

Newsletter 02/21 aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



CHILLOUT MIT PEA?

Wenn Sie nun daran denken, dass eine gewöhnliche Erbse entspannend wirken könnte, dann müssen wir Sie leider enttäuschen, so schön es auch klingen mag.

Bei PEA handelt es sich um die Abkürzung des chemischen Begriffs **Palmitoylethanolamide** – schwer auszusprechen, doch relativ simpel in der Erklärung. Der Wirkstoffstoff wurde bereits in den 1950er Jahren entdeckt und bis heute in mehr als 40 klinischen Versuchen mit über 6000 Probanden erforscht. Aufgrund seiner möglichen direkten und indirekten Wirkmechanismen auf das periphere und zentrale Nervensystem wird angenommen, dass PEA ein potentieller Alternativkandidat des aktuell sehr beliebten, doch rechtlich umstrittenen **CBD** (Cannabidiol) sein könnte. Basierend auf den Studien, werden positive Effekte auf Entzündungen, Schmerzen, Schlaf und Regeneration vermutet. In einigen europäischen Ländern ist PEA sogar bereits zugelassen.



SAFRAN EIN ELITÄRES GEWÜRZ BEI DEPRESSIONEN

Bekannt ist Safran als teures und edles Gewürz, das seit Jahrhunderten geschätzt wird. Doch die rötlichen Stempelfäden des Safran-Krokus eignen sich nicht nur dazu Speisen einen elitären Touch zu verleihen.

Safran, dessen Name aus dem Persischen stammt – übersetzt „sei gelb“ – zeigte in Studien auch positive Wirkungen bei Stimmungsschwankungen, Depressionen, Angst und Stress.

Die stimmungsaufhellende Wirkung des Safrans wird dem enthaltenen Farbstoff **Crocin** zugeschrieben. Dieser wird im Dünndarm zu Crocetin umgewandelt.

Diese Substanz hemmt unter anderem spezifische Hirnrezeptoren – NMDA-Rezeptoren – und damit auch die glutamaterge synaptische Neurotransmission.

Bei regelmäßiger Aufnahme von Safranextrakt konnten Reduktionen von Anspannungen, Depressionen, Müdigkeit, Verwirrungen, Angst und Stress reduziert werden. Zusätzlich berichteten Probanden über mehr Energie.

Im Gegensatz zum ebenfalls als stressreduzierend bekannten **Johanniskraut**, verursacht Safran keine Interaktionen mit Kontrazeptiva und führt nicht zu Photosensibilitäten.

Daher ist das Gewürz prinzipiell für Stimmung aufhellende, Balance herstellende und beruhigende Produkte interessant.





THEANIN

DAS BESONDERE AM TEE

Falls sie sich bereits gefragt haben warum Tees entspannend wirken, haben wir die Antwort für Sie!

Maßgeblich für die beruhigende Wirkung ist das in den Blättern der Teepflanze enthaltene **L-Theanin**. Darüber hinaus sorgt es für einen vollendeten Geschmack indem es die Bitterkeit reduziert.

L-Theanin zählt zu den Aminosäuren, welche der Körper nicht selbst herstellen kann. Daher muss dieser Stoff über die Nahrung aufgenommen werden. In der Blutbahn angelangt steigt durch L-Theanin der Spiegel an Botenstoffen im Körper, das Gehirn wird aktiver, Nerven werden beruhigt, oxidativer Stress für Zellen wird verringert und das Immunsystem kann gestärkt werden.

Wussten Sie schon ...

..., dass Orangen nicht die Früchte mit dem höchsten **Vitamin-C**-Gehalt sind?

Die orangen Seefahrer-Liebliche gegen Skorbut sind nicht das höchste C, wenn man Sie z.B. mit roter Paprika vergleicht. Während 100g gepresste Orange „nur“ 53 mg Vitamin C enthalten liefern rote Paprika sogar 101–166 mg des antioxidativen Vitamins.

Auch Kiwis mit 70–100 mg oder Brokkoli mit bis zu 100 mg liegen immer noch über dem Vitamin-C-Wert der Orange. Aber die Vorstellung von Piraten mit Fässern voll Brokkoli an Bord ist dann doch etwas befremdlich.



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