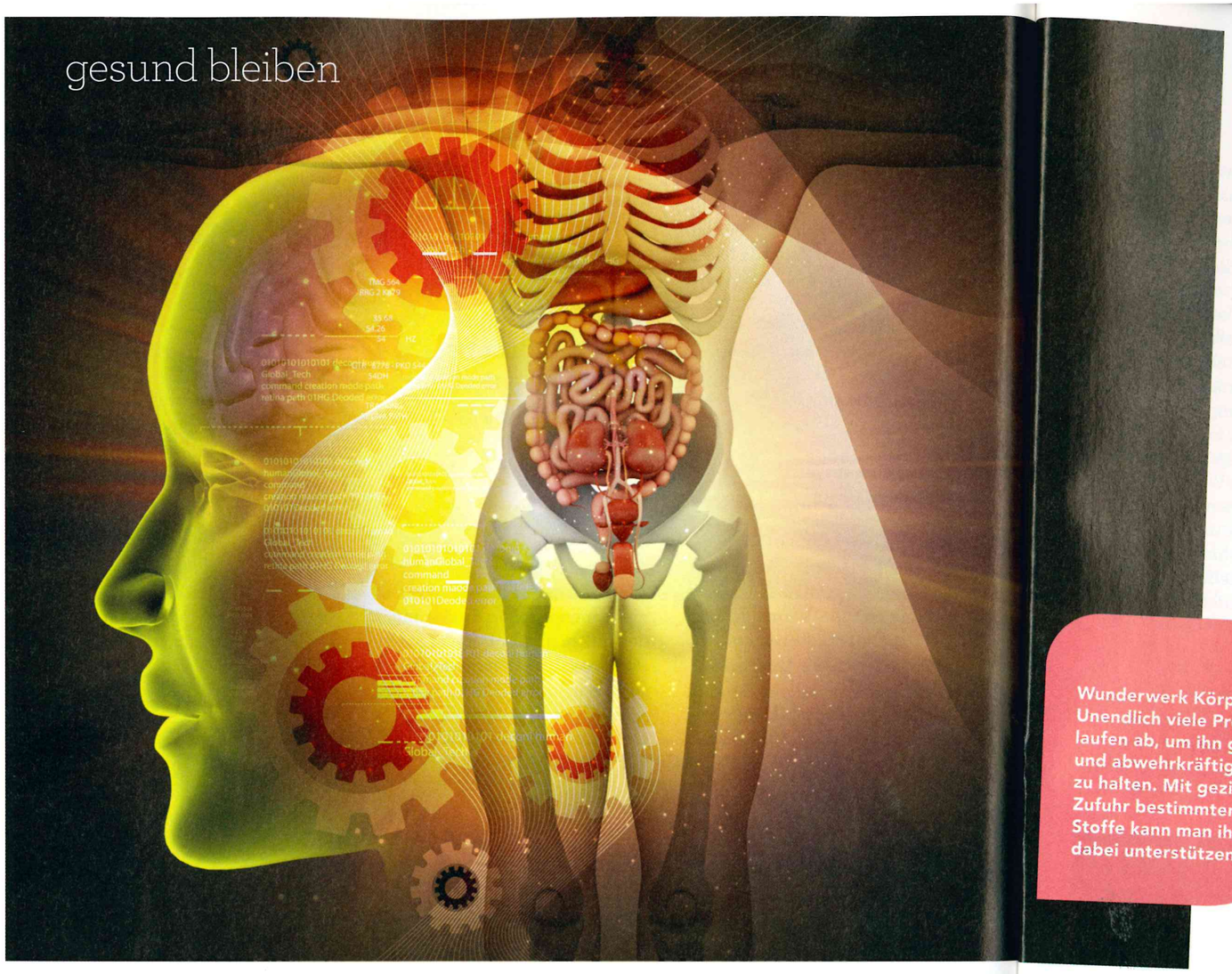
DAS LIFESTYLE-MAGAZIN FÜR EINE BEWUSSTE LEBENSWEISE

11
2020

BESSER bewusst leben

www.besserbewusstleben.at

- DAS GESUNDE WOHNZIMMER
- TOP IM TREND: EIGENTUM
- EIN STARKES IMMUNSYSTEM
- RUDERE DICH FIT
- RICHTIG ATMEN
- AYURVEDA FÜR KÖRPER & GEIST



Wunderwerk Körper. Unendlich viele Prozesse laufen ab, um ihn gesund und abwehrkräftig zu halten. Mit gezielter Zufuhr bestimmter Stoffe kann man ihn dabei unterstützen.

ein starkes immunsystem

In den kalten Monaten rückt das Immunsystem und seine Stärkung in das Zentrum unserer Aufmerksamkeit. In diesem Jahr ganz besonders. Der bekannte deutsche Arzt und Vitalstoffspezialist Dr. med. Edmund Schmidt und seine Frau Nathalie Schmidt über Schlüsselrollen und Bedeutung von Selen und Coenzym Q10 für unser Immunsystem.

Zur Zeit erleben wir es nur allzu deutlich: Täglich sind wir Menschen den Angriffen von Bakterien und Viren ausgesetzt. Um diesen Angriffen erfolgreich zu trotzen, sind wir auf ein funktionierendes Immunsystem angewiesen. Selen und Coenzym Q10 spielen hierbei eine zentrale Rolle.

LANGE UNTERSCHÄTZTES SELEN

Die Bedeutung des Spurenelements Selen wurde erst 1957 aufgedeckt, bis dahin galt es als schädlich für die Gesundheit. Jedoch ist genau das Gegenteil der Fall, denn für dieses Spurenelement existieren 21 sogenannte Selenoproteine mit wichtiger Funktion für unseren Organismus. Dabei handelt es sich um Eiweißverbindungen, mit Selen im aktiven Zentrum, die dem zellschädigenden oxidativen Stress entgegenwirken können. Unsere Körperzellen sind nämlich nicht nur durch fremde Erreger (Bakterien, Viren, Pilze) gefährdet, sondern ebenfalls durch freie Radikale. Hierbei handelt es sich um reaktive Verbindungen, zumeist mit Sauerstoff, die die Zellfunktionen massiv stören können und so zum Zelluntergang führen können.

Das ist im Bereich des Immunsystems besonders problematisch, da die komplexen Immunzellen sehr sensibel auf sogenannte radikalische Angriffe reagieren. Sehr effektiv zum Abfangen von Radikalen sind die sog. „Glutathionperoxidasen". Von diesen gibt es in unserem Organismus vier verschiedene Arten. Damit diese Enzymsysteme freie Radikale eliminieren können, benötigen sie jedes für sich vier Selenatome im Zentrum. Somit übernimmt Selen eine Schlüsselrolle zur Abwehr freier Radikale und zur Stärkung unseres Immunsystems, auch gegen Tumorerkankungen.

» Neben seiner antioxidativen Funktion stärkt Selen das Immunsystem auf vielfältige Weise. Es steigert die Bildung von sogenannten natürlichen Killerzellen (natural killer cells). «

TOPAKTUELL: WIRKUNG VON SELEN AUF CORONAVIRUS

Hochaktuell ist die Wirkung von Selen auf den Corona Virus. Damit der Virus an einer menschlichen Zelle „andocken" kann, müssen sich die Ausstülpungen auf der Oberfläche des Virus (diese werden „Spike" genannt) mit den jeweiligen menschlichen Zellen verbinden. Selen reagiert mit sogenannten Sulfhydrylgruppen (chemische Gruppe aus einem Schwefelatom, welches mit einem Rest und einem Wasserstoff verbunden ist) im Zentrum des Virus und inaktiviert diese. In der Folge verlieren die Spikes auf der Oberfläche des Virus ihre Fähigkeit sich mit den Zellen des menschlichen Körpers zu verbinden.

Derartige Effekte wurden schon früher, bei Ebola-Virus-Infektionen beschrieben[1]. Tatsächlich zeigte sich im eigenen Patientenkollektiv, dass diejenigen, die regelmäßig Selen ergänzten, bei einer Corona-Infektion einen deutlich milderen Verlauf aufwiesen.

Neben seiner antioxidativen Funktion stärkt Selen das Immunsystem auf vielfältige Weise. Es steigert die Bildung von sogenannten natürlichen Killerzellen (natural killer cells). Wie der martialische Name schon

[1] Kieliszek M, Błażejak S. Selenium: significance, and outlook for supplementation. Nutrition 2013; 29 (5):713–8.

sagt, sind das Abwehrzellen an der vordersten Front unseres Immunsystems, die Eindringlinge wie Viren und Bakterien sofort attackieren und eliminieren. Zusammen mit den Vitaminen D und E, sowie einigen Pflanzenbegleitstoffen, verbessert Selen ebenfalls die Leistungsfähigkeit der sogenannten T-Lymphozyten, ebenfalls sofort wirksame Abwehrzellen gegen fremde Eindringlinge in unserem Körper. Selen wirkt auch der Bildung von hochmolekularem Polymer-Parafibrin entgegen. Diese Substanz führt speziell bei COVID 19 Patienten zu Mikrogerinnseln und Embolien, etwas das im Endstadium dieser Patienten oft zu finden ist und den Tod herbeiführen kann[2].

Der menschliche Organismus ist in seiner komplexen Gesamtheit ein beeindruckendes Wunderwerk. Kaum ein Ablauf, der für sich allein und isoliert steht. Eines greift in das andere über. Bedingt durch unseren modernen Lebensstil stellt sich heute verstärkt die Frage nach der Bedeutung der Zufuhr von sog. „Vitalstoffen".

» Leider ist die Selenversorgung der Bevölkerung durch die Nahrung zu niedrig, damit das Spurenelement alle seine wichtigen Funktionen ausführen kann. «

SELEN IN DER KREBSVORSORGE

Da die Entstehung von Krebserkrankungen ebenfalls stark vom Immunsystem abhängt, ist es nur logisch, dass Selen vor allem in der Vorbeugung vor Krebsleiden eine wichtige Rolle spielt. Immer wieder konnte nachgewiesen werden, dass eine gute Selenversorgung mit einem erniedrigten Krebsrisiko verbunden ist. Als Beispiel sei hier die Arbeit von Jang et al genannt, der dies mit seiner Forschungsgruppe für Brustkrebs nachwies[3].

Vielen Krankheiten liegt immer wieder derselbe Mechanismus zugrunde: Schädliche Proteinsulfhydrylgruppen, die das Immunsystem angreifen, werden durch Selen in inaktive Disulfidverbindungen umgebaut[4]. Nimmt man die Wirkung des Selens im Rahmen der Glutathionperoxidase und der übrigen Selenoproteine hinzu, wird ersichtlich, wie vielfältig die Wirkungen des Spurenelementes Selen für unsere Gesundheit sind.

SELENAUFNAHME DURCH NAHRUNG ZU NIEDRIG

Leider ist die Selenversorgung der Bevölkerung durch die Nahrung zu niedrig, damit das Spurenelement alle seine wichtigen Funktionen ausführen kann. In Österreich und Deutschland werden im Mittel nur circa 30 µg Selen am Tag zugeführt. Ideal wären aber 100 bis 200 µg Selen täglich. Die einzige Nahrungsquelle mit der der Tagesbedarf realistisch gedeckt werden kann, sind Paranüsse. Diese kommen aber in der Masse aus Südamerika und sind massiv mit giftigen Substanzen kontaminiert. Das deutsche Bundesamt für Strahlenschutz warnt daher vor diesen Nahrungsmitteln, denn sie sind stark radioaktiv.

Um sich mit genügend Selen zu versorgen, sollten daher Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden. Organische Supplemente werden in der Regel besser verwertet (Z.B. SelenoPrecise von Phama Nord) und können im Körper gespeichert werden. Sie sollten daher in der Vorbeugung und täglichen Anwendung verwendet werden. Anorganische Verbindungen wie Selenit und Selenat, werden schneller verwertet, jedoch nur schlecht aufgenommen. Anorganisches Selen eignet sich zur Infusionstherapie, wenn eine schnelle Wirkung erforderlich ist (z.B. akute Infektionen, Tumorerkrankungen).

Immer wieder wird vor der Toxizität von Selen gewarnt, über die Nahrung oder bei Dosierungen, wie sie in Nahrungsergänzungsmitteln vorkommen ist der Verbraucher nicht gefährdet. In der Therapie werden normalerweise nur Dosierungen bis 400 µg Selen pro Tag eingesetzt. Tägliche Gaben von bis zu 800 µg am Tag gelten als sicher, auch wenn diese hohen Dosierungen keinen besonderen Nutzen aufweisen. Tatsächlich sind schädliche Wirkungen des Selens aufgrund Überdosierung bisher nur bei Menschen aufgetreten, die über einen längeren Zeitraum 2000 µg oder mehr Selen täglich zugeführt haben.

COENZYM Q_{10} FÜR STARKES IMMUNSYSTEM UND GESUNDES HERZ

Coenzym Q_{10}, oder Ubichinon gehört zu den Vitaminoiden, das sind vitaminähnliche Substanzen. Der menschliche Körper kann es bis etwa zum 35. Lebensjahr selber ausreichend bilden. Danach und

Fotos: Fotolia, Privat (2)

[2] Fogarty H, Townsend L, Ni Cheallaigh C, Bergin C, Martin-Loeches I, Browne P, et al. COVID-19 Coagulopathy

[3] Jiang C, Jiang W, Ip C, Ganther H, Lu J. Selenium-induced inhibition of angiogenesisin mammary cancer chemopreventive levels of intake. Mol Carcinog1999;26:213–35

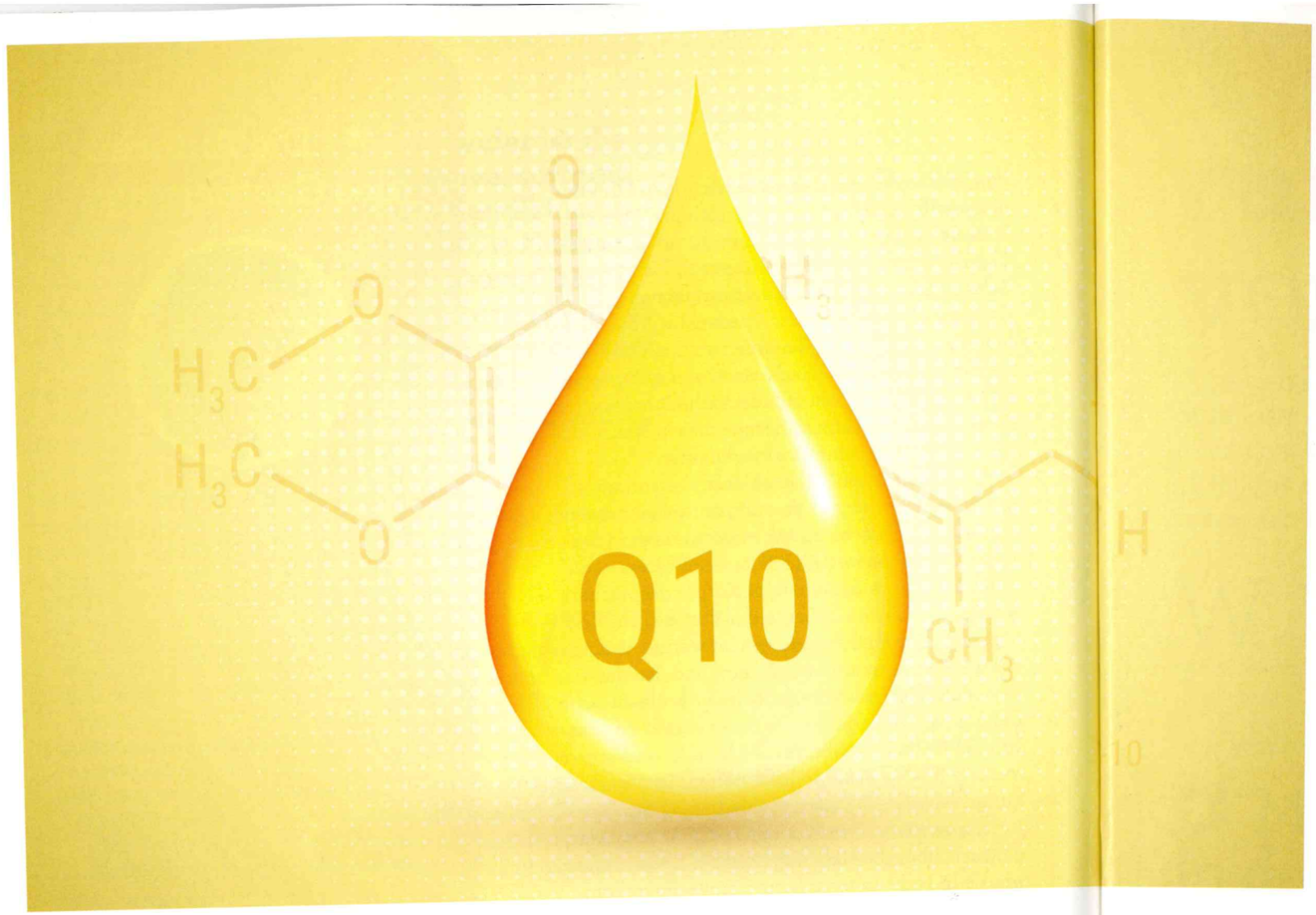
[4] Brown KM, Arthur JR. Selenium, selenoproteins and human health: a review. Public Health Nutr 2001;4(2B):593–9.

Die Autoren des Gastbeitrags*

Dr. med. Edmund Schmidt
Dr. Edmund Schmidt ist seit 1996 als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn seiner ärztlichen Laufbahn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema Vitalstoffe hat Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Er ist davon überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren könnten und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern.
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de

Nathalie Schmidt
Ursprünglich Ausbildung zur examierten Krankenschwester, nach einer umfassenden Ausbildung zur Reiki-Therapeutin ist sie heute sehr erfolgreich im Therapie- und Coachingbereich tätig. Bekannt ist sie auch als Autorin von Büchern zu den Themenbereichen „Energie und Lebenskrisen." Gemeinsam mit ihrem Mann, Dr. Edmund Schmidt, veröffentlichte sie vier Bücher zu Vitalstoffen.

* Zu bestimmten Themenbereichen lädt das Magazin Experten für die Erstellung von Gastbeiträgen ein. Ausdrücklich wird festgehalten, dass die Redaktion keine Verantwortung bzw. Haftung für die Inhalte dieser Gastbeiträge übernimmt und übernehmen kann.



Coenzym Q10 einer der wichtigsten Nährstoffe für ein gesundes Herz und Vitalität.

bei Krankheit auch schon früher, nimmt die Coenzym-Q_{10}-Produktion immer mehr ab.

Coenzym Q_{10} ist ein wesentlicher Faktor für die Energiegewinnung in unserem Körper. Die Energieproduktion findet in den sogenannten Mitochondrien statt, diese finden sich in jeder unser 80 Billionen Körperzellen. Je mehr Energie ein Organ verbraucht, desto mehr Mitochondrien sind in dessen Zellen vorhanden. So kann eine Herzzelle bis zu 11.000 Mitochondrien beinhalten, da es täglich sehr viel leisten muss. In den Mitochondrien wird die Energie über die Atmungskette gebildet. Dabei werden vom Coenzym Q_{10} Elektronen übertragen und das Ubichinon wechselt dabei ständig seinen Status von oxidiert (Abgabe von Elektronen) zu reduziert (Aufnahme von Elektronen).

» Coenzym Q_{10} ist ein wesentlicher Faktor für die Energiegewinnung in unserem Körper. «

Das Problem der hochaktiven Mitochondrien ist nun, dass sie sehr anfällig für oxidativen Stress und Infektionen sind. Oxidativer Stress – zum Beispiel im Rahmen einer Infektion – kann die Energieversorgung der Zellen massiv stören. Dadurch können die Immunzellen völlig funktionslos werden. So gesehen trägt Coenzym Q_{10} erheblich für ein gut funktionierendes Immunsystem bei, denn es optimiert die Energieausbeute, schützt gleichzeitig die Mitochondrien aller Zellen vor oxidativen Stress und unterstützt auch das Vitamin E als Radikalenfänger an der Zellwand der empfindlichen Mitochondrien.

COENZYM Q10 ERGÄNZEN

Menschen, die älter als 35 Jahre alt sind, bzw. jüngere chronisch kranke Menschen sollten täglich 100 mg bis 200 mg Coenzym Q_{10} zu sich nehmen. Menschen mit Herzerkrankungen oder mit Autoimmunerkrankungen sollten sogar 300 mg am Tag zuführen. Tatsächlich erreichen wir über die Nahrung nur circa 5 mg täglich. Daher sollte hier auf Nahrungsergänzungen zurückgegriffen werden.

Das Angebot im Internet ist riesig und unübersichtlich. Eine wissenschaftliche Studie aus Spanien hat gezeigt, dass oxidiertes Coenzym Q_{10} (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold 100mg von Pharma Nord) am besten vom Organismus aufgenommen werden kann. Wichtig ist zu wissen, dass Coenzym Q_{10} über unser lymphatisches System aufgenommen werden muss, was etwa sechs bis acht Stunden dauert. Werbungen, die eine Sofortwirkung versprechen, sind daher falsch. Da es Einzelfallberichte bezüglich Wechselwirkungen im Zusammenhang mit Blutgerinnungs-Hemmern vom Typ der Vitamin-K-Gegenspieler (z.B. Phenprocoumon z.B. Marcumar) gibt, sollten betroffene Menschen nur nach Absprache mit Ihrem Arzt Q10 einnehmen und ihre Gerinnung zu Beginn einer Coenzym-Q_{10}-Einnahme öfters überprüfen lassen. Es empfiehlt sich eine Einnahme von Coenzym Q_{10} morgens, denn nach 16.00 Uhr eingenommen, kann es den Schlaf stören.

Viele Medikamente – vor allem die Cholesterinsenker vom Typ der Statine – stören oder blockieren die körpereigene Bildung von Coenzym Q_{10}. Das ist für das Immunsystem fatal, denn seine Zellen sind auf eine gute Energieversorgung angewiesen. Gerade ältere Menschen, die sowieso schon eine verminderte Ubichinon-Produktion haben, bekommen oft viele und verschiedene Medikamente. Das daraus resultierende erhebliche Energiedefizit erklärt die Krankheits- und Infektanfälligkeit älterer Personen. In einer großen wissenschaftlichen Studie an gut 400 gesunden Schwedinnen und Schweden über 70 Jahre (Kisel10 Studie) konnte nachgewiesen werden, dass alleine die Supplementation mit Selen und Coenzym Q_{10} die Sterblichkeit im Verlauf von vier bzw. 10 Jahren halbieren kann.

ZUSAMMENFASSUNG

Selen und Coenzym Q_{10} sind für unser Immunsystem unerlässlich. Eine simple Nahrungsergänzung mit diesen Vitalstoffen hilft dem Immunsystem virale und bakterielle Infekte zu überwinden, die Leistungsfähigkeit zu steigern und vor diversen Krebsarten zu schützen. Beide Vitalstoffe sollten daher – vor allem für ältere Menschen – fester Bestandteil einer Versorgung mit Vitalstoffen sein.

Foto: Fotolia

Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

Bewahren Sie Ihre Gesundheit
bis ins hohe Alter

Selen und Zink Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B_2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

✚ *In Ihrer Apotheke erhältlich:*

ANZEIGE

DE_Q10_Selen_Ad_BesserBewusstLeben_66x280_1120

PZN AT 4845763	Q10 Bio-Qinon* Gold	100 mg	60 Kps.
PZN AT 4845651	Q10 Bio-Qinon* Gold	100 mg	30 Kps.
PZN AT 4845668	Q10 Bio-Qinon* Gold	100 mg	150 Kps.
PZN AT 4845852	SelenoPrecise®	100 µg	60 Drg.
PZN AT 4845875	SelenoPrecise®	100 µg	150 Drg.
PZN AT 4845800	Selen+Zink*		90 Drg.
PZN AT 4845823	Selen+Zink*		180 Drg.

**100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E*

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter