

Newsletter 04/21 aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



SCHWARZKÜMMEL GEGEN HEUSCHNUPFEN

Kaum freuen wir uns, dass die Winterzeit zu Ende geht und nur noch „ohnmächtig Schauer körnigen Eises in Streifen über die grünende Flur“ schickt, schon blühen die Weide und später andere Pflanzen, um Allergiker alljährlich in arge Not zu bringen. Die Nase läuft, die Augen jucken, der Atmen wird schwer, bis hin zu Asthma-Anfällen. Zudem Nieser und Huster, die in der gegenwärtigen Zeit für ängstliche Reaktionen im Umfeld sorgen können.

Doch wo die Natur Leid schafft, schafft sie auch Abhilfe! Schon im alten Ägypten kannte man das „Gold der Pharaonen“ – **Schwarzkümmelöl**. Sogar in der Bibel wird der Schwarzkümmel als „Ketzah“ erwähnt. Auch der Prophet Mohammed und diverse Völker der Geschichte wussten um die Heilkraft des Schwarzkümmels.

Die positive Wirkung von Schwarzkümmel setzt sich aus mehreren Wirkmechanismen zusammen:

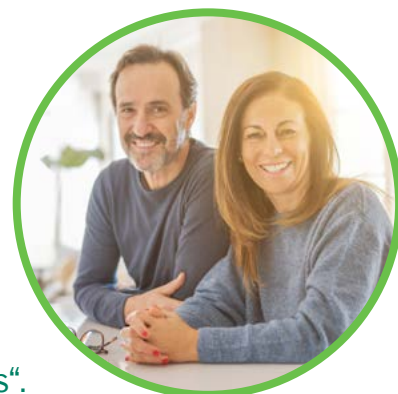
- Schwarzkümmelöl enthält große Mengen an Omega-3, -6 und -9 Fettsäuren. Diese wirken gegen Allergien, besonders Heuschnupfen.
- Ätherische Öle wirken desinfizierend, antioxidativ sowie antimykotisch und helfen daher vor allem bei Infektionen.
- Der Wirkstoff Saponin Melanthin kann Bronchien reinigen und Sekrete lösen.
- Der Bitterstoff Nigellon Semohiorpion hilft bei Asthma-Anfällen.

Zwar belegen Studien die positiven Wirkungen, aber bei allergischen Symptomen empfiehlt sich immer ein Arztbesuch. Auch Diabetiker sollten Schwarzkümmelöl nur nach Rücksprache mit dem Arzt verzehren.

Zur Bekämpfung von Allergien ergibt es Sinn ein- bis zweimal pro Tag eine kleine Menge Schwarzkümmelöl in flüssig oder Kapselform aufzunehmen.

ANTI-AGING – MIT SPERMIDIN

Auch wenn der ein oder andere bei dieser Überschrift erstmal nachdenken muss, so ist Spermidin häufig Gegenstand der Forschung und wird in den Medien als vielversprechende Substanz angesehen. Die Rede ist vom biologischen Polyamin – dem **Spermidin**. Dieser Botenstoff von Körperzellen aktiviert den „zellulären Reinigungsprozess“.



Mit steigendem Alter nimmt die Spermidinkonzentration im Körper ab. Der Reinigungsprozess der Zellen kann nicht mehr im vollen Maß erfolgen. Daher wird davon ausgegangen, dass eine Aufnahme von Spermidin einen Anti-Aging-Effekt bewirkt. Da Spermidin vor allem in Weizenkeimen, Käse, Sojabohnen und Blumenkohl und somit in einer gesunden Ernährung vorkommt, verschwimmt die Grenze zwischen Nahrungsergänzung und Ernährung. Im Nahrungsergänzungsmittelbereich stammt Spermidin häufig aus Weizenkeimextrakt und kann als Kapsel oder Pulver verzehrt werden. Es wird davon ausgegangen, dass eine zusätzliche Aufnahme von Spermidin das Schönheitsbild länger erhält und die Lebensdauer verlängern kann. Laut einer Forschungsgruppe der Medizinischen Hochschule Hannover zeigte sich im jüngsten Laborversuch mit Mäusen, dass die Zugabe von Spermidin für weniger Leber- und Nierenschäden sowie verringerten Haarausfall sorgt.
[<https://www.mhh.de/presse-news/anti-aging-spermidin-mindert-haarausfall-und-schuetzt-das-herz>]



SCHNELLER BRAUN MIT PFEFFER

Sie träumen schon wieder von Sonne und brauner Haut? Dann könnte Sie das interessieren: Schwarzer Pfeffer mit seinem Wirkstoff dem **Piperin**, kann die Melaninproduktion in pigmentfreien Hautarealen ankurbeln. Kurz gesagt sorgt der scharfe Stoff dafür, dass mit UV-Licht Pigmentflecken abnehmen und schneller eine gleichmäßig braune Tönung erreicht wird. Na, wenn das nicht scharf ist.

Wussten Sie schon ...

..., dass mit der ungenauen Ortsangabe vom Sprichwort „scher dich dahin, wo der Pfeffer wächst“ Indien gemeint ist? Zu der Zeit als dieses Sprichwort in Mode kam, war Indien quasi das Ende der Welt. Um jemanden unliebsames los zu werden wünschte man ihn also an das Ende der Welt, wo der Pfeffer wuchs. Übrigens sind Spanier etwas kreativer. Hier wünscht man „¡Vete a freír espárragos!“, was so viel heißt wie „zieh Leine“, aber wörtlich übersetzt so viel bedeutet wie „geh und brate Spargel!“, denn wenn jemand früher versuchte Spargel zu braten, konnte das längere Zeit in Anspruch nehmen und man hatte vorerst seine Ruhe.



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