

# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

## Die Kaper – unterschätzte Pflanze für Ihre Gesundheit



**Dr. oec. troph.  
Marieluise Römer**  
Kapern: Positive Effekte  
auf die Gesundheit



**Manfred Scheffler**  
Konzerne gut  
in der EFSA etabliert?



**Andreas Binninger**  
Vorsicht Vitamin D?

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe



## Vitalstoffe gegen Burn-Out & C

Dass Burn-Out mit der Psyche zu tun hat und Betroffene irgendwie „nicht mehr richtig funktionieren“, ist jedem klar. Wie es aber dazu kommt, was tatsächlich im Gehirn passiert und welchen Stellenwert gesunde Ernährung und hochwertige Vitalstoffe für die Heilung und Vorbeugung von Burn-Out haben, wird oftmals trotz zahlreicher wissenschaftlicher Belege vergessen. Und damit werden viele Chancen auf psychische Gesundheit verschenkt.

**E**in Burn-Out entsteht durch eine chronische Überforderung. Diese kann viele Gesichter haben wie zu viele und/oder zu schwierige Aufgaben, zunehmende Reizüberflutung oder das Gefühl, ständig erreichbar und auf Abruf „verfügbar“ sein zu müssen. Viele Menschen, die sehr leistungsbereit sind, signalisieren einen „Wünsch-Dir-was-Modus“ nach außen und neigen dazu, über ihre eigenen Grenzen zu gehen. Für den Organismus ist dies gleichbedeutend mit einer dauerhaften Alarmbereitschaft.

### **Körperliche Urzeitantwort im modernen Leben**

Auf belastende Situationen reagiert der Organismus mit einer Stressreaktion. Diese ist seit Urzeiten unverändert: der Körper produziert Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin. Diese ermöglichen es dem Individuum, entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Dafür müssen Muskeln „startklar“, gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt sein. Dies wird u.a. ermöglicht durch eine vertiefte Atmung, schnelleren Herzschlag, erhöhten Blutdruck für eine bessere Durchblutung und Anspannung



der Muskeln für die kommenden Aktionen. Das Gehirn fokussiert auf die vermeintliche Gefahr.

Da für Betroffene in der heutigen Zeit Kampf oder Flucht nicht möglich bzw. nicht angemessen sind, läuft die Stressreaktion ins Leere. Bleibt der Stress bestehen, kommt es als Folge des andauernden „Kampf- oder Flucht-Modus“ zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-erkrankungen und Muskelverspannungen. Das Hirn ist alarmiert – und gerät in Bedrängnis: mit einer einzelnen „Gefahr“ kann es umgehen, mehrere „Angreifer“ gleichzeitig führen zur mentalen Überforderung, der Mensch wird handlungsunfähig.

### Raus aus dem Stressmodus

Im Idealfall sollte jeder Mensch seine inneren und äußeren Stressfaktoren erkennen, meiden oder reduzieren. Stresshormone können ausschließlich durch körperliche Betätigung „abgearbeitet“ werden, um Organschäden zu vermeiden und den Kopf wieder frei zu bekommen. Darüber hinaus ist es wichtig, zumindest vorübergehend im Alltag zunächst nicht vermeidbare Stressoren bewusst als „ungefährlich“ umzubewerten.

Dafür ist jedoch eine wesentliche Voraussetzung, dass die betreffende Person genügend Ruhe und Abstand und einen klaren Kopf hat, um Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und anders bewerten zu können. Auf der Ebene der Botenstoffe ist die Alternative zum Stressmodus der Wohlfühl- und Ruhemodus mit der Produktion von „Ruhe“- und „Glücks-Botenstoffen“. Diese sind nötig, um das Gehirn und das Denken von potentiellen Bedrohungen hin zu konstruktiven Lösungen oder zur Entspannung zu lenken.

### Gehirnchemie als Schlüssel zur gesunden Psyche

Und genau hier liegt der Schlüssel für ein gesundes Gehirn und eine belastbare Psyche. Die Pharmaindustrie nutzt diese Erkenntnis: Psychopharmaka wirken, indem sie den Abbau der bei Burn-Out, Stress und Depression verringerten körpereigenen „Glücksbotenstoffe“ so lange wie möglich verzögern. Hierdurch sollen diese länger wirken. Die Ursache des Mangels bleibt dabei jedoch unberücksichtigt. Der Preis für den auch in Fachkreisen umstrittenen Nutzen sind zahlreiche schwerwiegende Nebenwirkungen.



## Ihr Partner für Gestaltung und Produktion.

### Gestaltung von Packmitteln

Speziell abgestimmt auf Nahrungsergänzungsmittel, Lebensmittel und Kosmetika.

### Etiketten-Produktion

Etiketten in allen Farben und Formen. Rollenetiketten in Kleinstauflagen. Expressproduktion innerhalb 24 h.

### Faltschachtel-Produktion

Kurze Produktionszeit, beste Qualität,

### Internetprogrammierung

Von der einfachen Internetpräsenz zum Shopsystem

Eine von vielen Kundenmeinungen:

„Wir brauchen uns um nichts mehr zu kümmern – keine Druckanfragen, kein Hick-Hack, keine Nachfragen. Von der unkomplizierten Entwicklung des Designs bis zur zügigen Anlieferung der Etiketten wird alles zuverlässig erledigt. Das einzige, was wir der Mannschaft von Herrn Plechschmidt noch sagen, ist die Stückzahl.“



Einfacher und logischer ist es, den Körper in die Lage zu versetzen, eine ausreichende Menge der glücklich und ruhig machenden Botenstoffe und ein stabileres Grundgerüst der Nerven selber zu produzieren. Das Prinzip ist simpel – und es funktioniert!

#### **Ruhe und Gelassenheit mit Messer und Gabel**

So, wie jede Zelle im Körper immer wieder erneuert wird, muss der Organismus seinen Bestand an Botenstoffen regelmäßig aufstocken und diese nachbilden. Das funktioniert nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage. Wer sein „Zufriedenheitszentrum“ im Gehirn trainieren will, kontaktet es mit seinen Gedanken. Die hierdurch aktivierten Nervenzellen und ihre Verbindungen untereinander benötigen für die Bildung von „Glücksbotenstoffen“ zur Kommunikation sowie für ihren



Aufbau und die regelmäßige Wartung ausreichende Grundbausteine- also Eiweiße und Fette sowie lebenswichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

Doch: woher nehmen? Gemäß Studien von Ernährungswissenschaftlern erreichen 95% der Bevölkerung nicht einmal die Mindestempfehlung von 500 bis 800g frischem Obst und Gemüse täglich. Die Versorgung mit Omega-3-Fetten und hochwertigem Eiweiß ist im fast-food-Zeitalter ähnlich desolat. Stattdessen wird der Organismus durch zahlreiche Hirngifte wie Zucker, Glutamat, Farbstoffe, Schwermetalle und Aluminium belastet. Diese schaden nicht nur dem Gehirn. Darüber hinaus verbrauchen sie für ihre Ausscheidung andernorts benötigte Vitalstoffe.

#### **Stabile Psyche mit Vitalstoffen**

Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung von Vitalstoffen auf die Psyche (kurzer Auszug aus gängigen Lehrbüchern):

- B-Vitamine optimieren den Eiweißstoffwechsel, die Bildung von beruhigenden Botenstoffen und damit die Gehirnfunktion. Die Stimmung, Aufmerksamkeit und Konzentration werden verbessert
- Vitamin C unterstützt den Organismus bei der Bildung von Botenstoffen
- Calcium und Magnesium sorgen für Entspannung, wirken antidepressiv und lindern Nervosität
- Zink ist unentbehrlich für die Gehirngesundheit
- Arginin fördert Hirnleistung und Gedächtnis
- Hochwertige Eiweiße wirken antidepressiv und angstlindernd und/oder steigern die Belastbarkeit
- Phospholipide wie Lecithin fördern das Wachstum von Nervenzellverbindungen und die Lernfähigkeit
- Omega-3-Fette optimieren die Hirnfunktion

#### **Nebenwirkungen von Vitalstoffen**

Einige auch in Studien beobachtete „Nebenwirkungen“ der Einnahme von Vitalstoffen sollen an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben: die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu. Das Immunsystem wird gestärkt, der Organismus wird weniger anfällig gegen Infekte und Allergien.

#### **Literatur:**

- schlau gelaunt. Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung | Dr. Petra Wenzel | biobliothek (2010) | 196 Seiten | 19,95 €
- Burnout 6.0 - Wege aus der Burnout-Spirale | Dr. Petra Wenzel | biobliothek (2012) | 196 Seiten 19,95 €
- Inneres Werten messen – das Gute sichtbar machen. Werte-Diagnostik mit profilingvalues | biobliothek (2012) | Dr. Ulrich Vogel, Dr. Petra Wenzel | 143 Seiten | 7,99 €
- Die Vitalstoffentscheidung. Gesund und fit durch natürliche Nahrungsergänzung | Dr. Petra Wenzel | Maya Media 2008 | 184 Seiten | 20,40 €





**Fazit**

Eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen ist eine unverzichtbare Voraussetzung für eine gesunde Psyche und ein stabiles Seelenleben. Wer nicht mindestens 500 bis 800 g frisches Obst und Gemüse sowie hochwertiges Eiweiß und Omega-3-Fette täglich verzehrt, benötigt zusätzlich zur Ernährung hochwertige Vitalstoffe, möglichst aus natürlichen Quellen. Beachten Sie, dass natürlich immer auch Stressfaktoren abgebaut werden müssen – Vitalstoffe alleine genügen nicht!

Für die dauerhafte Grundversorgung eignen sich hochqualitative Vitalstoffe aus natürlichen Quellen, z.B. als kombinierter Multi-Extrakt oder als Bioaktivstoffkonzentrat. Enthalten sein sollten sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in ausreichender Dosierung. Wichtig sind u. a. Antioxidantien wie z. B. OPC, Coenzym Q 10, Omega-3-Fette, Calcium, Magnesium und hochwertiges Eiweiß. In stressigen Zeiten helfen zusätzliche naturbelassene Zubereitungen mit zielgerichteten Bau-, Schutz- und Funktionsstoffen für Gehirn, Nerven und Augen. Achtung: hochwertige Produkte enthalten keine chemischen Konservierungs-, Farb- oder künstliche Süßstoffe (z.B. Saccharin, Cyclamat).



**Dr. med. Petra Wenzel**  
 Ärztin & Präventologin,  
 Bestsellerautorin, Coach,  
 Expertin für Psychische  
 Gesundheit, Ernährung  
 und Wertediagnostik,  
 Burnout-Lotse  
 und Burnout-Sensor  
[www.petrawenzel.de](http://www.petrawenzel.de)

/ Anzeige /

Jetzt mit doppelt Q10 Power

# Energiezuwachs

# innerhalb einer einzigen STUNDE

**Mikronährstoffkombination der neuesten Generation!**

**Nachgewiesene Bioverfügbarkeit binnen 30 Minuten!**

Ubichon Q10+Q1

Stevia

Nachtkerzenöl

Vitamin B 12

Vitamin D 3

Vitamin E

**Zutaten:** Wasser, Orangensaftkonzentrat, Nachtkerzenöl, Coenzym Q10, Vitamin E, Emulgatoren (Monoglyceride von Speisefettsäuren und Polyoxyethylensorbitanmonostearat), Konservierungsstoffe (Kaliumsorbat, Natriumbenzoat), Süßungsmittel (Stevia, Natriumcyclamat, Natrium Saccharin), NADH (< 0,1 %), Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin C.

**Erhältlich bei: W&W Healthcare Ltd.**  
 Strandstrasse 64,  
 23669 Timmendorfer Strand  
 Tel. 0 45 03 / 707 527  
 Fax 0 45 03 / 707 529  
[www.ww-healthcare.de](http://www.ww-healthcare.de)  
[info@ww-healthcare.de](mailto:info@ww-healthcare.de)

Q10 Magic Power Spezial Edition ist eine neue Innovative Symbiose zwischen der nächsten Generation von Energie- Drinks und Mikronährstoffkombination. Der Energie Drink eines neuen Zeitgeistes. Ein Partner, individuell, gesund, selbstbewusst, erfolgreich, emanzipiert, offen, natürlich und außergewöhnlich - einfach Premium. Mit Hilfe von Q10 MagicPower Spezial Edition wurde der Ausnahmeathlet „Jeffrey Norris“ bei der Challenge Roth im Juli 2012 Europameister im Triathlon. Und wieder ein Beweis dafür, dass Dich Q10 Power nicht nur Körperlich sondern auch Mental nach ganz vorne bringt !

In Ihrer Apotheke erhältlich! PZN-Nr. 9202774

Hersteller: Sedamed Healthcare Group, Zürich  
[www.sedamed.ch](http://www.sedamed.ch), E-Mail: [sedamed@gmx.ch](mailto:sedamed@gmx.ch)

## Q10 Magic Power „Spezial Edition“ 25 ml.

**Die Mikronährstoffkombination der neusten Generation**  
**Jetzt mit Q10 + NADH (Q1) + Nachtkerzenöl + Vitamin D<sub>3</sub> + Vitamin E & Vitamin B<sub>12</sub> als Trinkemulsion zum sofortigen Verzehr!**

Das herausragende Merkmal dieses neuartigen Energiegetränks ist die einzigartige Kombination aus dem lebenswichtigen Coenzym Q10 sowie dem bei der Energieproduktion funktionell wichtigen NADH (oder Q1), in Kombination mit Nachtkerzenöl, Vitamin E und das für die Energiebereitstellung wichtige Vitamin B<sub>12</sub>, ein wissenschaftlich nachgewiesener Stickstoffmonoxid (NO)-Radikalfänger!

Dank der Verwendung von NADH (Q1) in Q10 Magic Power „Spezial Edition“ haben Sie jetzt einen Energielieferanten mit Langzeitwirkung. Denn das NADH (Q1) ist der Zündfunke zur Bereitstellung von Energie für das Gehirn. Dieser Effekt geht mit verbesserter Konzentration und schnellem Denkvermögen sowie mit einer langfristigen und ausgewogenen Steigerung geistiger Gedankenverknüpfungen einher. Eine Besonderheit für alle Ernährungsbewusste: **Alle Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs und die Formulierung ist frei von künstlichen Aromen oder Zusatzstoffen!**

**Q10 Magic Power Spezial Edition enthält:**

- Q1 (NADH)
- Coenzym Q10
- Nachtkerzenöl
- Wissenschaftlich getestet mit nachgewiesener Bioverfügbarkeit

**Ein Mikronährstoff, der in evidenzbasierten Studien seine Wirksamkeit insbesondere bei Erschöpfungssyndrom, bei M. Parkinson und bei Alzheimer unter Beweis stellen konnte.**

Q10 Magic Power „Spezial Edition“ enthält den perfekten Mix an natürlichen und körpereigenen Stoffen, die Dir die extra Power verleiht, wenn Leistung verlangt wird. Hierzu zählen Stresssituationen oder wenn die Nacht zum Tag gemacht wird.

Letztlich Profitiert davon auch die Stimmung, anstatt einem Gefühl von „Ausgelaugt sein“ erfolgt eine Erfrischung der Sinne. Q10 Magic Power „Spezial Edition“ ist deshalb DAS rundum Power-Energie Getränk, welches neben der geballten Q10-NADH-Power aus einer handlichen 25ml Ampulle und auch in Bezug auf den Geschmack von frischer Limette sehr angenehm ist.

Q10 Magic Power „Spezial Edition“ ist somit der perfekte Begleiter, der immer auf Abruf zur Verfügung steht. Egal ob beim Autofahren, in der Schule, im Beruf, beim Sport oder auch konzentrierter geistiger Arbeit – Q10 Magic Power „Spezial Edition“ gibt die Kraft der Natur zurück.

**Q10 Magic Power macht Dich besser!**

Wissenschaftlicher Beirat – Professor Dr. Enno Frey – Urheberrechtlich geschützt

Erhältlich bei: **W&W Healthcare Ltd.**, [www.ww-healthcare.de](http://www.ww-healthcare.de), Mail: [info@ww-healthcare.de](mailto:info@ww-healthcare.de)  
**Bei Bestellungen Kennwort „Promotion“ angeben und 10 % Rabatt erhalten!**