

## MEDIZIN-TELEGRAMM APRIL 2021

### Ausdauertraining erhöht Mineralstoffbedarf

Ausdauertraining verringerte bei 37 Marine-Matrosen die Plasma-Werte von Kupfer, Zink und Eisen, während in den Erythrozyten (RBC) eine signifikante Abnahme nur von Magnesium und Zink beobachtet wurde. Gleichzeitig erhöhte sich die Zink-Ausscheidung über den Urin. Ergänzend dazu verminderten sich die Konzentrationen an bestimmten metall-abhängigen enzymatischen Biomarkern wie RBC Metallothionein und Carboanhydrase (Zink-Biomarker), Plasma-Ferritin (Eisen-Biomarker) und RBC Magnesium ATPase (Magnesium-Biomarker) nach der körperlichen Aktivität. Die Studienergebnisse deuten auf einen erhöhten Mineralien-Bedarf während sportlicher Betätigung hin.

*(Rakhra G, Masih D, Vats A et al. Effect of endurance training on copper, zinc, iron and magnesium status. J Sports Med Phys Fitness. 2021 Jan 20. doi: 10.23736/S0022-4707.21.11647-0)*

Inzelloval® NE enthält pro Tablette 50 mg Magnesium, 3 mg Eisen, 2 mg Zink, 250 µg Kupfer, 500 µg Mangan, und 15 µg Selen.

### Polyphenole (Flavonoide etc.): Darmstatus, Parkinson und Covid-19

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass chronische Krankheiten trotz unterschiedlicher Symptome ähnliche Ursachen haben können. Inzwischen ist bekannt, dass sich weit auseinanderliegende Organe wie Darm und Gehirn wechselseitig über die sogenannte „Darm-Hirn-Achse“ beeinflussen, vermittelt über das Mikrobiom und Entzündungen. Die Darm-Hirn-Achse spielt sowohl bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Parkinson und Alzheimer eine Rolle, als auch bei internistischen Erkrankungen wie chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED), Übergewicht und Diabetes.

*(<https://www.medicin.uni-kiel.de/de/forschung/clinician-scientist-academy-kiel/curricula/ekfk>, abgerufen am 18.02.2021)*

Gemeinsame Risikofaktoren für neurodegenerative Erkrankungen und COVID-19 wie ein gestörtes Darmmikrobiom, metabolische Risikofaktoren und genetische Prädispositionen können zu einem erhöhten Vorkommen neurodegenerativer Erkrankungen bei COVID-19-Überlebenden beitragen.

*(Dolatshahi M, Sabahi M, Aarabi MH: Pathophysiological clues to how the emergent SARS-CoV-2 can potentially increase the susceptibility to neurodegeneration. Mol Neurobiol. 2021 Jan 27;1)*

Zu den neurologischen Folgen der Coronavirus-Infektion könnte auch Parkinson gehören. Erste Hinweise darauf geben

drei Covid-19-Patienten mittleren Alters, die einige Wochen nach ihrer Infektion typische Parkinsonsymptome und Hirnveränderungen entwickelten – obwohl sie weder erblich vorbelastet noch vorerkrankt waren. Mediziner schließen nicht aus, dass das Virus der Auslöser oder zumindest ein Beschleuniger war.

*(<https://www.scinexx.de/news/medizin/kann-das-coronavirus-parkinson-ausloesen/>, abgerufen am 18.02.2021)*

ACE2-Rezeptoren, die das Coronavirus als Eingangspforte in die Zellen benutzt, wurden mittlerweile fast überall im Körper nachgewiesen. Sie kommen in hoher Dichte auch in den Dopamin-produzierenden Nervenzellen vor, deren Schädigung zu den typischen Symptomen der Parkinson-Erkrankung führt. In den Neuronen, die für die Riechfunktion relevant sind, sind sie ebenfalls vorhanden. Ein Verlust des Riechvermögens kann sowohl bei COVID-19 als auch bei Parkinson auftreten. Bei Parkinson-Patienten konnten zudem Entzündungen des Darms mit einer Veränderung des Mikrobioms und einer vermehrten Produktion von Alpha-Synuclein in der Darmschleimhaut nachgewiesen werden. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, dass die Vervielfältigung von Corona-Viren durch Polyphenole wie z. B. **Curcumin und Epigallocatechin-Gallat (EGCG)** inhibiert werden kann, indem die Bindung des Sars-CoV-2-Virus u.a. an den ACE2-Rezeptor blockiert wird. Polyphenole können sich zudem positiv auf die Zusammensetzung der Darmbakterien, v.a. bei chronischen Entzündungen des Darms auswirken. Viele wissenschaftliche Experimente weisen ferner darauf hin, dass Polyphenole die Ansammlung von Alpha-Synuclein verhüten, oder dessen Aggregate auflösen können. Auch wenn derzeit kein Nachweis eines neuroprotektiven Effektes erbracht werden kann, so gibt es doch zahlreiche Argumente, die für die Verwendung von Polyphenolen zur Vorbeugung und Linderung der Beschwerden bei und nach einer Infektion mit SARS-CoV2 sprechen.

*(Schwarz, Sigrid: COVID-19, Neurodegeneration und Polyphenole, 09.02.2021; <https://spitzen-praevention.com/2021/02/09/covid-19-neurodegeneration-und-polyphenole-amm/>)*

Flavo-Natin® enthält 200 mg Extrakt aus Kamille und Grüntee mit natürlichen Bioflavonoiden (u.a. EGCG), 200 mg Inulin, 55 mg Vitamin C, 110 µg Folsäure, 1,3 mg Vitamin B6 und 2,0 µg Vitamin B12.

Folsäure und die Vitamine B6, B12 sowie C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Inulin zählt zu den Präbiotika.

2 Kapseln des Nahrungsergänzungsmittels Curcuso!® versorgen den Körper dagegen mit 80 mg Curcumin in solubilisierter Form. Der Curcuma-Extrakt in Curcuso!® ist mittels einer patentierten Technologie in wasserlösliche und säurestabile Micellen eingeschlossen und sehr gut bioverfügbar.

Unizink® IMMUN PLUS enthält Citrus-Bioflavonoide sowie diverse Antioxidantien und zwar pro Kapsel 8 mg Zink, 100 µg Selen, 45 mg Vitamin E, 300 mg Vitamin C sowie Lycopin und Beta-(1,3/1,6) -Glucane.

Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

## Vitamin D und Covid-19

Prof. Dr. Hermann Brenner vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg plädiert für eine umfassende Vitamin D-Supplementierung der Bevölkerung. Trotz Einschränkungen und verbleibenden Unsicherheiten, gibt es zunehmend Belege, die dieses Vorgehen nachdrücklich unterstützen, besonders bei Personen mit hohem Risiko. Personen, die bereits infiziert sind, sollten hohe Vitamin D-Dosen erhalten. Die Dynamik der Pandemie und das Nutzen-Risiko-Verhältnis einer solchen Supplementierung rufen zu sofortigem Handeln auf, und zwar bevor Ergebnisse aus laufenden, großen, randomisierten Studien vorliegen, so Brenner.

*(Brenner H: Vitamin D supplementation to prevent Covid-19 infections and deaths-accumulating evidence from epidemiological and intervention studies calls for immediate action. Nutrients. 2021 Jan 28;13(2):411)*

Auch Dr. Jakob Linseisen, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der gleichzeitig Professor für Epidemiologie ist, empfiehlt eine regelmäßige Vitamin D-Einnahme zum Schutz vor Covid-19.

<https://www.presseportal.de/pm/2790/4825945>, abgerufen am 24.02.2021.

Vitamin D3 Köhler 2000 IE liefert pro Kapsel 50 µg Vitamin D3, während Debora® 5.600 IE pro Kapsel 140 µg enthält. In beiden Präparaten liegt das Vitamin in nativem Leinsamenöl gelöst vor.

## Zink bei Kopf-Hals-Tumoren

Die Zinkhomöostase ist wichtig für den Erhalt der oralen und allgemeinen Gesundheit.

*(Uwitonze AM, Ojeh N, Murererehe J et al. Zinc adequacy is essential for the maintenance of optimal oral health. Nutrients, 12 (4). 2020 Mar 30)*

Viele Patienten mit Kopf-Hals-Tumoren, die eine Strahlentherapie bekommen, leiden unter einer Radiatio-induzierten Beeinträchtigung des Geschmacksempfindens. Eine systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse aus 3 Studien ergab, dass eine Zink-basierte Therapie die Inzidenz dieses Symptoms reduzierte. Sein Einfluss auf eine bestehende Dygeusie war jedoch nur minimal.

*(Chi WJ, Myers JN, Frank SJ et al. The effects of zinc on radiation-induced dysgeusia: A systematic review and meta-analysis. Support Care Cancer. 2020 Dec;28(12):1-12)*

Studien zeigten zudem positive Effekte von Zink auf Mukositiden nach Bestrahlungen. Eine deutsche, systematische Übersichtsarbeit umfasste 23 qualitativ mittelmäßige Studien mit 1.230 Krebspatienten, die entweder eine Chemo- oder Strahlentherapie oder gleichzeitig beide Standardtherapien erhielten. Probanden, die hauptsächlich an Kopf-Hals-Tumoren litten, nahmen unterschiedliche Dosen an Zink ein und nutzten zinkhaltige Mundspülungen. Die Forscher fanden heraus, dass Zink zur Prävention der oralen Toxizität während einer Bestrahlung nützlich sein kann, wobei sein Nebenwirkungsrisiko gering zu sein scheint. Nach der Zinksubstitution waren der Geschmacksverlust, die Mundtrockenheit und die Schmerzen im Mund tendenziell geringer.

*(Hoppe C, Kutschan S, Dörfler J et al. Zinc as a complementary treatment for cancer patients: A systematic review. Clin Exp Med. 2021 Jan 26. doi: 10.1007/s10238-020-00677-6)*

Unizink® 50 versorgt den Körper mit Zink-Aspartat in Form von magenschonenden Tabletten.

# IHRE WEBSEITE IST AB JETZT IMMER AKTUELL!

Als Abonnent des Medizin Telegramms haben Sie die exklusive Möglichkeit, das Medizin Telegramm kostenlos auf Ihrer Webseite einzubinden.

In nur drei Minuten zu einer aktuelleren Webseite!

## So funktioniert die Einbindung des Medizin Telegramms auf Ihrer Webseite

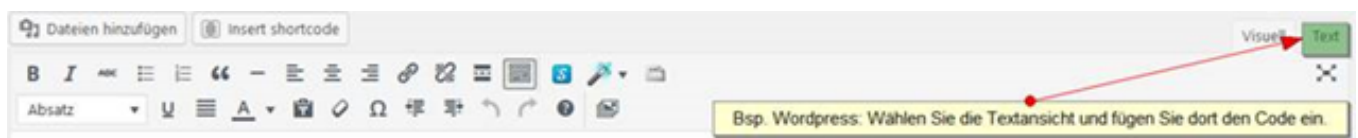
Wenn Sie auch aktuelle Neuigkeiten auf Ihrer Seite haben möchten, führen Sie diese drei einfachen Schritte durch:

1. Suchen Sie eine Seite aus, auf der Sie das Medizin Telegramm einbinden möchten. Dies kann eine bestehende oder eine neue Seite sein.
2. Fügen Sie folgenden Code in das HTML Ihrer Seite ein. Wenn Sie Wordpress oder ein anderes ähnliches CMS nutzen, fügen Sie den Code nicht in die visuelle, sondern in die Text-/Code-Ansicht ein (siehe Screenshot).

```
<iframe src="https://www.zink-portal.de/aktuelles-medizin-telegramm/" style="border:0px #FFFFFF none;" name="Medizin-Telegramm" scrolling="auto" frameborder="1" align="aus marginheight="0px" margin-width="0px" height="480" width="640"></iframe>
```

Bereitgestellt von <a href="http://www.zink-portal.de/">www.zink-portal.de</a>

3. Fertig! Das Medizin Telegramm ist nun auf Ihrer Seite. Es aktualisiert sich monatlich automatisch, ohne dass Sie etwas tun müssen.



Unser Service: Bei Fragen zur Einbindung hilft Ihnen Yuliya Semenenko kostenfrei weiter



**YULIYA SEMENENKO**  
Team Lead Online Marketing

*Dr. Kaske Marketingberatung*  
yuliya.semenenko@drkaske.de  
Tel: 0 162 2543 278



## VORTEILE DER EINBINDUNG:

**Informativ.** Die Besucher Ihrer Webseite profitieren von aktuellen Neuigkeiten aus dem Bereich der Gesundheit. Somit werden Sie zu einer wichtigen Anlaufstelle bei Fragen rund um das leibliche Wohl.

**Kostenlos.** Die Einbindung des Medizin Telegramms ist und wird für Sie immer kostenlos sein.

**Einfach.** Um das Medizin Telegramm einzubinden, bedarf es nicht länger als 3 Minuten. Bei Fragen zur Einbindung helfen wir Ihnen gerne!

**Ohne Risiko.** So einfach wie die Einbindung ist auch die Entfernung des Medizin Telegramms. Mit nur wenigen Klicks können Sie das Medizin Telegramm – falls gewünscht – wieder von Ihrer Seite entfernen.