

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

GLOBALER WELT: TRAUM AUS?

MIR SAGEN JA ZUM WELTHANDEL!

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*





MIT VITALSTOFFEN STÄRKEN UND SYNDROM

Virale Erkrankungen und hier vor allem der Sars-Cov2-Virus sind für das Immunsystem und für das Herz-Kreislauf-System eine große Herausforderung. Oft kommt es zu Störungen des Immunsystems und zusätzlich zu einem starken Energiedefizit. Etliche Vitalstoffe können das Immunsystem unterstützen und vor einem Energiemangel bewahren. Damit kann ein Post-COVID-Syndrom abgemildert oder gar vermieden werden.

Selen

Die Bedeutung des Spurenelements Selen wurde erst 1957 aufgedeckt, bis dahin galt es als schädlich für die Gesundheit. Jedoch ist genau das Gegenteil der Fall, denn für dieses Spurenelement existieren 21 sogenannte Selenoproteine mit wichtiger Funktion für unseren Organismus. Dabei handelt es sich um Eiweißverbindungen mit Selen im aktiven Zentrum, die dem zellschädigenden, oxidativen Stress entgegenwirken können. Infektionen sind immer mit einem hohen Anfall an freien Radikalen verbunden. Dies fördert das Krankheitsgeschehen und ist maßgeblich für einen schweren Verlauf verantwortlich. Freie Radikale sind für das Immunsystems besonders problematisch, da die komplexen Immunzellen sehr sensibel auf sogenannte radikalische Angriffe reagieren. Sehr effektiv zum Abfangen von Radikalen sind die sogenannten Glu-

tathionperoxidasen. Von diesen gibt es in unserem Organismus vier verschiedene Arten. Damit diese Enzymsysteme freie Radikale eliminieren können, benötigen sie jedes für sich vier Selenatome im Zentrum. Somit übernimmt Selen eine Schlüsselrolle zur Abwehr freier Radikale, zur Stärkung unseres Immunsystems und zur Vermeidung von Spätfolgen einer Infektion.

Hochaktuell ist die Wirkung von Selen auf den Corona Virus. Damit der Virus an einer menschlichen Zelle „andocken“ kann, müssen sich die Ausstülpungen auf der Oberfläche des Virus (diese werden „Spike“ genannt) mit den jeweiligen menschlichen Zellen verbinden.

Selen reagiert mit sogenannten Sulfhydrylgruppen (chemische Gruppe aus einem Schwefelatom, welches mit einem Rest und einem Wasserstoff verbunden ist) im Zentrum des Virus und inaktiviert diese. In der Folge verlieren die Spikes auf der Oberfläche des Virus ihre Fähigkeit sich mit den Zellen des menschlichen Körpers zu verbinden. Derartige Effekte wurden schon früher, bei Ebola-Virus-Infektionen beschrieben¹. Tatsächlich zeigte sich im eigenen Patientenkollektiv, dass diejenigen, die regelmäßig Selen ergänzten, bei einer Corona-Infektion einen deutlich milderen Verlauf aufwiesen.

Neben seiner antioxidativen Funktion stärkt Selen das Immunsystem auf vielfältige Weise. Es steigert die Bildung von sogenannten natürlichen Killerzellen (natural killer cells). Wie der martialische Name schon sagt, sind das Abwehrzellen an der vordersten Front unseres Immunsystems, die Eindringlinge wie Viren und Bakterien sofort attackieren und eliminieren. Zusammen mit den Vitaminen D und E, sowie einigen Pflanzenbegleitstoffen, verbessert Selen ebenfalls die Leistungsfähigkeit der sogenannten

FFEN DAS HERZ ND DEM POST-COVID- VORBEUGEN

T-Lymphozyten, ebenfalls sofort wirksame Abwehrzellen gegen fremde Eindringlinge in unserem Körper. Selen wirkt auch der Bildung von hochmolekularem Polymer-Parafibrin entgegen. Diese Substanz führt speziell bei COVID 19 Patienten zu Mikrogerinnseln und Embolien, welche ursächlich für Post-COVID-Verläufe und Todesfälle bei COVID-Infektionen sind².

Vielen Krankheiten liegt immer wieder derselbe Mechanismus zugrunde: Schädliche Proteinsulfhydrylgruppen, die das Immunsystem angreifen, werden durch Selen in inaktive Disulfid Verbindungen umgebaut³. Nimmt man die Wirkung des Selens im Rahmen der Glutathionperoxidase und der übrigen Selenoproteine hinzu, wird ersichtlich, wie vielfältig die Wirkungen des Spurenelementes Selen für unsere Gesundheit sind. Leider ist die Selenversorgung der Bevölkerung durch die Nahrung zu niedrig – das Spurenelement kann so nicht alle seine wichtigen Funktionen ausführen. In Österreich und Deutschland werden im Mittel nur circa 30 µg Selen am Tag zugeführt. Ideal wären aber 100 bis 200 µg Selen täglich. Organische Supplemente werden in der Regel besser verwertet (z. B. SelenoPrecise von Pharma Nord) und können im Körper gespeichert werden. Sie sollten daher in der Vorbeugung und täglichen Anwendung verwendet werden. Anorganische Verbindungen wie Selenit und Selenat, werden schneller verwertet, jedoch nur schlecht aufgenommen. Anorganisches Selen eignet sich zur Infusionstherapie, wenn eine schnelle Wirkung erforderlich ist (z. B. akute Infektionen, Tumorerkrankungen). Immer wieder wird vor der Toxizität von Selen gewarnt. Über die Nahrung oder bei Dosierungen, wie sie in Nahrungsergänzungsmitteln vorkommen, ist der Verbraucher nicht gefährdet. In der Therapie werden normalerweise nur Dosierungen bis 400 µg Selen pro Tag eingesetzt. Tägliche Gaben von bis zu 800 µg am Tag gelten als sicher, auch wenn diese hohen Dosierungen keinen besonderen Nutzen aufweisen. Tatsächlich sind schädliche Wirkungen des Selens aufgrund Überdosierung bisher nur bei Menschen aufgetreten, die über einen längeren Zeitraum 2000 µg oder mehr Selen täglich zugeführt haben. Wird Selen im hochakuten Fall als Infusion verabreicht, können hier Dosierungen von 1000 – 2000 µg täglich ohne Probleme verabreicht werden. Allerdings sollte die Behandlungsdauer 14 Tage nicht überschreiten.

Die KiSel-10-Studie des schwedischen Kardiologen Prof. Alehagen⁴ zeigte, dass eine Kombination von Coenzym Q10 und organischem Selen (z. B. SelenoPrecise von PharmaNord) die Mortalität für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei älteren Menschen halbiert. Ähnliches ist es bei Menschen mit schweren Virus-Infekten wie zuletzt auch bei Covid19.

/ Anzeige /

plantafood
MEDICAL

Jetzt
neu!

Ihre Marke für Gesundheit
Made in Germany
www.plantafood.de



Jetzt zusätzlich im Programm:

Vitalpilze

Als Lohnhersteller entwickeln, produzieren und konfektionieren wir seit vielen Jahren für Sie:

- Nahrungsergänzungsmittel
- Diätetische Lebensmittel
- Medizinprodukte
- Ergänzend bilanzierte Diäten
- Kosmetik
- Ergänzungsfuttermittel
- Ätherische Öle und Flüssigprodukte

Die Basis unserer Produkte sind pflanzliche Naturstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Mikronährstoffe.

Plantafood Medical GmbH
Am Sportplatz 3
D-56291 Leiningen
contact@plantafood.de
www.plantafood.de

Coenzym Q10

Coenzym Q10, oder Ubichinon, gehört zu den Vitaminoiden – vitaminähnliche Substanzen. Der menschliche Körper kann es bis etwa zum 35. Lebensjahr selber ausreichend bilden. Danach und bei Krankheit auch schon früher, nimmt die Coenzym-Q10-Produktion immer mehr ab. Coenzym Q10 ist ein wesentlicher Faktor für die Energiegewinnung in unserem Körper. Die Energieproduktion findet in den sogenannten Mitochondrien statt. Diese finden sich in jeder unser 80 Billionen Körperzellen. Je mehr Energie ein Organ verbraucht, desto mehr Mitochondrien sind in dessen Zellen vorhanden. So kann eine Herzzelle bis zu 11.000 Mitochondrien beinhalten, da es täglich sehr viel leisten muss. In den Mitochondrien wird die Energie über die Atmungskette gebildet. Das Problem der hochaktiven Mitochondrien ist, dass sie sehr anfällig für oxidativen Stress und Infektionen sind. Oxidativer Stress – zum Beispiel im Rahmen einer Infektion – kann die Energieversorgung der Zellen massiv stören. Dadurch können die Immunzellen völlig funktionslos werden. Herzzellen können absterben und somit auch die Herzleistung. In der Folge kann es aufgrund einer Infektion zu einer Herzinsuffizienz kommen. So gesehen ist Coenzym Q10 essenziell für die Herzgesundheit vor allem, um die Folgen von Infektionen für das Herz abzuwehren. Coenzym Q10 optimiert die Energieausbeute und schützt gleichzeitig die Mitochondrien aller Zellen vor oxidativen Stress. Desweiteren unterstützt Coenzym Q10 auch das Vitamin E als Radikalfänger an der Zellmembran der empfindlichen Mitochondrien. Menschen, die älter als 35 Jahre alt sind, bzw. jüngere, chronisch kranke Menschen sollten täglich

100 mg bis 200 mg Coenzym Q10 zu sich nehmen. Menschen mit Herz- oder Autoimmunerkrankungen sollten sogar 300 mg am Tag zuführen. Tatsächlich erreichen wir über die Nahrung nur circa 5 mg täglich. Daher sollte hier auf Nahrungsergänzungen zurückgegriffen werden. Eine wissenschaftliche Studie aus



Spanien hat gezeigt, dass oxidiertes Coenzym Q10 (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg) am besten vom Organismus aufgenommen werden kann. Coenzym Q10 beeinflusst die Wirkung von Blutgerinnungs-Hemmern vom Typ der Vitamin-K-Gegenspieler. Menschen, die diese (z. B. Phenprocoumon z. B. Marcumar) einnehmen, sollten daher Ihre Gerinnung zu Beginn einer Coenzym-Q10-Einnahme öfters überprüfen lassen. Es empfiehlt sich eine Einnahme von Coenzym Q10 morgens, denn nach 16.00 Uhr eingenommen, kann es den Schlaf stören. Viele Medikamente – vor allem die Cholesterinsenker vom Typ der Statine – stören oder blockieren die körpereigene Bildung von Coenzym Q10. Das ist, wie beschrieben, für das Immunsystem und das Herz fatal. Gerade ältere Menschen, die sowieso schon eine verminderte Ubichinon-Produktion haben, bekommen oft viele und verschiedene Medikamente. Das daraus resultierende, erhebliche Energiedefizit erklärt die Krankheitsanfälligkeit und Infektanfälligkeit älterer Personen.

Zusammenfassung

Vitalstoffe sind für unser Immunsystem unerlässlich. Eine simple Nahrungsergänzung mit diesen Vitalstoffen hilft dem Immunsystem virale und bakterielle Infekte zu überwinden, die Leistungsfähigkeit zu steigern und vor Langzeitfolgen einer Infektion zu schützen. Neben den genannten Vitalstoffen empfiehlt sich zur Basisversorgung auch ein Multivitaminpräparat, um die Grundversorgung sicher zu stellen. «

Fotos: PRILL Mediendesign – stock.adobe.com (Seite 80),
alfaolga – stock.adobe.com (Seite 82)

Literaturnachweise

1. Kieliszek M, Błażej S. Selenium: significance, and outlook for supplementation. *Nutrition* 2013; 29 (5):713–8.
2. Fogarty H, Townsend L, Ni Cheallaigh C, Bergin C, Martin-Loeches J, Browne P, et al. COVID-19 Coagulopathy
3. Brown KM, Arthur JR. Selenium, selenoproteins and human health: a review. *Public Health Nutr* 2001;4(2B):593–9
4. KiSel 10 Studie, Kardiologen Prof. Alehagen <https://ichgcp.net/de/clinical-trials-registry/NCT01443780>, Intervention mit Selen und Q10 zur kardiovaskulären Mortalität und Herzfunktion bei älteren Menschen in Schweden

Über die Autoren



Nathalie Schmidt
Therapeutin, Autorin

Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Nach der Ausbildung zur examinierten Krankenschwester setzte sie sich intensiv mit dem Thema auseinander. 2007 begann sie eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und absolvierte anschließend noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und veröffentlichte bereits elf Bücher.

Sie hat mit Dr. Schmidt vier Bücher zu Vitalstoffen veröffentlicht und zusätzlich sieben Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen. Dazu kommt noch ein Jugend Fantasybuch.

Kontakt: www.energie-lebensberatung.de, oder www.praxis-schmidt-ottobrunn.de, www.ensign-ohg.de, www.facebook.de/vitalstoffinformation



Dr. med. Edmund Schmidt

Facharzt für Allgemeinmedizin, Chirotherapie, Schmerztherapie, Reisemedizin, Gelbfieber-Impfstelle, Ernährungsmedizin, Vitalstofftherapie

Herr Dr. Schmidt ist seit 1996 als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema

Vitalstoffe hat Herr Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Herr Dr. Schmidt ist überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern können.