

Schwung für den Stoffwechsel

Pflanzen- und Nährstoffkombination für Stoffwechsel- und Gewichtsregulation



Beschreibung

Die Bedeutung von Pflanzen- und Mikronährstoffen für Stoffwechsel- und Gewichtsregulation

Die Regulation des Körpergewichtes und des Stoffwechsels hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten, d.h. der Konsum zu großer Mengen an denaturierten Nahrungsmitteln mit hohem Anteil an versteckten Fetten und Zucker, zu wenig körperlicher Ausgleich und sportliche Aktivitäten, aber auch gewisse genetische Komponente und hormonelle Imbalancen zählen zu den Faktoren, die zu Übergewicht führen können. Ein weiterer Faktor für eine gut funktionierende Gewichtsbalance ist die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen.

Vitamine, Mineralstoff, Spurenelemente, aber auch ausgewählte Pflanzenstoffe nehmen Einfluss auf viele Stoffwechselvorgänge im menschlichen Körper – unter anderen auf den Fettstoffwechsel. Ein Mangel an bestimmten Mikronährstoffen kann die Leistung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung beeinträchtigen und Übergewicht begünstigen. Der Stoffwechsel benötigt Mikronährstoffe um die Umwandlung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten in Energie zu unterstützen.

Wenn im Stoffwechsel Mikronährstoffe wie bestimmte Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren unzureichend zur Verfügung stehen, hat dies generell weitreichende Folgen für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Die Synthese von Protein als Basisbaustein zahlreicher

Nährstoffempfehlung

Nähr- und Inhaltsstoffe	Tagesdosis	% NRV*
Vitamin B1	1,1 mg	100%
Vitamin B2	1,4 mg	100%
Pantothensäure	6,0 mg	100%
Vitamin B6	1,4 mg	100%
Biotin	50,0 µg	100%
Folsäure	200,0 µg	100%
Vitamin B12	2,5 µg	100%
natürliches Vitamin C***	12,0 mg	15%
Magnesium	106,5 mg	30%
Zink	10,0 mg	100%
L-Carnitin	350,0 mg	**
Brunnenkresse-Extrakt	50,0 mg	**
Ackerschachtel- halmkrautpulver	25,0 mg	**
Wegwartenkrautpulver	25,0 mg	**

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (NRV) gem. EU-Verordnung 1169/2011

** keine NRV vorhanden

*** aus Camu Camufruchtpulver

Stoffwechselprodukte wie Enzyme, Neurotransmitter, Hormone funktioniert nur bei einer ausreichenden Versorgung entsprechender Mikronährstoffe gut. Fehlen einzelne dieser Ernährungsbausteine, wird der Stoffwechsel gebremst und die Fettverbrennung für den Energiestoffwechsel findet unter Umständen nur noch unzureichend statt.

Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenstoffe) steuern die Produktion und Ausschüttung der Stoffwechselhormone und regeln die Energieproduktion in den Zellen. Auch für den Abbau nicht mehr benötigter Fettzellen sind Mikronährstoffe wichtig. Werden diese Fettzellen nicht abgebaut, können sie sich rasch wieder füllen. Die Apoptose dieser Adipozyten (hormonproduzierende Bauchfettzellen) wird durch Mikronährstoffe gefördert. Es ist erwiesen, dass Menschen mit Übergewicht häufig unter einem Mikronährstoffmangel leiden.

Auch der Zusammenhang zwischen Mikronährmangel und Heißhungerattacken ist evident. Kommt es zu gewissen Imbalancen im Stoffwechsel und fehlen bestimmte Nährstoffe, erzeugt der Körper Heißhunger um zu den fehlenden Ernährungsbausteinen zu kom-

men. Bei Gewichts- und Stoffwechselproblemen lohnt es sich daher, sich nicht nur über die überzähligen Kilos zu ärgern, sondern darüber nachzudenken, welche Stoffe dem Organismus, insbesondere dem Stoffwechsel z.B. für eine gut funktionierende Fettverbrennung fehlen. Magnesium, Vitamin C, B-Vitamine, Zink, Eiweiß und vor allem L-Carnitin sind die Schlüsselsubstanzen für einen gut funktionierenden Stoffwechsel.

Eine ausreichende Versorgung mit den wichtigen Mikronährstoffen ist auf jeden Fall hilfreich, um Heißhunger vorzubeugen, den Stoffwechsel anzukurbeln und langfristig ein normales Körpergewicht zu erreichen.

Sekundäre Pflanzenstoffe können den Stoffwechsel und die gesunde Gewichtsregulation hilfreich aktivieren und unterstützen. Sie optimieren die Verdauung, wodurch aufgenommene Nährstoffe vom Organismus besser in Energie umgewandelt werden können. Vor allem bitterstoffreiche Pflanzenstoffe, wie z.B. die der Wegwarte aktivieren nicht nur die Verdauungssäfte, sondern helfen überstarke Eßgelüste, vor allem Heißhunger auf Süßes zu mindern. Sie regulieren das Sättigungsgefühl und fördern das Gefühl für eine gesunde Sättigungsgrenze. Die stoffwechselaktivierende Kraft bestimmter Pflanzenstoffe, wie z.B. Ackerschachtelhalm und Brunnenkresse fördert nicht nur die Entgiftung und Entschlackung, sondern tonisiert damit auch das Bindegewebe, z.B. im Kampf gegen Cellulitis. Gerade ausgesuchte Kräuter aus dem alpinen Lebensraum sind reich an stoffwechselanregenden und verdauungsfördernden Inhaltsstoffen.

Heilpflanzen- und Mikronährstoffempfehlung

Die Kombination von ausgesuchten Pflanzenstoffen und relevanten Mikronährstoffen kann die gesunde Gewichtsregulation unterstützen und den Stoffwechsel aktivieren.

Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*) zählt zu den Kreuzblütlern. Sie liebt sauberes Wasser und wächst gerne an Quellen, Bächen und Flüssen. Die Heilpflanze ist reich an Vitamin C und enthält au-

ßerdem pflanzliche Antibiotika, Bitterstoffe, Eisen, Arsen, Jod, Salicylat, Senföl und Zink. Sie eignet sich hervorragend, um im Rahmen einer Frühjahrskur die Vitaminedeps wieder aufzufüllen. Vor allem regt Brunnenkresse den Stoffwechsel an und besitzt daher eine belebende und blutreinigende Wirkung. Sie wird traditionell bei Blasenentzündungen, verschleimten Atemwegen, zur Verdauungsförderung sowie zur Anregung der Nierentätigkeit verwendet. Auch Rheuma und Hautprobleme, wie z. B. Akne oder Juckreiz, finden sich unter den Anwendungsmöglichkeiten von Brunnenkresse. Ihr scharfer, senfartiger Geruch kommt vom hohen Gehalt an Senfölglycosiden, die ein wahrer Turbo für den Stoffwechsel sind. Sie fördert die Ausscheidung von Schlackenstoffen, auch zur Unterstützung bei Entschlackungskuren.

Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) aus der Familie der Schachtelhalmgewächsen wächst gerne in Feuchtgebieten an Mooren und Teichrändern. Die lateinische Bezeichnung *Equisetum*, equus=Pferd, verdeutlicht die Ähnlichkeit mit einem Pferdeschwanz. Das bis zu zwei Meter hohe Zinnkraut ist durch seine hohe Konzentration von Kieselsäure bekannt. Für den Körper ist die Kieselsäure für die Struktur von Knochen, Bindegewebe und natürlich von Haut, Nägeln und Haaren wichtig. Zinnkraut unterstützt die körpereigene Immunabwehr und fördert raschere Wundheilung. Die kieselstoffreiche Pflanze aktiviert vor allem den Stoffwechsel, fördert die Entschlackung und unterstützt die Festigkeit des Bindegewebes. Seine strukturgebende Kraft unterstützt das Bindegewebe im Kampf gegen Cellulitis.

Wegwarte (*Cichorium intybus*) ist ein Korbblütler, der lehmige Böden, besonders an Wegrändern und Böschungen liebt. Seine strahlend violetten Blüten sind nur vormittags geöffnet. Die Wegwarte enthält Bitterstoffe, Kaffeesäurederivate, Flavonoide, Cumarine, Inulin und Pentosane. Seine Wurzel ist besonders reich an verdauungsfördernden Bitterstoffen. Das Kraut ist ein Tonikum amarum mit leicht cholesterinsenkender Wirkung. Die Wegwarte bewährt sich bei Verdauungsstörungen, gestörtem Gallenfluss und Leberstörungen. Vor allem ihr Inulingehalt sorgt für eine gesunde Balance des Blutzuckerspiegels. Gerade

bei übermäßiger Lust auf Süßes in stressigen Zeiten vermag die Wegwarte den Heißhunger zu lindern.

Besonders die **B-Vitamine** bringen den Stoffwechsel und die Verdauung in Schwung und kurbeln die Fettverbrennung an. Vitamin B6 und B12 sorgen außerdem für starke Nerven und unterstützen die Willenskraft um Heißhungerattacken zu widerstehen.

Vitamin B1 (Thiamin) spielt beim Kohlenhydratstoffwechsel und der Energiegewinnung eine wichtige Rolle.

Vitamin B2 ist an der Energiegewinnung (Atmungskette) in jeder Körperzelle beteiligt. Im Glutathion-Redox-Zyklus ist Vitamin B2 ein wichtiger Player im antioxidativen Netzwerk. Außerdem spielt Vitamin B2 eine bedeutende Rolle in der Leberentgiftung.

Pantothensäure (Vitamin B5) wirkt in Form von Coenzym A am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen mit. Außerdem ist Pantothen wichtig für die Funktion der Haut und Schleimhaut. Vitamin B6 ist an vielen wichtigen Reaktionen im Kohlenhydrat-, Aminosäure-, Lipid- und Neurotransmitterstoffwechsel beteiligt.

Vitamin B12 (Cobalamin) ist für den Stoffwechsel von Proteinen, Fetten und Kohlenhydrate notwendig. Im Zusammenspiel mit Folsäure und Vitamin B6 ist Vitamin B12 wichtig für die Senkung des Homocysteinspiegels.

Biotin trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und der normalen Funktion von Haut, Haaren und Schleimhäuten bei. Ohne eine ausreichende Menge an Biotin kann der Körper kein Keratin herstellen. Dieses Strukturprotein ist wichtig für den Stoffwechsel und das Zellwachstum und unverzichtbar für den Aufbau von Nägel und Haare. Auch auf die Zellstruktur der Haut wirkt sich Biotin positiv aus, was eine gute Unterstützung gegen Cellulitis ist.

Vitamin C unterstützt das Bindegewebe und die Fettverbrennung, denn Vitamin C ist notwendig für einen gesunden Ausgleich der Stresshormone und Neurotransmitter. So ist ausreichend Vitamin C für die L-Carnitin-Produktion notwendig – eine Aminosäure,

die den Körper bei der Fettverbrennung unterstützt. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Außerdem unterstützt Vitamin C die normale Kollagenbildung.

Magnesium nimmt als essenzieller Mineralstoff Einfluss auf viele Stoffwechselforgänge im menschlichen Körper – unter anderen auf den Fettstoffwechsel. Ein Mangel an Magnesium kann somit Übergewicht begünstigen und der Fettverbrennung entgegenwirken. Magnesium wird für den Fettabbau (Lipolyse) benötigt. Magnesium ist für die Energiegewinnung in den Mitochondrien unentbehrlich. Magnesium ist an allen Stoffwechselfunktionen beteiligt, bei denen Energie (ATP) gebraucht wird, so auch zur Übertragung von hormonellen Signalen an die Zielzellen und zur Bindung an die Rezeptoren. Auch für die Herstellung von Signalstoffen, die lipolytisch wirken, ist Magnesium essentiell.

Zink unterstützt den Säure-Basen-Haushalt und unterstützt den normalen Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Für die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägel ist Zink ebenso wichtig. Zink ist ein Enzymspender für den Bau vieler Hormone wie z.B. Wachstumshormon, Schilddrüsenhormone, Sexualhormone etc. Bei Zinkmangel besteht eine Hypoglykämieeigung mit Folge einer vermehrten Insulinausschüttung und dadurch Neigung zur Fettansetzung. Außerdem wirkt Zink regulierend auf das Appetitzentrum im Gehirn.

L-Carnitin ist eine körpereigene Ammoniumverbindung, die in Leber und Niere aus den Aminosäuren L-Lysin und L-Methionin gebildet wird. L-Carnitin hat Schrittmacherfunktion im zellulären Energie- und Fettstoffwechsel und ist essentiell für die Glucoseverwertung. L-Carnitin ist insbesondere bei Sportlern und Figurbewussten beliebt, die das Ziel haben, Fett abzubauen und den Muskelaufbau zu unterstützen. Vegetarier und Veganer bzw. Personen, die mit der Ernährung kein oder nur sehr wenig rotes Fleisch verzehren, können unter Umständen einen L-Carnitin-Mangel entwickeln. Im Falle einer so entwickelten Unterversorgung kann eine L-Carnitin-Supplementation sinnvoll sein. Carnitin hat bei der Fettverbrennung eine Schlüsselrolle. Mit diesem Transportmolekül werden alle langkettigen Fettsäuren in das

Innerste der Mitochondrien geschleust, um dort verbrannt zu werden. Bei einem Mangel an Carnitin werden außerdem vermehrt Triglyzeride und Lipide synthetisiert, die sich dann wieder in den Fettzellen einnisten können. Eine weitere fundamentale Rolle spielt Carnitin bei der Energiegewinnung. Ohne Carnitin kann ein wichtiges Enzym im Citratzyklus nicht gebildet werden, so dass der Citratkreislauf für die Energiegewinnung unterbrochen wird. Die Herzmuskelzellen brauchen viel Carnitin. Adipöse Menschen haben oftmals einen trägen Stoffwechsel, um so mehr brauchen sie Carnitin, um den Stoffwechsel wieder ins Ruder zu bekommen. Außerdem kann Carnitin hohe Blutfett- und Cholesterinwerte senken. Carnitin wird synthetisiert aus den Aminosäuren Lysin und Methionin unter Beteiligung von Vitamin C, B6, B3 und Eisen.

Praxishinweis

Die synergistische Rezepturmischung aus Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen bewährt sich zur Unterstützung der Gewichtsregulation und Aktivierung des Stoffwechsels.

Anwendungsempfehlung

Dosis und Dauer

Die empfohlene Tagesdosis 30 Minuten vor der Mahlzeit mit reichlich Flüssigkeit schlucken, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert. Aufgrund der milden Wirkung der natürlichen Pflanzen- und Mikronährstoffkombination kann eine längere kurmäßige Einnahme von 6 - 8 Wochen angezeigt sein.

Anwendungsbereich

- 1) Aktivierung des Stoffwechsels
- 2) Förderung von Verdauung, Entgiftung und Entschlackung
- 3) Unterstützung der Gewichtsregulation
- 4) Linderung von Heißhungerattacken und übermäßigem Appetit
- 5) Förderung eines natürlichen Sättigungsgefühls
- 6) Aktivierung des Bindegewebes

Literatur

- 1) *Unzureichender Vitamin-C-Status bei Prädiabetes und Typ-2-Diabetes Mellitus: Assoziationen mit glykämischer Kontrolle, Adipositas und Rauchen.*
- 2) *Wilson R, Willis J., Geary R, Skidmore P, Fleming E, Frampton C, Carr A.*
- 3) *Nährstoffe . 2017 Sep 9; 9 (9). pii: E997. doi: 10.3390 / nu9090997.*
- 4) *Vitamin C bei der Behandlung und / oder Vorbeugung von Fettleibigkeit . Garcia-Diaz DF et al. J Nutr Sci Vitaminol (Tokio). (2014)*
- 5) *Gewichtsverlust und Knochenmineraldichte. Hunter GR et al. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. (2014)*
- 6) *Eine systematische Überprüfung der Wirksamkeit und Sicherheit von pflanzlichen Arzneimitteln zur Behandlung von Fettleibigkeit .Hasani-Ranjbar S et al. Welt J Gastroenterol. (2009)*
- 7) *Nature 444, 1022-1023 (21 December 2006)*
- 8) *Luppa D (2004): Beteiligung von L-Carnitin an der Regulation des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels. Klinische Sportmedizin / Clinical Sports Medicine, Volume 5, issue 1, (pp. 25-34)*
- 9) *Pfeiffer, CC: Nährstoff-Therapie bei psychischen Störungen. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1986*