

Kein Pech mit Schwefel

Beim Wort Schwefel muss man sofort an stinkenden Rauch und giftige Dämpfe denken. Dabei ist Schwefel ein wichtiger Körperbaustein und besonders in Form von Methyl-Sulfonyl-Methan (kurz MSM) für Mensch und Tier alles andere als ungesund.



MSM ist vor allem in frischem Obst und Gemüse enthalten. Auch Fleisch, Fisch und Schalentiere beinhalten den Vitalstoff, doch den größten Schwefelgehalt weisen Kräuter wie Zwiebel, Lauch, Ringelblume und Brennnessel auf. Problem: MSM ist leicht flüchtig und entweicht beim Erhitzen mit dem Dampf. Aus diesem Grunde kann sogar bei Pferden, die ja – zumindest bei regelmäßigem Weidegang – eigentlich genug Kräuter zu sich nehmen sollten, ein Mangel auftreten. Denn

Heu enthält im Gegensatz zu frischem Gras so gut wie kein MSM mehr. Wozu brauchen Tiere MSM nun eigentlich? Die Antwort darauf ist vielfältig. MSM ist wichtig für eine gut funktionierende Zellmembran. Nur wenn die ihre Barriere-, Transport- und Kommunikationsaufgaben richtig erfüllen kann, bleibt auch das Gewebe im Gleichgewicht. MSM wird daher überall dort benötigt, wo Zellen neu gebildet werden müssen (Verletzungen, Haut, Horn- und Schleimhautbereich, Sehnen, Bänder, Gelenke) oder wo die Kommunikation zwischen Zellen gestört ist (Autoimmunerkrankungen, Allergien). Außerdem hat Schwefel entzündungshemmende Eigenschaften und kann Schmerzen lindern.

Besonders Pferde profitieren von den vielen positiven Eigenschaften von MSM. Denn so bleiben Haut und Hufe gesund, Sehnen, Muskeln, Bänder und Gelenke werden auch bei stärker beanspruchten Tieren flexibel und kräftig erhalten. Nach Verletzungen oder Krankheit hilft MSM dabei, die Wundheilung zu verbessern und geschmeidiges neues Gewebe aufzubauen.



Weiterhin werden Schmerzen gelindert und Entzündungen (gerade auch im Gelenkbereich) positiv beeinflusst. So wird die Bewegungsfähigkeit der Tiere im Training verbessert. Eine Extra-Portion Schwefel lohnt sich also für Sportpferde, Tiere mit Verletzungen, Operationen oder Gelenkschmerzen, ältere oder angeschlagene Pferde, sowie Tiere mit Problemen im Atemwegsbereich und mit Allergien. Denn alle diese Symptome können einen Mangel anzeigen. Vor Überdosierung braucht man sich bei MSM nicht zu fürchten, denn ein eventuelles Übermaß an Schwefel verlässt den Körper über die Haut als eine geruchlose Substanz, die für ihre insektenabwehrenden Eigenschaften bekannt ist.

podo medi
netherlands B.V.
Damit es Ihnen gut geht
Rigtersbleek Aalten 4
<http://www.podomedi.com>
E-mail: Info@podomedi.com
Tel. 08 00/93 15 15 15
Fax 08 00/93 16 16 16



vitamin b

Infos für eine gute Beziehung zu Ihrem Körper

Wie im Schlaraffenland...

In den 80er Jahren beobachtete ein Forscher in Kenia eine Truppe von Pavianen, die sich in der Nähe einer Hotelmüllkippe angesiedelt hatte. Dort gab es Essensreste in Hülle und Fülle.

Zwar bot dieses einfach zugängliche „Selbstbedienungsrestaurant“ keine artgerechte oder gesunde Kost an, war aber dennoch heiß begehrt und wurde von der Pavian-Truppe bis aufs Blut gegen andere Anwärter verteidigt.

Es kam zu einem interessanten Vergleich. Zwei Paviangruppen, die in einem ähnlichen Umfeld, aber unter völlig anderen Nahrungsbedingungen lebten: Die „Fast-Food Truppe“ auf der einen und die wildlebend- und fressenden „Bio-Paviane“ auf der anderen Seite.

Das Ergebnis kann uns nicht verwundern. Eindrucksvolle Parallelen zu unserer gesellschaftlichen Entwicklung werden deutlich. Z.B. wurden die Restaurant-Paviane immer bequemer, bewegten sich weniger und nahmen an Gewicht und Körpergröße zu. Bei den

Jungtieren setzte die Pubertät früher ein, das immer sicherere Nahrungsangebot tat sein Übriges, um einen wahren Baby-Boom auszulösen.

Aber der Luxus hatte auch seine negativen Folgen. Im Gegensatz zu den natürlich ernährten Affen (die leichter und kleiner blieben und sich weniger schnell fortpflanzten) bekamen die Schlemmer-Affen auch unsere typischen Zivilisationskrankheiten. Erhöhte Blutfette, Diabetes und Bluthochdruck waren die Klassiker, Schwerhörigkeit und Karies (unter natürlichen Bedingungen unbekannt) tauchten auf und Haupttodesursachen der Affen wurden Herzinfarkt und Schlaganfall.

Nur eine lustige Geschichte? Wohl kaum. Denn auch unsere Haustiere passen sich unserer Lebensweise an. Und reagieren darum auch immer öfter mit ähnlichen Problemen und Erkrankungen. Zum Glück funktionieren unsere Körper aber gar nicht so unterschiedlich, sodass auch Tiere von Vitalstoffen profitieren können.

Inhalt	Wie im Schlaraffen Land	S. 1
	Katzen sind ja soo süß...	S. 1
	Tiere sind auch nur Menschen	S. 2/3
	Dr. Hager stellt vor	S. 4
	Rätselspaß	S. 4



Liebe Leser!

Mensch und Tier leben schon seit Jahrtausenden in enger Gemeinschaft zusammen. Ob Nahrungs-

quelle oder bester Freund – Tiere sind aus unserem Leben nicht wegzudenken. Und immer wieder stellt sich auch die Frage nach der optimalen Ernährung für die Vierbeiner. Deshalb haben wir in dieser Ausgabe für Sie eine Reihe an interessanten Vitalstoff-News für Mensch und Tier zusammengestellt.

W. Schallmeyer
Wolfgang Schallmeyer
General Manager

rätsel spass

Lösungswort der letzten Ausgabe: Sonnenschutz

- Die Gewinner/innen:
1. Preis Marta Würthwein in Mannheim
 2. Preis Ute Hessenthal in Göppingen
 3. Preis Susanne Maier in Uhingen

Allen Gewinnern/innen herzlichen Glückwunsch

1. Preis:

Ein Warengutschein über 30 Euro von podo medi

2. Preis:

Das Buch „Anti-Aging – Ihr persönliches 5-Punkte-Sofortprogramm“ von den Experten Dr. Michael Despeghel, Dr. Darius Alamouti und Jean Pütz

3. Preis:

Ein Paar Handwärmer, die Ihnen durch einfaches Drücken in der Tasche bis zu 500 Mal warme Hände beschern

Senden Sie das Lösungswort bis zum 17.10.2008 an podo medi. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Preise verlost. Auflösung und Bekanntgabe der Gewinner in der nächsten Ausgabe von „vitamin b“.

Lösungswort 1 2 3 4 5 6 7 8

fettfreie Salbe, Creme	engl. Adelstitel: Graf	Bett-nische; Nebenraum	Einfall, Gedanke	britischer Südpolarforscher	Metall mit Goldüberzug	Zupf-instrument	Stern-schnuppe
Haut-erkrankung		Teil des Verdauungs-traktes	erforderlich	altes Apothe-ker-gewicht			5
Hun-derstel, vom Hundert	ansässig werden, sich nieder-lassen	Ohren-arzt		nord-ische Münze		vorteil-haft	
Gehör-knöchel-chen	Zitter-pappel	1		dt. Kom-ponist (Max)		Leib-bürge	
in Erster Hilfe Aus-gebildeter (Kzw.)	Auslese der Besten	2	öster-reich-licher Lyriker	Klebe-verband-material (engl.)		Wein-stock	Kochsalz enthal-tendes Wasser
spani-sches Wein-lokal						Fissur, Schaden im Gewebe	6
			schnell (Musik)				
ein Woll-gewebe	Situation	4		einer Art ähnliches Spalt-werkzeug			8
Hohlraum in Gewe-ben und Organen			Radkranz				

Katzen sind ja soo süß...

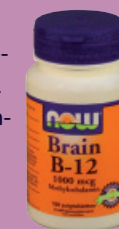
Leider! Denn viele Katzen haben heutzutage zu hohe Zuckerwerte. Überernährung und Bewegungsmangel sind der Grund und gerade bei reinen Wohnungskatzen keine Seltenheit. Genauso unschön wie bei uns Menschen sind auch bei Katzen die Folgen. Erblindung, schlechte Wundheilung, Arterienverkalkung sowie Nierenschäden können die Lebensqualität und auch die Lebenserwartung der Stubentiger deutlich schmälern.

Woran merkt man aber bei einer Katze, dass sie „Zucker“ hat? Sie springt nicht mehr gerne! Und auch ihr Gang hat sich vielleicht verändert.



Katzen mit Diabetes laufen nicht mehr auf den Zehenspitzen, sondern quasi auf dem ganzen Fuß. Das liegt daran, dass die Nervenbahnen vom Zucker angegriffen werden und die Koordination deshalb nicht mehr funktioniert.

Methyl-Cobalamin (13292), ein Vitamin-B12-Vertreter kann hier Abhilfe schaffen. Es verbessert die Versorgung der Nerven und damit die Bewegungsfähigkeit. Zusätzlich sollten natürlich die Blutzuckerwerte durch Futterumstellung und mehr Bewegung normalisiert werden!



Tiere sind auch nur Menschen

Auch Tiere wollen gesund ernährt werden. Das kommt nicht nur Ihrem Wohlbefinden, sondern auch ihrer Leistungsfähigkeit und ihrem Aussehen zu Gute. Allerdings ist es gar nicht so einfach, dem Vierbeiner eine wirklich

Es enthält nämlich viele Zusatzstoffe (darunter auch Zucker und Konservierungsmittel) und wird bei der Herstellung erhitzt. Dadurch verschlechtert sich die Verwertung des Futters und Vitalstoffe gehen verloren. Sinnvoll ist, neben der Auswahl eines möglichst natürlichen Futters, eine Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen. Denn eine artgerechte Versorgung in jeder Lebensphase ist die Voraussetzung für Vitalität, Widerstandskraft und ein langes Tierleben.

Übrigens: Gerade in Trockenfutter ist oft sehr viel Getreide enthalten. Diese stärkehaltige Zutat ist zwar preisgünstig – überfordert aber den Verdauungstrakt von Hund und Katze. Allergien mit Reaktionen von Haut, Lunge und Darm können die Folge sein.

Genau wie Menschen haben Tiere in besonderen Situationen einen erhöhten Vitalstoffbedarf.

Hündinnen brauchen z.B. während Trächtigkeit und Säugeperiode eine besondere Versorgung, ebenso wie ihre Jungen während des Wachstums. Ihre Milch enthält nämlich u.a. viele ungesättigte (sogenannte Omega-3 und Omega-6) Fettsäuren. Und die sind besonders wichtig für eine gesunde Entwicklung. Aber auch im Alter, bei Stress, Sport und zuviel

Auf die Dosis kommt es an:

Tiere profitieren zwar von ähnlichen Vitalstoffen, wie wir Menschen, nehmen sie aber anders auf als wir. Das liegt daran, dass ihr Verdauungstrakt anders aufgebaut ist. Bei Hunden und Katzen ist er kürzer, bei Pferden viel länger als beim Menschen. Einfaches umrechnen der Dosis auf's entsprechende Körpergewicht des Tieres ist also falsch! Mit folgender Faustregel ermitteln Sie die richtige Vitalstoffversorgung für Ihr Tier:

Hund (ca. 15 kg):

1 x Dosis eines erwachsenen Menschen

Katze (ca. 5 kg):

1/3 der Dosis eines erwachsenen Menschen

Pferd (ca. 500 kg):

1 – 2 x Dosis eines erwachsenen Menschen

„richtige“ Ernährung zu bieten. Dosenfutter z.B. ist genauso unnatürlich für Tiere wie Fast Food für uns Menschen. Es ist zwar praktisch und schnell „zubereitet“, aber eigentlich nicht an die Ernährungsgewohnheiten der Tiere angepasst.

Zucker kann es zu einem Mangel an diesen essentiellen Fettsäuren kommen. Den erkennt man häufig daran, dass Haut und Fell der Tiere rau und trocken aussehen und zu Ekzemen, Schuppen und allergischen Reaktionen neigen. Hinzu kommen verzögerte Wundheilung, Infektanfälligkeit und Wachstumsstörungen. In diesen Fällen können



natürliche Öle die Versorgung unterstützen. Einfach **NOW® Omega-3-6-9** (18050) zum Futter geben. Das enthält Öle aus Nachtkerze, Leinsamen, Raps, Kürbis und schwarzer Johannisbeere und liefert somit alle essentiellen Fettsäuren in einem Präparat.



Auch bei einigen anderen Beschwerdebildern kann man Tieren mit Vitalstoffen Unterstützung bieten.

Gelenkbeschwerden z.B. treten mit zunehmendem Alter bei Mensch und Tier gleichermaßen auf. Die Regeneration von Knorpel und Gelenkschmiere funktioniert nicht mehr so gut und bei lebenslanger starker Beanspruchung kann es da schon mal etwas öfter zwicken und zwacken. Die Bewegung wird immer stärker eingeschränkt und Tier und Herrchen leiden gemeinsam, wenn der „Auslauf“ zur Quälerei wird.

Dabei kann man dieser Entwicklung prima entgegen wirken.

Denn die Zufuhr von Knorpelbausteinen und Antioxidantien (Radikalfängern) ist hier der entscheidende Punkt. So ist es bei Hunden beispielsweise nachgewiesen, dass sie Knorpelsubstanzen aus der Nahrung im Alter

nicht mehr so gut aufnehmen können wie in jungen Jahren. Es empfiehlt sich also das Futter mit diesen Stoffen zu ergänzen. **NOW® Glucosamin und Chondroitin** (18948) sind solche Knorpelbausteine. Sie helfen beim Wiederaufbau von Knorpel und Gelenkschmiere und können



daher sogar noch eingesetzt werden, wenn dem Tier schon deutliche Einschränkungen anzumerken sind.

Unterstützend sollten Antioxidantien (z.B. OPC, 18974) zugefüttert werden, die sich bei alters- und/oder entzündungsbedingten Einschränkungen immer positiv auswirken. Obwohl Vitamin C von den meisten Tieren selber hergestellt wird (s. Kasten oben), kann es für die Gelenke älterer Tiere hilfreich sein. Bei ihnen lässt die Eigenproduktion nämlich langsam nach. Und da Vitamin C für ein gesundes Bindegewebe unerlässlich ist, könnte ein Grund für den schmerzhaften Verschleiß auch in einer zu geringen Versorgung liegen. Am besten verwendet man für Tiere ein Produkt, in dem das Vitamin gebunden an Palmitinsäure vorliegt. Denn das sogenannte **NOW® Ascorbat Palmitat** (14410) kann leichter verwertet werden.



Wussten Sie eigentlich, dass auch bei Tieren die Darmflora für das Immunsystem eine Hauptrolle spielt?

Denn die „guten“ Darmbakterien (v.a. Lactobazillen u. Bifidobakterien) helfen bei der

Mehr als „nur“ ein Vitamin: Ascorbinsäure

Vitamin C ist für Menschen, Primaten und Meerschweinchen essentiell. Für den Rest des Tierreiches gilt dies allerdings nicht! Der kann Vitamin C selbst produzieren und ist daher nicht auf eine Zufuhr von außen angewiesen, um zu überleben. Das heißt allerdings nicht, dass die Ascorbinsäure – als wichtiger Radikalfänger – nicht auch für Tiere interessant wäre.

Gerade bei Turnierpferden, die viel mit Stress und körperlicher Belastung zu tun haben, sind die antioxidativen Kräfte der Ascorbinsäure gefragt. Sie neutralisieren freie Radikale und entlasten so Körper und Immunsystem.



zusätzlich das Anheften von Pathogenen an Körperoberflächen und ist daher auch bei wiederkehrenden Blasenbeschwerden äußerst hilfreich.

Probiotika nennt man die „guten“ Darmbakterien selber, wenn sie in reiner Form und großen Mengen dem Futter zugesetzt werden. Damit kann man erreichen, dass sich das Gleichgewicht im Darm wieder zugunsten der gesunden Darmflora verschiebt. Dazu mischt man kurmässig (ca. 3 Wochen)

Probiotika (z.B. **NOW® Acidophilus- und Bifidus Bakterien** 18325) unter das Futter. Zuvor sollte das Tier einen Tag gefastet haben.

* Applied and environmental Microbiology, Nov. 1999, p. 4881-4886

Übrigens: Die Aufnahme von Probiotika gemeinsam mit der Nahrung ist von großer Bedeutung. Eine Studie* konnte zeigen, dass nur so größere Mengen von Keimen die Magensäure überleben und im Darm überhaupt ankommen!

Trotz vieler Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Tier gibt bei der Ernährung es aber auch Unterschiede.

So ist z.B. Schokolade für uns Menschen ein Genuss – für Hunde kann sie tödlich sein. Und Katzen können ohne die Aminosäure Taurin nicht leben. Denn im Laufe der Evolution haben große und kleine Katzen (von der Hauskatze bis zum Leoparden) die Fähigkeit verloren, diesen Vitalstoff aus anderen schwefelhaltigen Aminosäuren selber herzustellen. Vermutlich, weil Ihre natürliche Nahrung genug davon enthielt, und weil die Natur sich einen Trick überlegte. Über den Darm ausgeschiedenes Taurin wird bei

Katzen – unter natürlichen Bedingungen – sehr effektiv „recycelt“. Leider enthält heutiges Katzenfutter immer mehr sogenannte „Maillard-Produkte“. Das sind Verbindungen, die beim Erhitzen und Bräunen des Futters entstehen und die Wiederaufnahme von Taurin stören. Ein chronischer Mangel an **NOW® Taurin** (11110) kann zu Erblindung und Herzschwäche führen und sollte daher unbedingt ausgeglichen werden.



Unter www.podomedi.com finden Sie weitere spannende Informationen zu Vitalstoffen für Mensch und Tier!

Knoblauch für Tiere?

Seit einiger Zeit geistert die Nachricht durch die Presse, Knoblauch sei gefährlich für Haustiere. Mag sein, aber auch hier kommt es auf die Menge an. Die toxische Grenze liegt bei 5g pro kg Körpergewicht. Also bei 30 Zehen für einen Hund (15kg) oder bei 10 Zehen für eine Katze (5 kg) – pro Tag!

Keine Gefahr also, wenn Sie **WOSCHA Zeck-E-Weg** (58903) zur Abwehr von Parasiten verwenden wollen – im Gegenteil: Denn Prof. Dr. Nägeli vom Veterinärtoxischen Institut der Universität Zürich empfiehlt ca. 4 g frischen Knoblauch pro Tag und Hund. Dies könne sich sogar günstig auf die Gesundheit auswirken!

