

GESUNDE BLASE & HARNWEGE

- auf natürliche Weise

Ihre Blase wird es Ihnen danken: *Unterstützung durch Cranberry, Prä- & Probiotika*

Ein plötzlicher Drang; die Schmerzen und das Brennen; das ständige Gefühl zu haben "gehen zu müssen", wieder und wieder. Leider sind die meisten Frauen nur allzu vertraut mit diesem Zyklus – es ist ein Harnwegsinfekt.

Frauen entwickeln einen solchen häufiger als Männer. Jede fünfte Frau hat in ihrem Leben mit einem Harnwegsinfekt zu tun. Viele davon werden eine oder mehrere weitere Infektionen bekommen. Obwohl sie häufiger bei Frauen auftreten, sind Harnwegsinfekte nicht auf Frauen beschränkt; Männer und Kinder können ebenfalls betroffen sein.

Es gibt viele Möglichkeiten, um auf natürliche Weise die optimale Gesundheit und Funktion der Harnwege zu erhalten. Einfache Änderungen von Verhalten und Lebensstil können einen großen Unterschied machen. „Verdrücken“ Sie es nicht, wenn Sie urinieren müssen – gehen Sie in regelmäßigen Abständen auf die Toilette. Trinken Sie viel Wasser, um das Harnsystem zu spülen. Wischen Sie sich nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten ab. Vor allem für Frauen, die anfälliger für Blasenprobleme sind, sind bestimmte Hygienemaßnahmen besonders wichtig. Leeren Sie Ihre Blase vor und nach dem Sex, um zu verhindern, dass Keime in die Harnröhre eindringen. Tragen Sie möglichst Baumwollunterwäsche und vermeiden Sie Scheidenspülungen, welche das körpereigene natürliche Gleichgewicht stören können.

Das Harnsystem ist für den Zweck vorgesehen, schädliche Krankheitserreger, die sich im Harnsystem befinden, auszuspielen. Steriler Urin der aus der Blase fließt, hilft in der Regel Bakterien aus dem Körper zu waschen. Daher ist es sehr wichtig, dass ein gesunder Urinfluss beibehalten und die Harnwege funktionsfähig gehalten werden, damit sie mit optimaler Leistung arbeiten können. Gute Hygiene und eine gesunde Lebensweise können sicherlich dazu beitragen, die Harnwege und Blase gesund zu halten, aber es gibt Zeiten, in denen zusätzliche Hilfe erforderlich ist.



Schwangerschaft, Wechseljahre und Postmenopause, Diabetes und Katheterisierung können bei der Entstehung von Harnwegsinfekten ebenso eine Rolle spielen. Diese entstehen, wenn Bakterien in die Harnwege und Blase gelangen und sich im Urin vermehren. Der am häufigsten verantwortliche Organismus für Harnwegsinfekte sind E. coli Bakterien, die normalerweise im Verdauungstrakt gefunden werden. Andere Bakterien können auch Probleme hervorrufen, aber E. coli ist die häufigste Ursache. Die Zellwände von E. coli sind mit winzigen, fingerartigen Vorsprüngen bedeckt, die an den Enden klebrige Substanzen, genannt Glykoproteine, aufweisen. Diese Glykoproteine haften sich an den Innenwänden der Blase und der Harnwege an und erlauben es den Bakterien sich festzuhalten und zu kolonisieren.

Da Bakterien die Ursache sind, ist die konventionelle Therapie Antibiotika. Die anhaltende und langfristige Anwendung von Antibiotika kann jedoch zu Bakterienresistenz und negativen Auswirkungen auf die probiotischen Populationen im Körper führen, womit es zu einer Beeinträchtigung der Funktion des Immunsystems kommen kann. Wenn eine Person ein Antibiotikum nimmt, zerstört das Medikament die Infektion-verursachenden schädlichen Bakterien, sowie die guten probiotischen Bakterien in unserem Darm. Das Antibiotikum unterscheidet hier nicht gute von schlechten; es tötet sie einfach alle. Wiederholte Antibiotikagaben führen zu einer geringen Anzahl von Probiotika im Körper. Diese nützlichen Bakterien im Darm wieder optimal zu ergänzen, ist ein wenig kompliziert.

DER NATÜRLICHE WEG

Es gibt mehrere Möglichkeiten gesunde Harnwege auf natürliche Weise zu unterstützen. Täglich mindestens acht Gläser Wasser zu trinken kann Bakterien aus den Harnwegen spülen und hilft diese gereinigt zu halten.

Darüber hinaus haben interessante neuere Forschungen vielversprechende Alternativen zu wiederholtem Antibiotika-Gebrauch aufgezeigt. Die Kombination einiger dieser natürlichen Alternativen kann die Gesundheit der Blase und Harnwege sowie das Immunsystem wirksam unterstützen um einen gesunden und effizienten Harnfluss, sowie den pH-Wert im Gleichgewicht zu erhalten. Es gibt inzwischen hierzu viele veröffentlichte klinische Studien. Diese Alternativen eignen sich für beide Geschlechter. Probleme im Bereich der Harnwege entwickeln sich in den meisten Fällen, wenn schädliche Bakterien durch die Harnröhre in den Harntrakt gelangen und die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers nicht in der Lage sind, effektiv zu reagieren. In solchen Fällen unterstützen die positiven Eigenschaften gezielter Nährstoffe und helfen dem Körper dabei, auf natürliche Weise das Gleichgewicht, welches für die Gesundheit der Harnwege erforderlich ist, wiederherzustellen. Wir hoffen, dass die folgenden Informationen über einige der wichtigsten Nährstoffe in diesem Bereich, durch das Aufzeigen einiger ihrer Vorteile, von Hilfe sein werden.



CRANBERRY

Klinisch getestet für optimale Resultate

Ein Cranberry-Extrakt der klinisch getestet wurde, ist beispielsweise Pacran®, was dessen Unterstützung der Gesundheit der Harnwege begründet. Untersuchungen zeigen, dass die Anti-Adhäsions-Aktivität, die durch die natürlich vorkommenden Pflanzenstoffe in Pacran® entsteht, die Anhaftung von ungesunden Bakterien an den Zellwänden zu verhindern bewirkt und es zu verhindern bewirkt und es dem Körper ermöglicht die Eindringlinge auszuschwemmen.



„Health Claims“ Status

Eine einzelne 500 mg Dosis von Pacran® hat die klinische Begründung am Menschen, die notwendig ist, um die Aussage (Struktur/Funktion) „Unterstützt die Gesundheit der Harnwege“ zu untermauern. Die gleiche 500 mg Dosis wurde mit einem „Health Functional Food Claim“ (Gesundheitsaussage Funktionelle Lebensmittel) von der Koreanischen Lebensmittelbehörde ausgezeichnet. Pacran® ist die erste Cranberry-Zutat der Welt, die eine, von einer Regierung sanktionierte gesundheitsbezogenen Aussage, frei vermarkten kann.

Bakterielle Anti-Adhäsion

E.coli-Bakterien verursachen 85-95% der Harnwegsinfektionen. Um die Gesundheit der Harnwege zu unterstützen, mindern Cranberries, durch ihr Wirken, das Risiko einer E. coli-Infektion. Da Cranberries natürlich reich an einer Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen, einschließlich organischer Säuren, sind, bezogen sich die frühen Theorien über die Wirkungsweise von Cranberry auf die Versauerung des Urins. Es wurde angenommen, dass Cranberries ein saures Milieu im Urin schaffen, in dem E. coli-Bakterien nicht überleben können. Die Wissenschaft hat jedoch gezeigt, dass der pH-Wert des Harns nicht durch den Verzehr von Cranberry beeinflusst wird.

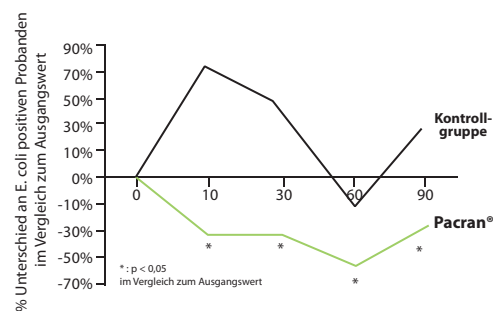
In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich die Forschung auf die einzigartigen Anti-Adhäsions-Fähigkeiten der Cranberry konzentriert. Es wird allgemein angenommen, dass die einzigartige Mischung aus aktiven sekundären Pflanzenstoffen in Cranberry die Anti-Adhäsions-Aktivität bewirkt.

E. coli-Bakterien gelangen in den Harntrakt, nutzen ihre haarähnlichen Fimbrien um einen Biofilm oder Schutzkolonie zu bauen und schließlich eine Infektion zu bilden. Cranberries hemmen die bakterielle Adhäsion von E. coli an den Zellwänden. Durch die Hemmung der Adhäsion an Zellwänden sind die Bakterien nicht in der Lage einen Biofilm zu bilden und eine Infektion zu erzeugen. Der Großteil der Forschung hat sich auf eine einzige Molekülgruppe fokussiert - die Proanthocyanidine (PACs) - als allein verantwortlicher sekundärer Pflanzenstoff für die Anti-Adhäsion. Allerdings legen zunehmende veröffentlichte Forschungsergebnisse (2011 und 2012) nahe, dass Cranberry-Matrizen der ganzen Frucht die PAC-reichen Fraktionen übertreffen. Die Synergien aus der ganzen Frucht bieten kraftvollere Antihaf-Eigenschaften.

Mit der Kraft der Ganzen Cranberry

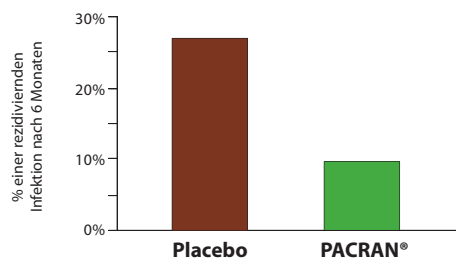
Optimal ist ein ganz natürliches Fruchtpulver, 100% Cranberry aus der ganzen Frucht. Ein einziger Bestandteil - die nordamerikanische Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) - so wie die Natur es vorgesehen hat. Bei Pacran® handelt es sich um eine geschützte Mischung aus der ganzen Frucht. Pacran® bietet alles, den Saft, das Fruchtfleisch, die Schale und die Samen. Als komplette Cranberry-Matrix, liefert es das gesamte Spektrum der Cranberry.

SENKUNG DER HÄUFIGKEIT EINER E. COLI INFREKTION



Studie 2
Randomisierte, doppelblinde, klinische Studie (Sengupta, 2011)

SENKUNG DER HÄUFIGKEIT EINES REZIDIVIERENDEN HARNWEGSINFEKTS



Studie 2
Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte, dosisabhängigen klinische Studie (Vosalova, angemeldet)

Das Gesamtpaket

Ein solcher klinisch untersuchter Komplex, wie Pacran®, liefert die Synergien der ganzen Beere. Es hat sich klinisch gezeigt, dass eine einzelne, einnahmefreundliche, kostengünstige, 500 mg Tagesdosis, die Gesundheit der Harnwege mit zulässigen Gesundheitsaussagen unterstützt. Somit ist dieser ganz klar an allen Fronten führend. Er ist nicht nur sicher und natürlich, sondern wird als GRAS („Generally Recognised As Safe“ - allgemein als sicher anerkannt) eingestuft.

Wissenschaftlicher Beweis

Cranberries waren beispielsweise Gegenstand einer Vielzahl von Forschungen und Entwicklungen. Derzeit verfügt z. B. Pacran® über zwei klinische kontrollierte Doppelblind-Studien am Menschen, ex-vivo Crossover-Studien und viele ex-vivo Crossover-Vergleichsstudien.

PRÄBIOTIKA & PROBIOTIKA

Präbiotika und Probiotika definiert: Die US-amerikanische Behörde für Lebensmittel und Arzneimittelsicherheit (FDA) definiert ein Präbiotikum als „einen unverdaulichen Nahrungsbestandteil, der den Wirt durch selektive Stimulierung von Wachstum und/oder Aktivität von einem oder einer begrenzten Anzahl von Bakterien im Dickdarm günstig beeinflusst und so die Gesundheit des Wirts verbessert“. Die FDA definiert ein Probiotikum als „einen lebenden Mikroorganismus, der, wenn er in ausreichenden Mengen verabreicht wird, gesundheitliche Nutzen auf den Wirt überträgt“. Diese Mikroorganismen sind in der Regel Bakterien und werden manchmal als „gesunde“, „freundliche“, „gute“ oder „nützliche“ Bakterien bezeichnet. Probiotika sind Mikroorganismen, die denen, die natürlicherweise im Darm vorkommen, ähnlich sind. Dies bedeutet, dass wir, um gesund zu bleiben, das empfindliche Gleichgewicht der Mikroflora (das heißt eine Mischung verschiedener Bakterien) im Magen-Darm-Trakt halten müssen. Das Gleichgewicht kann leicht gestört werden, wenn unerwünschte Bakterienpopulationen im GI-Trakt (Gastrointestinaltrakt) vorherrschen.

Wenn die Bakterienflora aus dem Gleichgewicht ist

Eine Vermehrung von schädlichen Bakterien im Darm kann Ihren Körper der wesentlichen Nährstoffe berauben, die er braucht, indem die schädlichen Bakterien diese Nährstoffe verzehren, die Ihr Körper normalerweise absorbieren würde.

Zu den Symptomen einer unausgeglichene Bakterienflora können gehören:

- Bauchschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Blähungen
- Lebensmittelallergien
- Unterernährung

In vielen Fällen haben „gute“ Bakterien Probleme die unerwünschten Bakterien zu verdrängen und benötigen Hilfe; hier kommen Präbiotika ins Spiel.

Unterstützung des Immunsystems durch Probiotika

Probiotika sind zahlreiche Stämme nützlicher Bakterien, die den Darm bevölkern. Sie haben eine wichtige symbiotische (gegenseitig nützliche) Beziehung mit den Menschen. Diese nützlichen Bakterien haben natürlich Auswirkungen auf die Gesundheit unseres Verdauungssystems, aber sie beeinflussen auch die Gesundheit unseres Immunsystems. Probiotika verändern die Umgebung des Darms und begrenzen das Wachstum von pathogenen oder schädlichen Organismen und synthetisieren Nährstoffe. Sie sondern auch antimikrobielle Verbindungen ab, die für die „schlechten“ Bakterien, die wir nicht in unserem Körper wollen, schädlich sind. Ist die Anzahl der Probiotika niedrig, ist das Immunsystem im Nachteil und kann keinen angemessenen Schutz bieten. Probiotika helfen dem Immunsystem schädlich von nicht schädlich und eigene von nicht-eigenen zu unterscheiden und modulieren zusätzlich Entzündungsfaktoren.

Die Ausdehnung probiotischer Möglichkeiten mit Bacillus subtilis - DE 111™

Der hochwirksame Stamm von Bacillus subtilis, DE111™, eine sehr stabile probiotische Spore, die viele der auf dem Markt erhältlichen nicht-sporenbildenden Stämme ergänzt, wurde Genom (= Erbgut) sequenziert und klinisch getestet. DE 111™ hilft schädliche Bakterien zu verdrängen und gleichzeitig die Mengen der nützlichen Bakterien zu erhöhen.

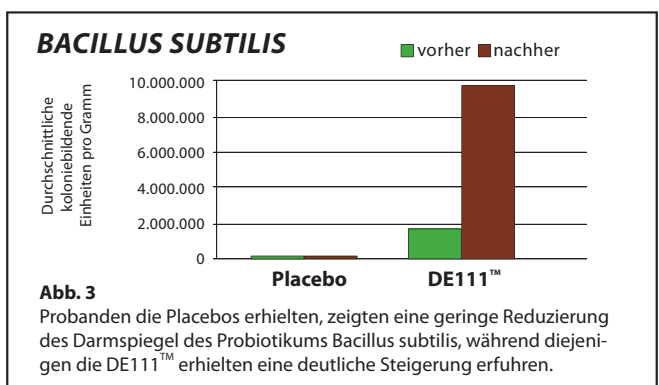
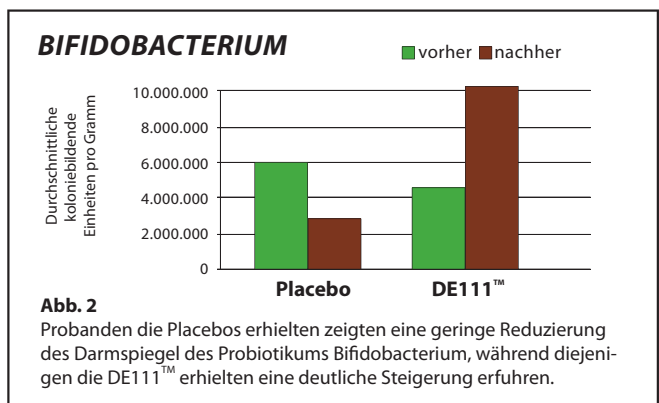
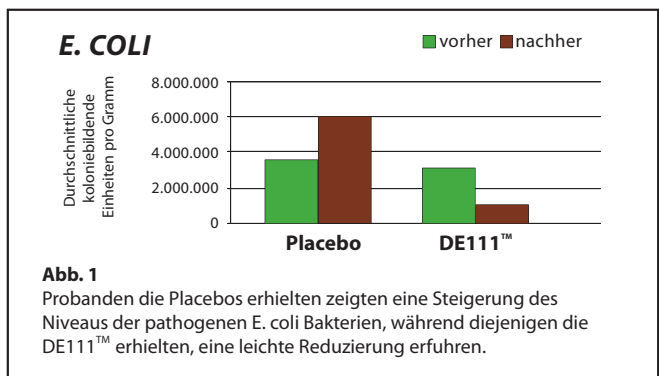
Probiotika für die Gesundheit von Verdauungs- und Immunsystem

Der menschliche Körper trägt fast 100 Billionen Bakterien im Darm... das ist mehr als die zehnfache Menge der menschlichen Zellen im gesamten Körper. Probiotika sind die „guten“ Bakterien, die helfen den Darm gesund zu halten und die Verdauung und Nährstoffaufnahme zu unterstützen. Forscher finden auch Hinweise, dass bestimmte Darmbakterien die Entwicklung von Aspekten des Immunsystems beeinflussen. Im Darm befinden sich mehr als 70 % der körpereigenen Immunzellen.

Der Hauptvorteil von Probiotika ist, dass sie dabei helfen, das Gleichgewicht in der Darmflora wiederherzustellen. Durch Verbesserung der Darmflora, können diese Mikroorganismen in Bezug darauf, die Menschen bei guter Gesundheit zu halten, eine größere Wirkung haben. Das Verstehen der Art und Menge der Mikroorganismen im Darm ist zu einem entscheidenden Ziel im Streben nach allgemeinem Wohlbefinden geworden. Die Verbraucher haben heute, wie nie zuvor, die Möglichkeit, ihre Darmflora zu beeinflussen. Von Nahrungsergänzungsmitteln bis Nahrungsmitteln, die Menschen sind, zum Wohle ihrer Gesundheit, auf der Suche nach Quellen für „gute“ Bakterien.

Steuerung der Mikroorganismenpopulationen

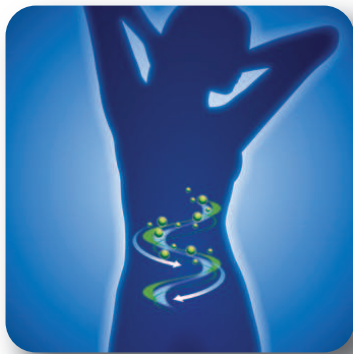
DE111™ ist ein klassischer Bacillus subtilis-Stamm, der die normale Vermehrung von nützlichen Bakterien unterstützt und andere Bakterien verdrängt (Abb. 1-3).



Probiotische Stämme: Sporen & Nicht-Sporenbildner

Die Mehrzahl der derzeit verfügbaren Probiotika sind Bakterien, die nicht-Sporenbildner sind, wie Lactobazillen und Bifidobakterien. Diese probiotischen Stämme wurden aufgrund ihrer gesundheitlichen Vorteile umfassend untersucht und sind eine beliebte Wahl für den Einsatz in Nahrungsergänzungsmitteln sowie kalt verarbeiteten Lebensmitteln, wie zum Beispiel Joghurt.

Sporenbildende Bakterien sind eine vielfältige Gruppe sehr robuster Bakterien. Diese kennzeichnen sich durch ihre Fähigkeit Endosporen zu bilden, um sich zu schützen, wenn die Bedingungen nicht günstig sind. Die Mikroorganismen-Spezies *Bacillus subtilis* ist seit mehr als 100 Jahren bekannt. Zuerst ist sie in den 1800er Jahren isoliert und beschrieben worden. Sie gilt als ein normaler, wenn auch geringfügiger, Bewohner des Darms bei Tier und Mensch.



Bacillus subtilis hat die Fähigkeit, Sporen zu bilden, welche die Mikroben vor harten Bedingungen schützen, bis sie in ein Umfeld, das reif für die Keimung ist - wie der GI-Trakt - gelangen.

Aufgrund dieser sporenbildenden Fähigkeit, bietet *Bacillus subtilis* zusätzliche Vorteile als Probiotikum:

- Bleibt in einem breiten Temperaturbereich lebensfähig; benötigt keine Kühlung.
- Übersteht die Passage durch die saure Umgebung des GI-Traktes.
- Kann im GI-Trakt bestehen, seine Zahlen erhöhen und dann neu sporulieren.
- Unterstützt die normale Immunreaktion der Darmzellen
- Verdrängt bakterielle Krankheitserreger und erhält gesunde Darmflora
- Kommuniziert mit Darmzellen um die Darmbarrierefunktion aufrecht zu erhalten.

Jede Art und jeder Stamm Probiotikum, sporen und nicht-sporenbildend, spielt eine andere Rolle mit bestimmten Vorteilen im Hinblick auf die Gesundheit von Verdauung und Immunsystem, als auch dahingehend wo sie im GI-Trakt arbeiten.

Probiotische Nahrungsergänzungsmittel mit multiplen Stämmen bieten ein breites Nutzenspektrum.

PRÄBIOTIKA FÖRDERN PROBIOTIKA

Präbiotika unterstützen das Wachstum von nützlichen Bakterien im Körper, einschließlich in den Harnwegen.

Nachteile gängiger Präbiotika

Präbiotika sind in der Regel Ballaststoffe oder Stärken (z.B. Oligosaccharide), die sich als vorteilhaft erweisen; aber auch Nachteile haben können. Es sind in der Regel große Dosen für die Wirksamkeit erforderlich. Gängige Präbiotika können Blähungen verursachen, sind empfindlich gegenüber ihrem spezifischen Umfeld und wirken nur im Dickdarm.

Eine neue Generation von Präbiotika

Als Ergebnis intensiver Forschung haben amerikanische Wissenschaftler dieses neuartige Präbiotikum entwickelt, welches das Wachstum der gesunden Bakterien im Darm durch einen Mechanismus unterstützt, der nicht auf Ballaststoffen oder Stärke basiert.

PreforPro[®] wurde entwickelt um die Nachteile gängiger Präbiotika zu eliminieren. Es erfordert u. a. eine deutlich geringere Dosierung.

Zu den Vorteilen gehören:

- wirkungsvoll in kleinen Dosen innerhalb von Stunden (nicht Tagen)
- wirkt sowohl im Dünn- als auch im Dickdarm
- verursacht keine Blähungen
- wird nicht durch unterschiedliche Darmmilieus beeinträchtigt
- kompatibel mit einem breiten Spektrum an probiotischen Spezies

Es hat sich, unter beiden physiologischen Bedingungen, sowohl in-vitro (im Reagenzglas), als auch in-vivo (im lebendigen Organismus) gezeigt, dass PreforPro[®] vorzugsweise das Wachstum von nützlichen *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* und *Bacillus subtilis*-Stämmen fördert, wenn sie mit unerwünschten Bakterienstämmen konkurrieren. Die Wirkungen werden mit kleinen Dosen innerhalb von Stunden erzielt, sowohl im Dünn als auch im Dickdarm.

IHRE BLASE WIRD ES IHNEN DANKEN...

Die Kombination einer Auswahl von Zutaten die auf die Abwehr infektiöser Bakterien abzielen und eine Unterstützung für die Verdauung und das Immunsystem bieten, kann einen wirksamen Beitrag für die Gesundheit des gesamten Harnwegsystems bieten.

Eine Mischung von sinnvollen Nährstoffen kann dazu beitragen, schädliche Bakterien aus Blase und Harnwegen zu spülen und das empfindliche Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien im ganzen Körper zu erhalten.

Optimal ist die tägliche Zufuhr von 500 mg eines erstklassigen Cranberryextrakts (wie z.B. Pacran[®]), 15 mg optimierte Präbiotika (wie PreforPro[®]) sowie mind. 5 Mrd. Bakterien des Stammes *Bacillus subtilis* (wie z.B. DE111[™]).

Referenzen sind auf Anfrage beim Verlag erhältlich.

Dieses Infoblatt wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Sie bieten keinenfalls Ersatz für kompetente medizinische Beratung. Sie ersetzen keine Konsultation bei einem Arzt. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Tun und Lassen selbst verantwortlich. Hierin gemachte Angaben erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung, Garantie und Haftung - seitens des Verlages und seiner Mitarbeiter. Dieses Infoblatt, einschließlich aller ihrer Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder auf anderen Kommunikationsdiensten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages auch bei nur auszugsweiser Verwertung unzulässig und strafbar.
Fotoquellen: © Inna Vlasova / © goodluz / © atoss / © ag visuell / Fotolia.com.