

Newsletter 12/18
aus der Welt der Nährstoffe
mit innovativen Produktideen



Die guten Vorsätze

DER DEUTSCHEN

Laut einer Studie der DAK stand zum Jahreswechsel 17/18 ein gewünschter Stressabbau an erster Stelle der guten Vorsätze, gefolgt von mehr Zeit für die Familie und Freunde. Gesundheits-Vorsätze waren allgemein beliebt, wie mehr Bewegung, gesünder Ernähren, abnehmen, weniger Alkohol und mit dem Rauchen aufzuhören. Darüber hinaus bestand zunehmend der Wunsch nach weniger Medienkonsum, wie Handy, Computer oder Internet. Insgesamt herrschte das Bedürfnis nach einem ausgeglicheneren und gesünderen Lebensstil vor. Es kann davon ausgegangen werden, dass auch zum Jahreswechsel 2019 ähnliche Vorsätze im Vordergrund stehen werden.

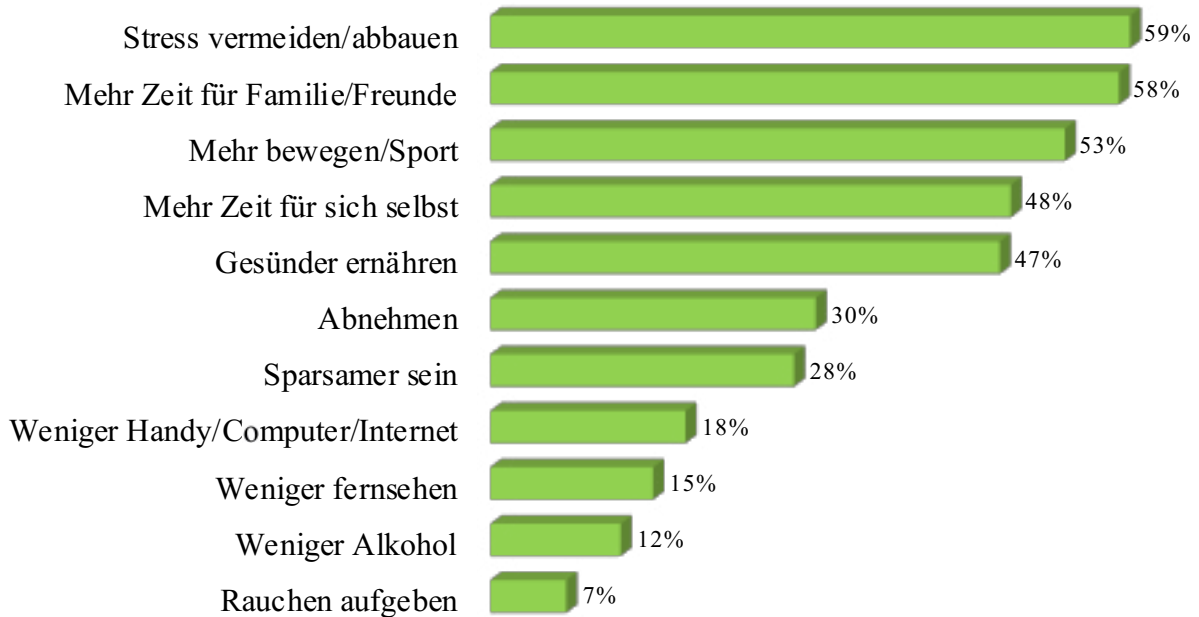


Abbildung: Die guten Vorsätze der Deutschen, Basis 3.563 Befragte (ab 14 Jahren) in Deutschland; 09.–30.11.2017; Quelle DAK/forsa

Weniger ist mehr

DER WUNSCH NACH GEWICHTSREDUKTION

In den Industrienationen ist Übergewicht ein wachsendes Gesundheitsproblem. In Deutschland sind bereits mehr als die Hälfte aller Erwachsenen übergewichtig, was unterschiedlichste Beschwerden verursachen, und die Entwicklung chronischer Krankheiten begünstigen kann. Nicht jedes Pfund über dem Normalgewicht macht krank. Aber nach wie vor gilt, dass Übergewicht, wenn es über einen längeren Zeitraum besteht, ein Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten ist. Oft sind die ersten Beschwerden Kurzatmigkeit beim Treppensteigen, Schlafapnoe, verstärkte Schweißneigung, Rücken- und Gelenkschmerzen. Viel gefährlicher aber sind Begleit- und Folgeerkrankungen, die sich schleichend über Jahre oder Jahrzehnte entwickeln. Heute kennt man viele chronische Erkrankungen und Störungen, die durch Adipositas ausgelöst oder verschlimmert werden. Daher ist es nicht nur aus ästhetischen Gründen ratsam „auf die eigene Figur zu achten“. Um eine Gewichtsreduktion zu erreichen können **Produkte mit Glucomannan** bzw. Konjakwurzel helfen. Beispielsweise als Kapsel, eingearbeitet in Pulvern oder Liquida. Bei Glucomannan (Amorphophallus konjac), auch als Konjac-Mannan „Voodoo Lily“ oder „devil's tongue“ bezeichnet, handelt es sich um einen natürlichen wasserlöslichen Ballaststoff, der aus der asiatischen Teufelszunge, besser bekannt als Konjakwurzel, hergestellt wird. Die Konjakkpflanze ist hauptsächlich in Ost-Asien beheimatet und ist reich an dem Ballaststoff Glucomannan. In der asiatischen Küche ist die Konjakkpflanze bereits seit 1500 Jahren bekannt und wird dort als Verdickungsmittel eingesetzt oder zu kalorienarmen Nudeln verarbeitet. Der Glucomannan kann sein Eigenvolumen in Verbindung mit Wasser bis zu 17-fach vergrößern. Durch die Quellwirkung im Magen tritt das Sättigungsgefühl schneller ein und hält länger an. Weiterhin sorgt der hohe Ballaststoffgehalt für ein natürliches Aufweichen des Stuhls und eine gesunde Darmreinigung. Zudem wurde festgestellt, dass 700 mg Glucomannan die Stoffwechselkontrolle sowie die drei Hauptrisikofaktoren für KHK – Koronare Herzkrankheit (CHD Coronary heart disease) – verbessert: Überzuckerung, Bluthochdruck, Überfettung. Darüber hinaus ergab die Studie der American Society for Clinical Nutrition eine Verbesserung des Blutzuckers und anderer Risikofaktoren für KHK bei Diabetes Typ 2.



Weniger Stress

UND MEHR AUSGEGLICHTENHEIT

Im letzten [Newsletter 11-2018](#) wurde das Thema Stress bereits behandelt. Im Zuge der Neujahrsvorätze ist das Thema der Entschleunigung des Alltags interessant. Oft fällt es uns gerade in den dunklen Wintermonaten schwer morgens aus dem Bett zu kommen und abends rechtzeitig einzuschlafen. Dies sorgt bei Betroffenen für eine innere Unruhe und gleichzeitig für verminderte Leistungsfähigkeit. Stress kann viele Ursachen haben, daher ist das Bestreben groß für Körper und Geist einen Ausgleich zu schaffen. Wir bieten Ihnen mit **Day and Night Konzepten** die Möglichkeit leichter, erneut in einen ausgeglicheneren Zustand zu gelangen. Das Konzept basiert auf der Kombination zweier Produkte. Mit einem Produkt beleben Sie Ihren Geist und regen den Stoffwechsel an. Beispielsweise können wir für Sie eine anregende Mischung aus natürlichem Grüntee mit Guarana und Vitamin B12 herstellen. Das Zweite Produkt wird vor dem Schlafen gehen aufgenommen und verbessert den Prozess des Einschlafens sowie die Schlafqualität. Ein hervorragender und effizienter Wirkstoff ist beispielsweise die Aminosäure Tryptophan. Auch Magnesium hat entspannende Eigenschaften. Durch eine gezielte Wirkstoffkombination wird das Zusammenspiel von Melatonin und Serotonin ausgeglichen. Diese beiden Hormone sind maßgeblich für einen gesunden Schlaf. Ist der Schlafrhythmus stabilisiert, verläuft auch der Tag positiver, da der Hormonhaushalt sich dann in einem ausgewogenen Verhältnis befindet. Gerne erarbeiten wir Ihnen dazu ein individuelles Konzept aus.



Das Rauchen aufgeben

OMEGA-3 GEGEN RAUCHVERLANGEN

Rauchen ist schädlich für die Gesundheit, dies gilt als hinreichend belegt. Tabakgenuss erhöht die Wahrscheinlichkeiten auf Wundheilungsstörungen, Atemwegsprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bis hin zu Krebserkrankungen. Doch nicht nur gesundheitliche Beschwerden sind die Folge, auch kann es zur Beeinträchtigung der sensorischen Fähigkeiten kommen. Raucher können Geschmäcker und Gerüche anders wahrnehmen, als es Nichtraucher tun und erleben kulinarische Eindrücke unter Umständen nur eingeschränkt. Bisweilen ist das Rauchen in der Öffentlichkeit oder Partnerschaft stigmatisiert, sodass es zu sozialen Anspannungen kommen kann. Diese und weitere Gründe sind für viele betroffene Anlass etwas an Ihren Gewohnheiten zu ändern und das Rauchen einzustellen.

Eine gute Unterstützung können dabei Omega-3-Fettsäuren sein.

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind auch bekannt als „gute Fette“. Sie sind für den Körper essentiell, da sie wichtige Baustoffe für den Organismus liefern. Sie sind Bestandteil von Zellmembranen und sorgen dafür, dass diese durchlässig für Nähr- und Funktionsstoffe sowie flexibel bleiben. Außerdem spielen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren eine positive Rolle bei der Herzgesundheit. Sie wirken blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd und beugen Herz-Kreislaufkrankungen vor.

Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren zählen Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Die EFSA, die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 250 mg EPA und DHA. Um diesen Bedarf zu decken, können Nahrungsergänzungsmittel z. B. in Form von **Fischöl-Kapseln** sinnvoll sein. Zum einen wirken sie sich generell positiv auf die menschliche Gesundheit aus, und zum anderen können Raucher zusätzliche Unterstützung erfahren.

Durch die Einnahme von Präparaten mit Omega-3-Fettsäuren kann die Sucht nach Tabak gezielt reduziert werden. Durch das Rauchen wird die Konzentration der Omega-3-Fettsäuren im Gehirn verringert. Dies wiederum schädigt die Nervenzellen und unterbricht somit die Abläufe der Neurotransmitter, die das Übertragen von Nervenimpulsen anregen. Veränderungen der Gefühle wie Zufriedenheit oder Belohnung sind die Folge, die sich bei Rauchern in der Abhängigkeit nach Tabak äußern. Omega-3-Fettsäuren können nun die geschädigten Nervenzellen regenerieren. Dadurch spüren Raucher auch ohne Zigarette wieder das Gefühl von Zufriedenheit. Das Verlangen nach Nikotin wird sich sukzessiv verringern. Die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren wäre daher sinnvoll.



Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!