

Warum Nahrungsergänzungsmittel?

Um diese Frage zu beantworten, ist es wichtig zu verstehen, wie der Mensch zusammengesetzt ist. Generell bestehen wir aus knapp 70% Wasser, 16% Proteine (Eiweiße), 10% Lipide (Fette), 5% Mineralstoffe, 1,2% Kohlenhydrate (Zucker) und 1% Nukleinsäuren (z.B. DNA). Da wir ständig aus allen Poren schwitzen - Mal mehr Mal weniger - müssen diese sog. „Substanzgruppen“ in unserem Körper ständig erneuert werden.

Zwar nehmen wir durch die tägliche Nahrung einige Hauptnährstoffe auf, - viele Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, etc.) bleiben aber auf der Strecke. Untersuchungen in Arztpraxen zeigen immer wieder, dass die Patienten in fast allen Fällen Defizite an einzelnen oder auch mehreren Mikronährstoffen aufweisen. Häufig sind diese Defizite sogar so gravierend, dass sich schon Krankheiten oder deren Vorstufen bemerkbar gemacht haben. Auch bei anscheinend gesunden Menschen kann von vollen Speichern keine Rede sein.

Die intensive Landwirtschaft der letzten Jahrzehnte hat die Böden zu großen Teilen überbeansprucht und ausgelaugt. Die heutige Düngung berücksichtigt die notwendigen Vitalstoffe gar nicht oder nicht ausreichend. Viele Obst- und Gemüsearten werden unreif gepflückt, weshalb die natürliche Reifung durch Sonnenlicht und die Produktion von zahlreichen Nähr- und Vitalstoffen verhindert werden. Und wer sich häufig von Fast Food oder Fertiggerichten ernährt, kann sich einer Mangelversorgung an Vitalstoffen in jedem Fall sicher sein.

Während sich durch unsere heutige Lebensweise, wie Stress, Schlafmangel oder Umweltbelastungen, unser natürlicher Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Antioxidantien erhöht, verliert unsere tägliche Nahrung stets mehr von diesen essenziellen Nährstoffen. Außerdem: Egal wie viel Obst und Gemüse man zu sich nimmt – durch die normale, tägliche Ernährung ist kein Mensch imstande, so viele Mineralien und Vitamine aufzunehmen wie der Körper tatsächlich braucht. Auch würde dies das Fassungsvermögen des Magens nicht zulassen.

ESORI omega3 ist ein pflanzliches Omega-3-Öl höchster Qualität, entwickelt auf Basis biologischer Öle und hochwirksamer öllöslicher Vitamine und Antioxidantien. Eingebaut in den Zellmembranen, verbessern sie die Fließfähigkeit der Blutkörperchen, halten die Gefäße elastisch und wirken sich somit günstig auf Herz und Kreislauf aus. Da dem Körper das passende Enzym fehlt, diese Fettsäuren selbst herzustellen, müssen sie aus tierischen oder pflanzlichen Quellen mit unserer Ernährung aufgenommen werden, z.B. durch Algen, Krill oder fette Seefische wie Makrele oder Hering. Wenn dem Körper diese essentiellen Fettsäuren nicht täglich zugeführt werden, kann es u.a. zu Hautveränderungen, Haarausfall, Infektionsanfälligkeit und Wachstumsstörungen kommen. Durch die tägliche Einnahme von **ESORI omega3** wird die Versorgungslücke im Körper geschlossen.



DIE HIGHLIGHTS

- Pflanzliches Omega-3 Öl höchster Qualität
- Biologische Öle und hochwirksame öllösliche Vitamine und Antioxidantien
- 50 mg Palmöl-Tocotrienole/Tocopherol
- Pflanzliches Vitamin D3, 1000 Internationale Einheiten (IE), aus Bartflechten
- 45 µg Vitamin K2 aus fermentierten Sojabohnen (Natto)

MERKMALE UND WISSENSWERTES

» Hoher Tocotrienol-Gehalt

ESORI omega3 enthält u.a. 50 mg Palmöl-Tocotrienole/Tocopherol. Alpha-Tocopherol ist als Vitamin-E und Antioxidans bekannt, aber die Tocotrienole (Alpha-, Beta-, Gamma- und Delta-Tocotrienol) wirken ca. 60 mal stärker antioxidativ als Alpha-Tocopherol! **ESORI omega3** besteht durch einen hohen Gehalt an Tocotrienolen. Diese werden aus der Palmfrucht gewonnen und gelten als die mit Abstand besten für die Gesundheit.

» Pflanzliches ALA versus Fischöl

Als Omega-3-Fettsäuren bezeichnet man die Alpha-Linolensäure (ALA) aus ausschließlich pflanzlichen Quellen, sowie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die vor allem in fettreichen Fischarten vorkommen. Die positiven Wirkungen, die man von EPA kennt, sind auf ALA übertragbar, weil ALA die unmittelbare Vorstufe für EPA ist. ALA wird im Körper teilweise in EPA und DHA umgewandelt, hat aber auch eigenständige Funktionen die nicht auf diese teilweise Umwandlung in EPA und DHA zurückzuführen sind. So konnte man in verschiedenen Beobachtungsstudien feststellen, dass plötzlicher Herztod umso seltener auftritt, je höher die Zufuhr von ALA ist (Ascherio, 1996; Dolecek, 1992; Hu, 1999; Pietinen, 1997). Zudem kann ALA – im Gegensatz zu Fischöl – Depressionen mindern:

“The results of this large longitudinal study do not support a protective effect of long-chain n-3 from fish (DHA, EPA) on depression risk. Although these data support the hypothesis that higher ALA and lower LA intakes reduce

depression risk, this relation warrants further investigation.” (Am J Clin Nutr. Published online April 6, 2011).

» Studien belegen...

Laut Health-Claims-Verordnung tragen Omega-3 Fettsäuren zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und einer normalen Sehkraft bei. Studien belegen aber, dass diese Fette viel mehr bewirken. So halfen ungesättigte Fettsäuren bei Herzinfarktpatienten, sich zu erholen und das Rückfallrisiko zu verringern (Dokumentation Gissi Präventionsforschungsgruppe). Die positive Wirkung von Omega-3 auf die Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten im Alter und der Prävention gegen Demenz und Alzheimer wurde im Projekt LipiDiDiet nachgewiesen. Nach einem Langzeitversuch wurde 2014 von US-amerikanischen Forschern festgestellt, dass Omega-3 positive Auswirkungen auf geistige Fitness im Alter und auf die Erhaltung der Sehkraft hat. Und in einer ganzen Serie von weltweiten Untersuchungen konnte schlüssig belegt werden, dass mentale Störungen durch Omega-3 positiv zu beeinflussen sind. Bei Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS hat man niedrigere Omega-3-Fettsäure-Spiegel gefunden als in gesunden (C.J. Antal et al., PMID 16962757). Omega-3-Fettsäuren erhöhen das im Gehirn verfügbare Dopamin, wirken also wie die gängigen Stimulantien, die zur Behandlung von ADHS genutzt werden. Die Wirkung ist allerdings langfristige.

MEHR...

Flachs

Flachs, auch Lein (*Linum usitatissimum* L.) genannt, ist eine uralte Kulturpflanze. Dabei handelt es sich um eine krautige, einjährige Pflanze mit kurzer Pfahlwurzel. Die Pflanze wird bis zu 1m groß, bildet Blüten, aus welchen eine 6 bis 10mm große, kugelige, 10-fächrige Kapsel Frucht mit braun bis rötlichen Samen hervorgeht. Die Pflanze wird hauptsächlich in China, Russland, Weißrussland, die Ukraine und Ägypten angebaut. Die für die Medizin wichtigen Inhaltsstoffe sind: Bis zu 10% Schleimstoffe in der Samenschale, 40% fettes Öl aus Glyceriden der Linol-, Linolen- und Ölsäure sowie die Blausäure abspaltende Glycoside Linustatin und Neolinustatin im Inneren der Körner. Ferner kommen Lignanglykoside, Proteine (20-25%) und 25% Ballaststoffe vor. Schon früh entdeckte man das Potenzial dieser Pflanze. So erwähnte auch Hippokrates (460-370 v. u. Z.) den Lein als Arzneimittel in seinen Schriften, indem er ihn äußerlich gegen Katarrhe, Unterleibschmerzen, Ausfluss sowie als Kataplasma empfahl. Bei den alten Juden spielten der Leinsame und die Leinsamensuppe unter den diätetischen Mitteln eine große Rolle. Celsus empfahl ihn in Form von warmen Umschlägen als wundenverklebendes Mittel. Theophrast und Dioskurides als Schleim- und Hustenmittel.

Raps

Raps ist eine ein- oder zweijährige Nutzpflanze, mit auffallend leuchtenden gelben Blütentrauben und zählt seit vielen Jahrhunderten zu den wichtigsten Ölpflanzen Europas. Das daraus gewonnene Öl hat einen Brennwert von ca. 900kcal/100g und enthält ca. 48% Ölsäure, 22% Linolensäure und Sterole. Ernährungswissenschaftlich betrachtet ist Rapsöl gesünder als Olivenöl, weil es Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in einem für den Körper perfekt abgestimmten Verhältnis enthält. Kein anderes aus Pflanzen gewonnenes Öl kann mit dieser Eigenschaft mithalten! Der hohe Anteil an Alpha-Linolensäure wirkt sich vorteilhaft auf Herz- und Kreislauf aus. Das Vitamin E und die Karotinoide sollen vor Krebs schützen. An Fetten sind rund 66% einfach ungesättigte Fettsäuren, 27% mehrfach ungesättigte Fettsäuren und 6% gesättigte Fettsäuren im Rapsöl enthalten.

Algen

In **ESORI omega3** ist auch das Öl der Mikroalge Schizochytrium vorhanden. Nur Algen, die unter kontrollierten Bedingungen gezüchtet werden, können als direkte Quelle für die DHA- und EPA- Gewinnung genutzt werden. Nach 15 Jahren Forschung an einem Projekt für die NASA konnten Wissenschaftler bei einem Screening von über 1000 Algenarten nachweisen, dass die goldfarbene Mikroalge Schizochytrium den höchsten Gehalt an DHA aufweist. Das Gewinnverfahren basiert auf gezüchtete, gentechnik- und schadstofffreie Mikroalgen, dessen Nachwuchs somit leicht kontrollierbar und nachhaltig ist.

Perilla

Die Perillapflanze ist auch unter dem Namen „Schwarznessel“, „Chinesische Melisse“ oder „Wilder Sesam“ bekannt. Die einjährige Pflanze wird 0,5-1m hoch, hat lang gestielte Blätter und weißliche, glockenförmige Blüten; trägt Früchte und braune Samen. In letzteren ist 40% Perillaöl, das einen sehr hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufweist (60% Alpha-Linolensäure, je 15% Linol- und Ölsäure). Sie stammt aus Ost- und Südostasien, ursprünglich aus den bergigen Gebieten Indiens und Chinas und wächst bis zu einer Seehöhe von 1200m. Japanische Wissenschaftler untersuchten die Effekte von Perillaöl. Bei saisonalen allergischen Schnupfen (Heuschnupfen) konnte eine signifikante Besserung der Zustände festgestellt werden. Ein wichtiger Grund für den Erfolg von Perillaöl ist die Rosmarinsäure, die ebenfalls im Perillaöl enthalten ist. Es scheint, dass Rosmarinsäure einen positiven Einfluss auf verschiedene Prozesse bei der Bekämpfung von Allergenen und Bildung des Immunsystems hat. Perillaöl stabilisiert bei gewissen Zellen des Immunsystems die Zellmembran. Dadurch wird die Ausschüttung von allergieerzeugende Stoffe (Histamin) verhindert.

Kokos

Kokosöl oder Kokosnussöl, auch Kokosfett genannt, wird aus der Kokosnuss gewonnen. Kokosöl werden mehrere gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Kein Wunder. Denn neben Palmitin- und Stearinsäure enthält Kokosöl Laurinsäure: 50% des Inhalts des Kokosöls besteht aus diesem wertvollen Stoff, der sonst sehr selten in der Natur vorkommt. Laurinsäure hat antibakterielle Eigen-

schaften, die das Kokosöl zum natürlichen Abwehrmittel gegen Krankheiten macht. Hinzu kommt, dass es keine anderen Nahrungsmittel gibt, die mehr Laurinsäure beinhalten als das Kokosöl. Es soll im Kampf gegen Bakterien, Hefen, Pilze sowie bestimmte Viren unterstützen. Bei Viren ist der Mechanismus der Laurinsäure besonders effektiv – sie löst einfach die Fettbestandteile der Hülle auf und inaktiviert dadurch den Virus. Aufgrund seiner antimikrobiellen Wirkung soll Kokosöl auch bei Erkältungen sowie bei Halsschmerzen helfen können.

Zitronenschalen

Zwar nicht selten, aber dafür ebenfalls fett sind die Schalen der Zitrone. Das aus den Schalen gewonnene ätherische Öl enthält Monoterpene mit Limonen (bis zu 75%), α -Pinen und β -Pinen als Hauptinhaltsstoffe. Der typische Zitronengeruch wird durch geringe Mengen von Citral (ein Gemisch aus Geranial und Nerall) hervorgerufen. Die Schalen enthalten ferner zahlreiche bittere Flavonoide, vor allem Neohesperidose und Rutinose der Hesperetins und Naringenins. Ihr Öl gilt als antiseptisch, harntreibend, entzündungshemmend und abschwellend. Bioflavonoide sind bekanntlich Antioxidantien und vermindern die Durchlässigkeit von Blutgefäßen und Kapillaren.

Orangenschalen

Aus den reifen Fruchtschalen der Orangen wird durch Kaltpressung wertvolles, ätherisches Öl gewonnen, welches in erster Linie das Immunsystem stärken soll. Zusätzlich soll es muskelentspannend, gerinnungshemmend, kreislaufanregend wirken, und bei hohem Blutdruck, Arteriosklerose und Verdauungsstörungen helfen. Hinzu kommt, dass es generell die Stimmung aufhellt und somit antidepressiv wirkt.

Granatapfel

Bereits im Garten Eden soll er geblüht haben. Celsus, Dioskurides und Plinius empfahlen seine Wurzelrinde frisch oder getrocknet als Wurmmittel. Weitere medizinische Verwendungen der Frucht waren Dysenterie und Gicht sowie Geschwüre. *Punica granatum* L. ist ein aufrechter, ästiger Strauch (bis 1,5m) bzw. Baum (3 bis 5m) mit kahlen, zuweilen verdornen Zweigen. Er trägt apfelgroße Früchte, mit anfangs rötlicher und später lederbrauner Schale. Die Samen sind stumpfkegig und bläulich-rot. Aus diesen wird wertvolles Öl gewonnen. Es ist besonders reichhaltig an der im Pflanzenreich hier einmalig vorkommenden Gamma-Linolensäure (GLS). Davon enthält das Öl über 60%! Weitere ungesättigte Fettsäuren dieses Öles sind Linolsäure und Ölsäure, die für Stoffwechselprozesse im Körper äußerst wichtig sind. Außerdem enthält der Granatapfel Flavonoide sowie Phytohormone, die krankheitsvorbeugend und heilend bei bestimmten Erkrankungen wirken.

Sanddornfrucht

Sanddorn ist eine strauchförmige Pflanze und ist vorwiegend in Ost- und Westasien, sowie in Sibirien und in China verbreitet. Von Anfang August bis Anfang Dezember bringt die Pflanze dann die kennzeichnenden 6 bis 8mm langen ovalen orangeroten bis gelben Beeren hervor. Besonders bedeutend ist das Fruchtfleisch der Beeren. Sie weisen eine dünnbreiige Konsistenz auf und enthalten reichlich ätherische Öle. Diese weisen einen hohen Gehalt an Phytosterolen auf, was die Membranstabilität der Haut verbessert, den natürlichen Hautstoffwechsel unterstützt und einem Austrocknen der Haut entgegenwirkt. Die Haut wird geschmeidig und glatt, vor Umweltstress geschützt und wirkt jünger.

Palmfrucht

Als Palmfrucht bezeichnet man die Früchte der Ölpalme. Man findet sie vorwiegend im tropischen Afrika und Angola. Auch diese Früchte verfügen über ein stark fettreiches Fruchtfleisch, aus denen die hochwertigen Tocotrienole gewonnen werden.