

Natürliche Stoffwechselaktivierung

Orthomolekularer Mikronährstoffkomplex mit Pflanzenstoffen



Beschreibung

Stoffwechselträchtigkeit

Ein träger Stoffwechsel ist verantwortlich für viele moderne Zivilisationsbeschwerden wie Übergewicht, Fettleibigkeit sowie chronische Übersäuerung und „Verschlackung“ des Gewebes. Stoffwechselträchtigkeit ist somit auch ein Risikofaktor für das sogenannte „Metabolisches Syndrom“ (charakterisiert durch abdominale Adipositas, erhöhte Blutfette, Hypertonie und Blutzuckerstoffwechselstörungen).

Voraussetzung für einen funktionierenden Stoffwechsel ist eine ausreichende Versorgung mit stoffwechselaktiven Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese regulieren als Co-Faktoren den zellulären Energiestoffwechsel sowie die Ausschüttung von Stoffwechselhormonen. Ein Nährstoffmangel führt daher auch zu Stoffwechselstörungen. Der Energie- und Fettstoffwechsel verlangsamt sich und „Stoffwechselschlacken“ lagern sich im Gewebe an „Problemstellen“ ab. Übergewicht, Erschöpfung und Ermüdung sind die Folge. Das Immunsystem wird geschwächt.

Stoffwechselaktivierung

Der körpereigene Energie- und Fettstoffwechsel kann insbesondere durch verdauungsfördernde und ausleitende Mikronährstoffe in Kombination mit einem gesunden Lebensstil aktiviert werden.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Vitamin B6	3,00 mg	217%
Vitamin B12	6,00 µg	240%
Mangan	3,40 mg	171%
Chrom	120,00 µg	300%
L-Carnitin	204,00 mg	**
Bromelain	150,00 mg	**
Papain	150,00 mg	**
Blasentangpulver	150,00 mg	**
Spirulina	75,00 mg	**
Brennnesselblatt	75,00 mg	**
Weißer Spargel	75,00 mg	**
Grüntee-Extrakt	60,00 mg	**
davon Polyphenole	30,00 mg	
davon Epigallocatechingallat	9,00 mg	
Ingwerwurzelstock	45,00 mg	**
Mariendistelkraut	45,00 mg	**
Löwenzahnwurzel	30,00 mg	**

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

- **L-Carnitin** ist ein essentieller Co-Faktor für den körpereigenen Energie- und Fettstoffwechsel (von Herz, Leber, Immunzellen und Muskulatur). Es transportiert langkettige Fettsäuren in die Mitochondrien („Kraftwerke der Zellen“). Studien zeigen, dass die Einnahme von L-Carnitin die Verbrennung langkettiger Fettsäuren um bis zu 37% steigern kann (2). Es kommt zur Senkung erhöhter Blutfettwerte (wie Cholesterin und Triglyceride) und zur Verbesserung des Glucosestoffwechsels sowie zur Verminderung einer bestehenden Insulinresistenz (3).

- **Chrom** trägt als essentielles Spurenelement zur Normalisierung des Blutzuckerspiegels und des Stoffwechsels von Makronährstoffen bei. Als Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors (GTF) ermöglicht Chrom den Übergang von Glucose aus dem Blutkreislauf in das Muskelgewebe. Ohne genügend Chrom kommt es zu einem unerwünschten Anstieg des Insulinspiegels (4). Ein stabiler Blutzuckerspiegel verhindert „Heißhungerattacken“ und unterstützt das Abnehmen (5). Zudem senkt Chrom das Gesamtcholesterin im Rahmen des körpereigenen Fettstoffwechsels.
- **Mangan** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Zudem stellt es einen wichtigen Co-Faktor bei zahlreichen enzymatischen Prozessen dar. Es aktiviert Enzyme im Kohlenhydratstoffwechsel und normalisiert den körpereigenen Insulinhaushalt bzw. Blutzuckerspiegel. Als struktureller Bestandteil der Superoxiddismutase (SOD) hilft Mangan zudem bei der Entgiftung des Organismus und der Stärkung des Immunsystems.
- **Vitamin B6** ist essentiell für einen normalen Energiestoffwechsel sowie für einen normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel. Es fördert die Eiweißverdauung sowie die Entgiftung und die körpereigene Bildung der ergogenen Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Vitamin B6 aktiviert den Fettstoffwechsel und trägt zur Verminderung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- **Vitamin B12** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Es ist ein wichtiger Co-Faktor beim körpereigenen Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Es aktiviert den Nukleinsäure- und Proteinstoffwechsel, den Fettmetabolismus, die Erythropoese und die Neurotransmittersynthese.
- **Grüntee-Extrakt** ist reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Catechine. Studien zeigen, dass das Catechin Epigallocatechingallat (EGCG) den körpereigenen Fettstoffwechsel anregt (9). Der Energieumsatz wird erhöht und das Körpergewicht normalisiert. Die enthaltenen Bitterstoffe und Catechine helfen dabei, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und das Hungergefühl zu reduzieren (10). Die Gerbstoffe des Grüntees beruhigen außerdem den Magen und Darm.
- **Papain** (von Papaya) und **Bromelain** (von

Ananas) sind natürliche Proteasen und unterstützen die Verdauung von Eiweißen. Bei Diätkuren unterstützen sie die Verdauung und damit die gewünschte Gewichtsreduktion (6).

- **Blasentang (*Fucus vesiculosus*)** ist eine Braunalge aus den Meeren der nördlichen, gemäßigten Breiten. Traditionell wird der Blasentang gegen starkes Übergewicht und Stoffwechselunterfunktionen angewendet. *Fucus vesiculosus* enthält zahlreiche Wirkstoffe wie Jod, Bromide, Schleimstoffe (Alginsäure), Spurenelemente, Mineralien und Polyphenole. Der Blasentang weist dabei antibiotische, antioxidative, entzündungshemmende und abführende Wirkungen auf. Er regt die Darmtätigkeit an und hilft bei Verstopfungen, Magenbeschwerden sowie Blähungen. Beim Abnehmen spielt vor allem der hohe Jodgehalt eine wichtige Rolle. Jod fördert die Schilddrüsenanregung, beschleunigt somit den Stoffwechsel und führt zudem zur Steigerung des körperlichen Grundumsatzes. Aufgrund dieser Wirkung wird Blasentang auch oft bei Fettleibigkeit eingesetzt.
- **Spirulina** (umgangssprachlich „Blualge“) zählt zur Gruppe der Cyanobakterien. Sie enthalten zahlreiche gesundheitlich wirksame Nährstoffe wie essentielle Aminosäuren, Chlorophyll, Phycocyanine, Carotinoide, SOD, Vitamine und Spurenelemente (wie Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Mangan). Aktuelle Studien zeigen, dass Spirulina effektiv zur Gewichtsreduktion beitragen kann (7). Das liegt vor allem an den enthaltenen Ballaststoffen (Alginaten), die im Darm nur unvollständig verdaut werden und dadurch das Sättigungsgefühl verstärken. Sie bindet Toxine und beschleunigt die Darmpassage zur raschen Ausleitung der Giftstoffe. Ihre Inhaltsstoffe senken zudem den Blutdruck und verbessern die Triglyzeridwerte.
- **Ingwer** (*Zingiber officinalis*) besitzt ein breitgefächertes Wirkstoffprofil. Es mobilisiert den Stoffwechsel, indem es die Sekretion des gesamten Verdauungssystems (Magen, Darm, Galle) stimuliert. Zudem unterstützt es den Abtransport und die Neutralisation von Stoffwechselabbauprodukten. Studien belegen, dass Ingwer zur Gewichtsreduktion beiträgt, indem es die thermische Wirkung der Nahrungsmittel steigert. Das Sättigungsgefühl wird verstärkt, ohne den Metabolismus zu beeinträchtigen (8).
- **Brennnessel** zählt zu den reinigenden Pflanzen mit entgiftenden Eigenschaften. Sie beseitigt Stoffwechselprodukte und Gifte, indem sie die Galle, Bauchspeicheldrüse und Nierenfunktion anregt. Sie wirkt harntreibend, blutreinigend und sekretfördernd.

Ihre stoffwechsellagernden und entwässernden Eigenschaften unterstützen zudem eine gesunde Gewichtsabnahme.

- **Löwenzahn** besitzt eine ausgeprägte blutreinigende Kraft. Durch die Förderung der Gallensekretion sowie des Gallenflusses eignet sich Löwenzahn zudem vorzüglich zur Unterstützung und Regeneration der Leber. Löwenzahn regt sämtliche Verdauungsorgane, Niere und Blase an und hilft dem Körper bei der Ausleitung von Giftstoffen.
- **Mariendistel** ist vor allem als natürliches Stärkungsmittel der Leber bekannt. Ihr Hauptwirkstoff Silymarin wirkt hepatoprotektiv, leberstärkend, entgiftend und fördert die Regeneration der Leber.
- **Spargel** trägt auf Grund seiner antioxidativen Eigenschaften zur Erhöhung des körpereigenen Glutathionspiegels bei. Der Hauptwirkstoff Asparagin regt zusammen mit dem hohem Kaliumgehalt die Nierentätigkeit an und aktiviert den Stoffwechsel von Leber und Galle. Die enthaltenen Saponine besitzen entzündungshemmende und harntreibende Eigenschaften und unterstützen die Leber bei ihren Entgiftungsaktivitäten. Spargel ist daher entscheidend zum Ausleiten von Giftstoffen und Stoffwechselabbauprodukten geeignet. Er ergänzt somit hervorragend eine gewünschte Gewichtsreduktion (11).

Praxishinweis

- Auf Grund der höheren Bioverfügbarkeit wird Mangan in der besonders gut bioverfügbaren organischen Form als Mangangluconat empfohlen.
- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis über den Tag auf 3 Einnahmen verteilt mit reichlich Flüssigkeit vor den Mahlzeiten einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anderes indiziert ist.
- Aufgrund der sanften, natürlichen Wirkung wird eine Anwendungsdauer von mehreren Monaten empfohlen.

Anwendungsbereich

1. Natürliche Aktivierung des Stoffwechsels
2. Anregung der Verdauungstätigkeit
3. Sanfte Entgiftung
4. Gewichtsreduktion
5. Chronische Müdigkeit und Ermüdung
6. Unterstützung des Immunsystems
7. Allgemeine Verbesserung der Vitalität und der Gesundheit

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Stoffwechselaktivierung naturkundlich siehe auch Nährstofftipp 10019221;
- Zur Stoffwechselaktivierung und Entgiftung wird eine regelmäßige Darmreinigung empfohlen. Die Saponine der Yucca-Pflanze lösen Ablagerungen im Darm und nehmen freigesetzte Verdauungsgifte wirkungsvoll auf, siehe Nährstofftipps 10020351 und 10020170 (Flohsamenschalen);
- Pflanzliche Bitterstoffe mit einem hohen natürlichen Bitterstoffgehalt regulieren und regen die Verdauung und den Stoffwechsel an, siehe Nährstofftipp 10020132;
- Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt stellt die Grundlage für eine gesunde Verdauungs- und Entgiftungsfunktion des Körpers dar, siehe Nährstofftipps 10020682 (Basen-Mineralkomplex) und 10020659 (intra- und extrazelluläre Entsäuerung).

Wechselwirkungen

- Bromelain und Papain wirken blutverdünnend. Die gleichzeitige Einnahme von Antikoaganzien und Thrombozytenaggregationshemmern vom Cumarintyp wie Phenprocoumon (Marcumar®) und Warfarin (Coumadin®) sollte daher im Einzelfall engmaschig überwacht werden.
- Fucus vesiculosus: Aufgrund des hohen Jodgehaltes sollten besonders Menschen mit Schilddrüsenproblemen vorsichtig im Umgang mit Blasentang sein.
- Chrom ist bei eingeschränkter Nieren- oder Leberfunktion kontraindiziert.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Zhang JJ, et al (2014). L-carnitine ameliorated fasting-induced fatigue, hunger, and metabolic abnormalities in patients with metabolic syndrome: randomized controlled study. *Nutr J*. 26;13:110.
- 3) Xu Y, et al (2017). L-carnitine treatment of insulin resistance: A systematic review and meta-analysis. *Adv Clin Exp Med*. 26(2):333-338.
- 4) Wang ZQ, et al (2010). Current concepts about chromium supplementation in type 2 diabetes and insulin resistance. *Curr Diab Rep*. 10(2):145-51.
- 5) Anderson RA (1998). Effects of chromium on body composition and weight loss. *Nutr Rev*. 56(9):266-70
- 6) Mazorra-Manzano MA, et al (2017). Plant proteases for bioactive peptides release: A review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 10:1-17.
- 7) Zeinalian R, et al (2017). The effects of *Spirulina Platensis* on anthropometric indices, appetite, lipid profile and serum vascular endothelial growth factor (VEGF) in obese individuals: a randomized double blinded placebo controlled trial. *BMC Complement Altern Med*. 17(1):225.
- 8) Mansour MS, et al (2012). Ginger consumption enhances the thermic effect of food and promotes feelings of satiety without affecting metabolic and hormonal parameters in overweight men: a pilot study. *Metabolism*. 61(10):1347-52.
- 9) Hursel R, et al (2009). The effects of green tea on weight loss and weight maintenance: a meta-analysis. *Int J Obes (Lond)*. 33(9):956-61.
- 10) Carter BE, et al (2012). Beverages containing soluble fiber, caffeine, and green tea catechins suppress hunger and lead to less energy consumption at the next meal. *Appetite*. (3):755-61
- 11) Chrubasik C, et al (2008). An observational study and quantification of the actives in a supplement with *Sambucus nigra* and *Asparagus officinalis* used for weight reduction. *Phytother Res*. 22(7):913-8.