Funktion, einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B5 spielt zudem eine zentrale Rolle im Intermediärstoffwechsel,

in dem es hauptsächlich als Bestandteil von Coenzym A und des Fettsäuresynthetase-Komplexes zu finden ist. Vitamin B6 reguliert die Hormontätigkeit und trägt ebenfalls zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

- **Selen** ist als lebenswichtiges Spurenelement essentieller Bestandteil verschiedenen Enzymen und Proteinen im Körper. Unter anderem aktiviert es auch das Enzym Glutathionperoxidase, welches im Allgemeinen als das Entgiftungsenzym gilt. Ein Selenmangel wirkt sich nahezu auf alle Stoffwechsellvorgänge aus, die oxidativ oder reduktiv beeinflusst werden können. Es ist somit von entscheidender Bedeutung für den Stoffwechsel und das Immunsystem.
- **Zink** dient als Baustein von lebenswichtigen Enzymsystemen sowie Hormonen, reguliert das Zellwachstum, aktiviert das Immunsystem und ist am Vitamin A-, Kohlehydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel beteiligt. Außerdem verbessert Zink nachweislich die kognitiven Fähigkeiten.

Praxishinweis

- **Resveratrol:** Der Wurzelextrakt des japanischen Staudenknöterichs (*Polygonum cuspidatum*) weist unter den Pflanzen den höchsten Gehalt an Resveratrol auf. Aus diesem Grund wird er als aktive natürliche Resveratrol Quelle empfohlen.
- **Zink** sollte in einer für den Körper gut resorbierbaren Form, wie beispielsweise Zinkgluconat eingenommen werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis, auf 2 Mahlzeiten verteilt, mit reichlich Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist.
- Zur dauerhaften Einnahme geeignet.

Anwendungsbereich

1. Testosteronmangel
2. Steigerung der männlichen Leistungsfähigkeit
3. Steigerung der Muskelkraft und Potenz
4. Gutartige Prostatavergrößerung

Sinnvolle Anwendungskombinationen

Ergänzend zu den genannten Wirkstoffen hat sich in der therapeutischen Praxis in der Behandlung einer gutartigen Prostatavergrößerung auch die ergänzende Supplementierung mit hochwertigen Pflanzenextrakten aus Brennnesselblättern, Kürbiskernen, Sägepalmen in Kombination mit Vitamin B6 und Zink bewährt. Für eine optimale synergistische Wirkung ist auf die ausreichende Dosis und das richtige Verhältnis der orthomolekularen Mikronährstoffe zu achten, damit die therapeutische Wirkschwelle überschritten wird. Siehe Nährstofftipps 10019171 und 10020016.

Wechselwirkungen

Blutdrucksenkende Medikamente, MAO-Hemmer (Tranylcypromin)

Literatur

- 1) Kent M, et al (2015). Nutritional evaluation of Australian microalgae as potential human health supplements. *PLoS One*. 10(2):e0118985.
- 2) Mainardi T, et al (2009). Complementary and alternative medicine: herbs, phytochemicals and vitamins and their immunologic effects. *J Allergy Clin Immunol*. 123(2):283-94.
- 3) Jantan I, et al (2015). Plant-derived immunomodulators: an insight on their preclinical evaluation and clinical trials. *Front Plant Sci*. 6:655.
- 4) de Ligt M, et al (2015). Resveratrol and obesity: Can resveratrol relieve metabolic disturbances? *Biochim Biophys Acta*. 1852(6):1137-44.
- 5) Timmers S, et al (2011). Calorie restriction-like effects of 30 days of resveratrol supplementation on energy metabolism and metabolic profile in obese humans. *Cell Metab*. 14(5):612-22.
- 6) Shin B-C, et al (2010). Maca (*L. meyenii*) for improving sexual function: a systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2011 11:1. *BioMed Central*. 10(1):44.
- 7) Gonzales GF, et al (2002). Effect of *Lepidium meyenii* (MACA) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrologia*. 34(6):367-72.
- 8) Gonzales GF, et al (2003). Effect of *Lepidium meyenii* (Maca), a root with aphrodisiac and fertility-enhancing properties, on serum reproductive hormone levels in adult healthy men. *J Endocrinol*. 176(1):163-8.
- 9) Melnikova I, et al (2015). Effect of *Lepidium meyenii* Walp. on Semen Parameters and Serum Hormone Levels in Healthy Adult Men: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Pilot Study. *Evid Based Complement Alternat Med*. (1):324369-6.
- 10) Gonzales GF, et al (2001). *Lepidium meyenii* (Maca) improved semen parameters in adult men. *Asian J Androl*. 3(4):301-3.
- 11) Zenico T, et al (2009). Subjective effects of *Lepidium meyenii* (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia*. 41(2):95-9
- 12) Nie C, et al (2016). Diosgenin induced autophagy and apoptosis in a human prostate cancer cell line. *Mol Med Rep*. 14(5):4349-4359.
- 13) Araghiniknam M, et al (1996). Antioxidant activity of dioscorea and dehydroepiandrosterone (DHEA) in older humans. *Life Sci*. 59(11):PL147-57.
- 14) Toque HA, et al (2014). New approaches to the design and discovery of therapies to prevent erectile dysfunction. *Expert Opin Drug Discov*. 2014 Dec;9(12):1447-69.
- 15) Barassi A, et al (2017). Levels of L-arginine and L-citrulline in patients with erectile dysfunction of different etiology. *Andrology*. 2017 Mar;5(2):256-261.
- 16) Yagi H, et al (2016). Effects of a supplement combining Pycnogenol[®] and L-arginine aspartate on lower urinary dysfunction compared with saw palmetto extract. *J Tradit Complement Med*. 7(1):117-120.
- 17) Zhang JJ, et al (2014). L-carnitine ameliorated fasting-induced fatigue, hunger, and metabolic abnormalities in patients with metabolic syndrome: a randomized controlled study. *Nutr J*. 26;13:110.