



akana notizen I / 2011

Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine, Vitaminoide, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitalstoffe

Ein Versuch der Klarheit durch das Dickicht der Begriffe:

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte zur erhöhten Versorgung des menschlichen Stoffwechsels mit bestimmten Nähr- oder Wirkstoffen im Grenzbereich zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln. (Wikipedia)

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Organismus nicht als Energieträger, sondern für andere lebenswichtige Funktionen benötigt, die jedoch der Stoffwechsel nicht bedarfsdeckend synthetisieren kann. Vitamine müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, sie sind *essentiell*.

Vitaminoide sind lebenswichtige Substanzen mit vitaminähnlichen Eigenschaften. Der Körper kann sie in begrenzten Mengen selbst herstellen. Gleichzeitig werden sie aber auch mit der Nahrung aufgenommen. So lange körpereigene Produktion und Zufuhr stimmen, entstehen keine Mangelercheinungen.

Als **Vitalstoffe** (auch **Mikronährstoffe**) werden umgangssprachlich und in der Populärliteratur alle vom menschlichen Körper benötigten bzw. der Gesundheit des Organismus förderlichen Substanzen bezeichnet, mit Ausnahme der Nährstoffe, die der direkten Energiezufuhr dienen, nämlich Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett.

Sekundäre Pflanzenstoffe (auch Sekundärmetaboliten, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, im naturheilkundlichen Bereich auch **Phytamine** genannt) sind bestimmte chemische Verbindungen, die von Pflanzen weder im Energiestoffwechsel, noch im aufbauenden (*anabolen*) oder im abbauenden (*katabolen*) Pflanzenstoffwechsel produziert werden. Sekundäre Pflanzenstoffe gehören zu den Naturstoffen und haben einen hohen Stellenwert für den Menschen. (Phenole, Polyphenole, Flavonoide, Glycoside, Carotinoide).

Ganz gleich, ob Sie aus dem Lager der Skeptiker („das ist ja alles nicht erwiesen“), der Kritiker („teuer produzierter Urin“), der zufriedenen Anwender in der Prävention oder der begeisterten Anhänger der Therapie gehören:

Völlig neu sind Ergänzungsmittel der nächsten Generation!

Ausgerechnet die Forschung der Anti-Aging-Medizin beschert uns einen Quantensprung im Bereich der sekundären Pflanzenstoffe/ Nahrungsergänzungsmittel. Wurden durch die bisherigen Präparate Schädigungen ausgeglichen (Antioxydantien) oder Mangelzustände beseitigt(Vitamine, Mineralien) so ist die Zielrichtung der neuen Präparate die Epigenetik. Das heißt, Wirkansatz ist am Entstehungsort – der Ein- und Ausschaltung unserer Gene. Längst ist bekannt, dass nicht die Zahl unserer Gene uns vom Regenwurm unterscheidet und es nicht überwiegend die Qualität unserer Gene ist, die über unsere Gesundheit und Wohlbefinden entscheidet – sondern ein feines Regelwerk reguliert unsere Gene wie ein Schaltpult. Wir beeinflussen dieses Schaltpult durch Lebenshaltung: Ernährung, Bewegung, ja sogar Gedanken. Durch so genannte Genchips kann man die Gene als funktionelle Einheiten(Cluster) orten und ihr Anschaltung und Abschaltung nachweisen.

Die Firma Pharmanex hat im Bereich Anti-Aging und in Zusammenarbeit mit der Universität Stanford „Alterungsgene“ und „Jugendgene“ kenntlich machen können und auch Stoffe gefunden, die nachweisbar diese Gene beeinflussen können. So wird eine Primärprävention möglich- nicht nur Abfangen schädlicher Stoffwechselprodukte sondern Verhinderung der Entstehung! Voraussichtlich Anfang Februar wird es auch in Deutschland die Möglichkeit geben, diese Produkte zu beziehen. akana wird berichten. Oder anfragen unter info@akana-frankfurt.de

Tipps:

- **Grüner Tee** hilft beim **Abnehmen**. Bereits vier oder fünf Tassen grüner Tee am Tag können die Zunahme von Körperfett reduzieren, (Prof. Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam mit Berufung auf Studien aus Asien). Der Effekt ist auf das Polyphenol Epigallocatechingallat (EGCG) zurückzuführen. Wirkung bei 7 -28 Tassen Grüntee. Alternativ 1-4 Kps hochgereinigten Extraktes (z.B.Tegreen/ Pharmanex)
- **Gehirnzellen** kann man **vermehrten**.
90 Minuten **Bewegung** pro Woche
anaerobe Betätigungen (Laufen, Schwimmen, Radfahren) fördern die Produktion neuer Gehirnzellen, (Studie der Universität von Kalifornien). 3 mal 30 Minuten in der Woche reichen dem Körper aus, um genügend Sauerstoff für die Neurogenese(Wachsen neuer Hirnzellen) zur Verfügung zu stellen.

Oder: **Wechseln Sie die Seiten**: Besonders anregend für die Neurogenese sind Änderungen in vertrauten Bewegungsmustern. Fragen Sie sich bei jeder manuellen Tätigkeit, ob sie nicht auch mit der anderen Hand geht: z.B. Zähneputzen, Computermaus, Schreiben, usw.

Nächste Veranstaltungen:

- **Walk-und-Talk**: Jeden Donnerstag 9.00-11.00 Uhr. Info: www.akana-frankfurt.de, kostenlos.
- **LACHYOGA 4U**: jeden Dienstag, 18.30 Uhr Beginn am 11.1.2011, Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstr.11, U5 Ronneburgstraße, keine Vorkenntnisse erforderlich, unverbindliche Teilnahme, freiw. Solidarbeitrag, Info: www.lachyoga4u.de

Januar:

- **Vortrag Marianne Krug mit Kostproben**: „Gewichtsabnahme mit ketogener Diät“, Mi, 12.1., 19.00 Uhr, Gewerkschaftshaus Frankfurt, Wilhelm-Leuschner-Straße 69 (Haltestelle Baseler Platz),kostenlos,
- **Vortrag Marianne Krug**: „Wechseljahre und Natürliche Hormonersatztherapie“, Mo, 24.1.,18.30 Uhr, EVA Ffm, Saalgasse 15, Kosten 8 Euro, Anmeldung nicht erforderlich
- **Frankfurter Gesundheitssalon**, Thema „Entdecken Sie die Quelle Ihrer inneren Weisheit“ Fr, 21. 1., 19:00 – 21:00 Uhr “ Haus der Volksarbeit, Eschenheimer Anlage 21, 60318 Ffm, Kosten 32€, Anmeldung: Brigitte Hettenkofer, Tel 58033766, Info: www.brigittehettenkofer.de
- **Geschäftsmöglichkeit im Anti-Aging-Bereich für Menschen im Aufbruch**, Praxis Marianne Krug, Mo, 17.1. und 31.1. 19.00Uhr, Anmeldung erforderlich 069/ 28 42 49 oder 0172-6958863

Februar:

- **Nur für Therapeuten**: Seminar Marianne Krug: „ Anwendung der Natürlichen Hormonersatztherapie“ Wochenende 5./6.2.2011, Info und Anmeldung unter 069/ 284249 oder mkrug@ihre-privataerztin.de
- **Lachyoga-Workshop Martin Bauer**: „Humor im Alltag“, Sa, 5.2. 15:02 – 18:02 Uhr, Ffm, Marschner Str.3, Lächelbeitrag 8,15 €, info 069-599726 oder www.lachclub.info
- **Kreativitätskurs mit Kerstin Kuschik**, 10 Monate lang einen Mittwoch 19:00 bis 21:30 in Kelkheim, Anmeldung bis 31.1., Info www.kuschik-stimmt.de

Ich wünsche Ihnen ein Jahr voller Leichtigkeit in Arbeiten, Denken, Abnehmen und auch Annehmen ☺☺☺

Ihre Marianne Krug