

Die ungleichen Zwillinge – Tocopherol und Tocotrienol

Vitamin E ist ein Oberbegriff für 8 leicht unterschiedliche Substanzen, die alle Vitamin E-Funktionen ausüben. Es gibt 4 Tocopherole (alpha-, beta-, gamma- und delta-Tocopherol) und die entsprechenden 4 Tocotrienole. Diese unterscheiden sich chemisch von ihren Geschwistern – denn sie weisen eine mehrfach ungesättigte Seitenkette auf.

Daher können sie sich besonders gut in Zellmembranen einlagern und sind somit viel näher an den Molekülen, die sie vor der gefährlichen Lipidperoxidation schützen sollen. Haben die Tocotrienole erst einmal Radikale abgefangen, dann können sie deutlich schneller als Tocopherole - mit Hilfe von Vitamin C, Coenzym Q10, Glutathion und Selen – wieder regeneriert werden. Ihre antioxidativen Fähigkeiten erhöhen sich somit um das 40 bis 60 fache im Vergleich zu ihren Tocopherol-Verwandten.

Generell sind die Vitamineigenschaften der Tocotrienole (also auch ihre Fähigkeiten in puncto Entzündungshemmung, Krebsbekämpfung und Nervenzellschutz) gegenüber den Tocopherolen deutlich gesteigert. Weil Tocotrienole seltener vorkommen als Tocopherole haben sie vermutlich in der Vergangenheit aber nur wenig Aufmerksamkeit auf sich gezogen.

Neuere Forschungen konnten jedoch zeigen, dass Tocotrienole spezielle Rollen übernehmen, die über die bekannte Vitamin-E-Aktivität hinausgeht.

So vermag alpha-Tocotrienol wie kein anderer Vitamin E Vertreter Gehirnzellen vor den Folgen eines Schlaganfalles zu bewahren. Er bietet ebenfalls außergewöhnlichen Schutz gegenüber dem Botenstoff Glutamat, der bei Stress und im Rahmen der Alzheimer Krankheit Nervenzellen absterben lässt.

Außerdem senken Tocotrienolgemische die Blutfettwerte schneller und effektiver als reines alpha-Tocopherol. Dies konnte in verschiedenen Studien an Mensch und Tier nachgewiesen werden. Vermutlich hemmt der Vitalstoff ein Leberenzym, das für die Bildung von Cholesterin im Körper zuständig ist. Vor allem gamma- und delta-Tocotrienole sind für ihre krebsschützenden Eigenschaften bekannt. Sie hemmen u.a. das Wachstum von Brustkrebszellen, und verhindern die Ausbreitung von Darmkrebstumoren, wie aktuelle Laboruntersuchungen belegen.

Leider geht die bessere Wirksamkeit der Tocotrienole zu Lasten ihrer Bioverfügbarkeit. Sie werden schlechter in den Körper aufgenommen und auch schneller wieder ausge-

schieden. Allerdings eignen sich Tocotrienole besonders gut für die äußerliche Anwendung. Durch die Haut können sie nämlich schnell und einfach in den Körper gelangen.

All diese Erkenntnisse zeigen, dass die Vitamin E Zwillinge nicht unbedingt voneinander getrennt werden sollen. Jeder Vertreter hat sein eigenes wichtiges Einsatzgebiet, so dass eine gesunde Mischung den richtigen Weg zu einer optimalen Vitamin E Versorgung darstellt.

Für diejenigen unter Ihnen, die auf keine Vitamin E Wirkung verzichten möchten, haben wir deshalb **TOCOTRIENOLS MIT E COMPLEX** in unserem Programm. Hier ist neben alpha-Tocopherol auch ein Gemisch von Tocotrienolen enthalten (**Bestell-Nr.: 15200**).



podo medi
netherlands B.V.

Damit es Ihnen gut geht

Hinmanweg 9 H,
NL 7575BE Oldenzaal
www.podomed.com
E-mail: Info@podomed.com
Tel. 08 00/93 15 15 15
Fax 08 00/93 16 16 16

Die Ausgabe 2/12 behandelt das Thema "Die Vitaminlüge".

Lösungsziffer: 1 2 3 4 5

	4		7		3	1
7		9	6			5
5	8	3	3			7
			6	8		
2	2	3	5	5	9	
	1		2			
2		1	3		6	
7		6	8		2	
3	2			4		

Regel: Jede Ziffer von 1 bis 9 darf in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke genau einmal auftreten. Grundsätzlich gilt, dass nur eine Lösung gibt, die durch logisches Kombinieren ermittelt werden kann.

vitamin b



Infos für eine gute Beziehung zu Ihrem Körper

Immer mehr Ärzte setzen auf Vitalstoffe

Endlich mal eine gute Nachricht! Ärzte vertrauen nicht nur auf die Ratschläge der Pharmaindustrie sondern binden die Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen immer häufiger in ihr Therapieschema mit ein.

Durch die immer bessere Vernetzung von Ärzten (nicht zuletzt durch das Internet) ist es in den letzten Jahren möglich geworden, dass weiterdenkende Mediziner ihre persönlichen Therapieerfolge mit anderen Kollegen teilen können. Und zu diesen Erfolgen tragen immer häufiger auch Vitalstoffe bei, die gemeinsam mit bekannten Arzneimitteln oder als deren Alternativen eingesetzt werden.

Oftmals können die Nahrungsergänzungsmittel auch den Bedarf an belastenden Medikamenten (wie z.B. Schmerzmitteln mit starken Nebenwirkungen) vermindern. Dies untermauerte kürzlich eine wissenschaftliche Studie an

Patienten mit Knie- und Hüftgelenksarthrose. Die eine Hälfte nahm über 3 Monate zusätzlich zu ihrer „normalen“ Therapie mit Entzündungshemmern und Schmerzmitteln ein Kombi-Präparat aus Vitamin E, Fischöl, Brennessel-Extrakt und Zink ein, die andere Hälfte erhielt an Stelle der Vitalstoffe ein Placebo. Unter der Vitalstoff-Therapie konnten – ganz im Gegensatz zum Placebo -durchschnittlich 68% Schmerzmittel pro Woche eingespart werden, die Befindlichkeit der Patienten verbesserte sich um 50%! Ein äußerst überzeugender Effekt – vor allem für die Patienten.

Solche Studien zeigen auch, dass Ärzte durchaus mehr auf ihr persönliches Gefühl bei der Auswahl der Therapieform hören dürfen und dass es auch Sinn macht, auf Erfahrungen von Kollegen zu vertrauen. In einer Zeit, in der Pharmakonzerne die Therapie-Ausbildung von Ärzten maximal beeinflussen, ist eine solche Erkenntnis vielleicht besonders wertvoll.

Vitamin E ist wichtiger Biomarker bei der Diabetes-Kontrolle

Diabetes, die große Volkskrankheit, schreckt Patienten und Gesundheitssystem gleichermaßen. Laut Ärztezeitung erkranken jährlich rund 270.000 Bürger an Diabetes, das entspricht über 700 Neuerkrankungen täglich.

Gleichzeitig behaupten böse Zungen, dass Diabetiker durch die kontinuierliche Anpassung diagnostischer Grenzwerte absichtlich „krank“ gehalten und Gesunde zu Kranken erklärt werden. Denn die Kosten für Medikamente, Spritz-

zubehör, Teststreifen und andere Diagnostika sichern den Lebensunterhalt vieler Hersteller.

Ganz zu schweigen, von den Diabetes-Folgeerkrankungen zu denen allen voran Nervenschädigungen gehören. Sie können prinzipiell alle Organe betreffen und führen dazu, dass es zu Gefühllosigkeit, Schmerzen, Missempfindungen, stummen Herzinfarkten, Verlust des Augenlichtes und vielen anderen Einschränkungen des Nervensystems kommen kann. Lesen Sie weiter auf Seite 2!

Inhalt

Immer mehr Ärzte setzen auf Vitalstoffe	S. 1
Vitamin E ist wichtiger Biomarker bei der Diabetes-Kontrolle	S. 1+2
E - wie einfach genial!	S. 2/3
Die ungleichen Zwillinge	S. 4
Rätselspaß	S. 4



Liebe Leser!

Wir freuen uns, Sie zu unserer ersten Ausgabe von „Vitamin B“ im Jahr 2012 begrüßen zu dürfen.

Wie Sie sehen, präsentiert sich unser Kundenmagazin von nun an in neuem Gewand. Aber nicht alles ändert sich: Wir von podo medi möchten Sie auch weiterhin aufs Beste informieren. Mal kritisch, mal mit einem Augenzwinkern – aber immer topaktuell und wissenschaftlich korrekt. Freuen Sie sich in dieser Ausgabe auf eine Zusammenstellung neuer und bewährter Fakten rund um das fettlösliche Vitamin E. Auch wenn dieser Vitalstoff längst zum Establishment gehört ist er noch längst kein Langweiler. Lesen Sie selbst, was Vitamin E im Körper bewirken kann und wo wir ohne diesen wertvollen Schutzstoff vielleicht stehen würden.

W. Schallmey
Wolfgang P. Schallmey
General Manager + Heilpraktiker



1. Preis:

Ein Warengutschein über 50 Euro von podo medi

2. Preis:

1,5 Kilo podo medi Kaffeespezialmischung, fein abgestimmte geröstete Kaffees aus Ecuador, Guatemala und Indien

3. Preis:

Das "Handbuch der Vitalstoffe – Vitamine, Mineralstoffe & Co" von dem Ernährungsexperten Sven-David Müller-Nothmann

Senden Sie das Lösungswort bis zum 27.04.2012 an podo medi. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Preise verlost. Auflösung und Bekanntgabe der Gewinner in der nächsten Ausgabe von „vitamin b“.

Lösungswort der letzten Ausgabe: Vitamine
Die Gewinner:
1. Preis S. Koschin
33332 Gütersloh
2. Preis M. Sartor
47290 Neunkirchen
3. Preis M. Rudloff
97526 Sennfeld

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch

Vitamin E ist wichtiger Biomarker bei der Diabetes-Kontrolle (Teil 2)

Schuld an dieser Entwicklung sind vorrangig freie Sauerstoffradikale, die durch den erhöhten Blutzuckerspiegel vermehrt entstehen. Aufbauend auf diesem Wissen, ist nun ein neues System entwickelt worden, das es erlaubt, das Risiko für Nervenschäden durch Diabetes (diabetische Polyneuropathie) frühzeitig einzuschätzen. Dafür müssen sowohl

der Gehalt an freien Radikalen und das Vermögen des Körpers diese zu neutralisieren bekannt sein.

Professor Dan Ziegler fand heraus, dass die Messung des Superoxid-Radikals und von Vitamin E für diese Einschätzung hilfreich sein kann. Je mehr Radikale vorhanden sind, umso schlechter für die Nerven, je mehr Vitamin E, desto besser!

Die Vitamin E Versorgung lässt sich bestens über Ernährung bzw. Nahrungsergänzung beeinflussen. Achtet man zusätzlich auf eine optimale Einstellung des Blutzuckerspiegels können die freien Radikale minimiert werden. Prof. Ziegler erhielt für seine Forschung in Stockholm den Castelli Pedrolri Prize.

Coenzym Q10, Glutathion und Selen wieder zu Vitamin E regeneriert werden kann. Die Versorgung mit diesen Vitalstoffen ist daher für eine optimale Vitamin E Wirkung unerlässlich!

Hilfe – es brennt!

Auch bei entzündlichen Geschehen kann

Gefäß kleine Verletzungen, dann lagern sich Fresszellen (die zuvor Cholesterin aufgenommen haben) an die Gefäßwand an. Außerdem verdickt sich die Muskelschicht der Gefäßwand an diesen Stellen. Es entstehen sogenannte „Plaques“, das sind quasi Verkehrsinseln in den Adern, die den Blutfluss aufhalten und so

das gesunde Gewebe weiterleben kann) und haben im Labor bereits ihre Wirkung gegen Prostata-, Brust und Lungenkrebszellen beweisen können.

Nicht zuletzt ist Vitamin E auch hilfreich für den Geist. Denn der Vitalstoff kann mühelos ins Gehirn transportiert werden und auch dort seine Schutzwirkung entfalten. Denn für die Entstehung von Demenz, Alzheimer & Co. spielen freie Radikale eine wichtige Rolle. Vitamin E neutralisiert diese aggressiven Stoffe und kann das Gehirn auf diese Weise länger fit halten. Untersuchungen konnten

und nicht zu letzt die dunkle Pigmentierung der „Altersflecken“ sind auf oxidative Schäden zurück zu führen. Wer also lange Zeit frisch und unverbraucht aussehen möchte, der kann von einer guten Vitamin E Versorgung – innerlich wie äußerlich – nur profitieren!

Für die äußerliche Anwendung empfiehlt sich unser flüssiges Vitamin E-Präparat

NOW VITAMIN E LIQUID

Bestell-Nr. 15310

6 Tropfen des wertvollen Öls enthalten 91 I.E. Vitamin E.



Wenn normal nicht ausreicht

Wie so oft im Leben, nimmt man sich eine gesunde Ernährung zwar vor, in der Praxis klappt es damit aber dann doch nicht so richtig.

Alltagsstress, Zeitmangel, Krankheit oder auch Einsamkeit lassen das Essen als „Event“ in den Hintergrund treten. Vielfach stehen Tütensuppen, Fertiggerichte oder Kantinen-Essen auf unserem Speiseplan – von einer guten Vitamin E Versorgung sind wir dann meilenweit entfernt. Hinzu kommt, dass der Bedarf an Vitalstoffen in besonderen Situationen zunimmt. Im Falle von Vitamin E, betrifft dies vor allem Schwangere, Sportler und ältere Menschen, aber auch Raucher und Personen mit erhöhtem Alkoholkonsum.

Einleuchtend ist natürlich auch, dass Vitamin E bei allen Beschwerden vermehrt zugeführt werden sollte, auf die es einen positiven Einfluss nehmen kann. Wie z.T. schon beschrieben gilt die für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, allergische Geschehen, Demenz, Krebs, aber auch für Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, schwere Operationen und alle Darmerkrankungen, bei denen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamin gestört ist. In allen diesen Fällen ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll.

NOW VITAMIN E d-alpha Tocopheryl Bestell-Nr. 15021, 15041, 15090

aus Soja enthält reines alpha-Tocopherol und ist in den Wirkstärken 200, 400 und 1000 Internationale Einheiten (I.E.) erhältlich.



NOW VITAMIN E mixed Tocopheroles Bestell-Nr. 15121, 15141, 15190

beinhaltet ein Gemisch aller Tocopherole in den gleichen Wirkstärken.



E- wie einfach genial!

Vitamin E gilt als DAS Zellschutz-Vitamin und ist gleichzeitig der potenteste fettlösliche Oxidationsschutz, den die Natur zu bieten hat. Obwohl es nur in Pflanzen und einigen Mikroorganismen gebildet wird, findet man es in allen tierischen (und damit auch menschlichen) Zellmembranen wieder. Ohne Vitamin E wären alle Fette in unserem Körper auf Gedeih und Verderb der Oxidation ausgesetzt.

Rostschutz

Oxidation – das hat jeder schon mal gehört, aber was war das noch gleich? Ganz einfach: Oxidation ist das, was passiert wenn Eisen rostet oder Butter ranzig wird. Also ein Vorgang, der bewirkt, dass eine Struktur zerstört und damit die Funktion beeinträchtigt wird. Rostige Nägel halten nicht in der Wand und ranzige Butter schmeckt nicht mehr.

Ganz ähnlich ist es mit oxidierten Fetten in unserem Körper. Oxidiertes Cholesterin z.B. ist für den Körper eine Art Sondermüll. Dummerweise lagert er sich in der Gefäßwand ab und sorgt dort für die gefürchtete Arterienverkalkung. Oxidierte Zellmembranen können die Funktion der einzelnen Zellen und damit die gesamte Körperkommunikation empfindlich stören. Rote Blutkörperchen, Immun- und Nervenzellen, die Augenlinse und viele andere Organe könnten ohne Vitamin E nicht optimal funktionieren.

Denn Vitamin E liefert einen umfassenden Oxidationsschutz in den fettlöslichen Bereichen des Körpers. Durch seine chemische Struktur kann es sich direkt in Zellmembranen und Fetttransportpartikel einlagern und dort freie Sauerstoffradikale abfangen. Bei diesem Vorgang wird es kurzfristig selbst zu einem (glücklicherweise ungefährlichen) Radikal, welches mit Unterstützung von Vitamin C,



Vitamin E beste Dienste leisten. Es hemmt Enzyme in Immunzellen und anderen Abwehrstationen des Körpers und verändert somit die Bildung von Botenstoffen im Entzündungs- und Schmerzgefüge. So kann die Entzündung gebremst und Schmerzen gelindert werden. Dies ist gerade bei überschießenden Reaktionen des Körpers interessant, z.B. bei allergischen Geschehen oder Abwehrreaktionen gegen körpereigenes Gewebe. Denn Vitamin E hat sich bei Neurodermitis und Schuppenflechte ebenso bewährt, wie bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Die Anwendung von Vitamin E kann in diesen Fällen sogar nachweislich dazu führen, dass Medikamente eingespart, oder im Idealfall sogar ganz weg gelassen werden können (wir berichteten auf Seite 1). Eine gute Möglichkeit also, auf natürliche und einfache Weise etwas für die Gesundheit zu tun!

Rohr frei

Vitamin E leistet außerdem einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Gefäße. Denn für Arterienverkalkung ist nicht nur oxidiertes Cholesterin verantwortlich, sondern der Mechanismus ist viel komplexer. Entstehen im

die Durchblutung verschlechtern. Hier kann Vitamin E Einhalt gebieten. Es verhindert auf genetischer Ebene die Anheftung der Fresszellen an die Gefäßwand und die Veränderung der Muskelzellen. So unterbleibt die Bildung der Plaques. Außerdem verdünnt der Vitalstoff das Blut und führt zu einer allgemeinen Erweiterung der Adern. Alles in allem sorgt Vitamin E also dafür, dass das Blut ungehindert fließen kann.

Dein Freund und Helfer

Durch eine gute Vitamin E-Versorgung kann außerdem das Immunsystem des Körpers auf Trab gebracht werden. Fresszellen, Helferzellen und verschiedenste Antikörper können bei guter Vitamin E Versorgung besser arbeiten. Das schützt den Körper vor lästigen Infekten, aber auch vor schlimmeren Krankheiten. Denn auch Krebs hat weniger Chancen gegen ein intaktes Abwehrsystem.

In diesem Bereich haben sich vor allem gamma-Tocopherol (enthalten in Soja-Produkten) und die Tocotrienole (Lesen Sie mehr auf Seite 4!) einen Namen gemacht. Diese Vitamin E-Vertreter unterstützen den programmierten Zelltod (Krebszellen werden geopfert, damit

zeigen, dass eine gute Vitamin E Versorgung sowohl bei gesunden Personen als auch bei schon bestehenden Demenz-Symptomen die geistige Leistungsfähigkeit deutlich verbessern konnte.

Spieglein, Spieglein

Wer schön sein will muss leiden. So sagt eine alte Volksweisheit. Aber das gilt nicht in jedem Fall und schon gar nicht im Falle von Vitamin E. Denn dieses Vitamin ist gut zur Haut. Es kann durch die obersten Hautschichten eindringen und sich dort, um geschädigte Proteine wie z.B. Kollagen kümmern. Kollagen verleiht der Haut Festigkeit und lässt sie straff und jung erscheinen. Mit zunehmendem Alter wird das Protein allerdings abgebaut, doch dies weiß Vitamin E zu verhindern. Es stoppt das Enzym, welches für den Kollagen-Abbau zuständig ist und kann somit ganz konkrete Aufbauhilfe leisten.

Doch damit nicht genug. Als Oxidationsschutz wirkt Vitamin E natürlich auch in der Haut als Radikalfänger und mindert somit die negativen Folgen von Sonne und Umweltgiften. Freie Radikale führen zu vorzeitiger Alterung der Haut. Trockenheit, Faltenbildung