

Prostachron® ist eine chronobiologische Zusammensetzung von Mikronährstoffen zur Ergänzung all der Vitalstoffe für den Mann, die ernährungsbedingt fehlen oder die auf Grund bestimmter Lebensstile vermehrt benötigt werden, um eine normale Spermatogenese sowie eine normale Schilddrüsenfunktion zu unterstützen.

Grundlagen:

Die Prostata (aus dem altgriechischen für «Vordermann», «Beschützer» oder «Wächter» abgeleitet) umkleidet den Anfang der Harnröhre und schmiegt sich an den Hals der Blase. Sie besteht aus 30 bis 50 kleinen Einzeldrüsen. Diese erzeugen ein Sekret, das bei einer Ejakulation in die Harnröhre abgegeben wird und gut zwei Drittel des Volumens ausmacht. Die Prostata produziert auch ein spezielles Antigen PSA, das sich als laborchemischer Marker für Prostatabeschwerden etabliert hat.

Veränderungen der Prostata können sich bereits zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr bemerkbar machen. Die sogenannte Vorsteherdrüse kann sowohl eine gutartige Vergrößerung als auch eine bösartige Vermehrung des Zellgewebes zeigen. Dadurch können sowohl die Funktion der Prostata als auch der Blase zunehmend beeinträchtigt werden.

Zwei Ernährungs-Kulturen scheinen die Prostata günstig zu beeinflussen: Die japanische Diät, die reich an grünem Tee, Soja, Gemüse und Fisch ist, und die Mittelmeer-Diät, die im Gegensatz dazu große Mengen an frischen Früchten und Gemüse, Knoblauch, Tomaten, Rotwein, Olivenöl und Fisch enthält. Abgesehen von den nützlichen Nährstoffen, die in Lebensmitteln wie diesen enthalten sind, konnten weltweit Wirkstoffe in mehr als einem Dutzend Heilpflanzen, Gewürzen und Heilkräutern ermittelt werden, die die Prostata günstig beeinflussen.

Die folgenden Nährstoffe können zum Schutz der Prostata beitragen:

Vitamin C:

Zitrusfrüchte gelten als die klassischen Hauptlieferanten von Vitamin C. Aber auch viele Gemüsesorten wie Paprika, Brokkoli und Kohl sind reich an Vitamin C. Es besitzt eine starke zellschützende Wirkung. Dieses Vitamin kann darüber hinaus zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Immunsystems beitragen. Diese Wirkungen, wie auch direkte Effekte des Vitamin C an der Prostata, können eine fortschreitende Prostatavergrößerung verhindern und die Zellen vor sonstigen Schäden schützen.

Auch **Vitamin E** kann zum Schutz der Prostata beitragen, da es die Wirkung des Vitamin C unterstützt. Zudem kann es die Spermienqualität positiv beeinflussen. Nahrungsmittel, die viel Vitamin E enthalten, umfassen verschiedene Öle, Nüsse, Samen sowie grünes Gemüse.

Kürbiskerne:

Kürbiskerne sind reich an Linolsäure, Beta-Sitosterol sowie Carotinoiden, Magnesium und Selen, die dabei helfen, Prostatabeschwerden zu lindern. Darüber hinaus können sie dazu beitragen, ein normales Hormongleichgewicht aufrecht zu erhalten. In Bevölkerungen, die aus Tradition viele getrocknete Kürbiskerne verzehren, werden Prostataprobleme wesentlich seltener festgestellt. Dies gilt besonders für den Balkan, Kleinasien und die Ukraine. Heutzutage werden seine wertvollsten Phytostoffe sowohl aus den Kernen wie aus deren Ölen extrahiert. Im Jahr 2005 wurde der Arzneikürbis *Cucurbita pepo* zur Heilpflanze des Jahres gewählt.

Espenrinde:

Die Espe, auch Zitterpappel genannt, zählt zur Gattung der Pappeln und der Familie der Weiden-Gewächse. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Espe haben harntreibende Wirkung und können eine normale Funktion der Prostata unterstützen. Zum Einsatz kommt dabei meist die pulverisierte Rinde.

Brennnessel:

Bei der Brennnessel handelt es sich um eine weltweit verbreitete Pflanze. Verzehrt werden können sowohl die oberirdischen wie auch unterirdischen Teile der Pflanze als Rohkost, in getrockneter Form oder als Auszüge. Die Pflanzenteile enthalten Sterole, Polysaccharide, Isolektine, Triterpene, Lignane und Cumarine. Die Pflanze kann zur Verbesserung des Harnflusses beitragen sowie das Immunsystem insgesamt stärken.

Goldraute:

Diese Pflanzengattung zählt zur Familie der Korbblütler. Sie verfügt u.a. über Flavonoide, ätherische Öle und Phenolglykosoide. Die Inhaltsstoffe der Goldraute, sei es als Teezubereitung oder Extrakt, haben positive Wirkung auf die Nieren und Harnwege und können die Funktion der Prostata unterstützen.

Spargel:

Spargel zählt zu den Liliengewächsen und ist eine mehrjährige Staude. Zu den wertvollen Inhaltsstoffen gehören u.a. Flavonoide, Saponine und Asparaginsäure. Spargel hat entwässernde, harntreibende und blutreinigende Wirkung. Die Pflanze kann eine normale Nierentätigkeit und die Ausscheidung fördern. Verzehrt werden kann Spargel im Salat/ oder eigenständig als gedünstetes Gemüse.

Astaxanthin:

Dieser Stoff hat starke zellschützende Wirkungen und kann bei einer vergrößerten Prostata helfen. Dieses Carotinoid ist vor allem in Schalentieren enthalten, insbesondere in Garnelen, Krebsen, Hummer und Krabben sowie Lachs und Algen. Gleichzeitig findet man es in Tomaten, Mais und Karotten.

Sägepalme:

Die positiven Effekte der Früchte dieser Pflanze wurden bereits von den Maya und den nordamerikanischen Seminolen-Indianern erkannt und verwendet, um die Libido und Erregung zu steigern, sowie prostataspezifische Probleme zu lindern. Verantwortlich hierfür sind vor allem die darin enthaltenen Öle, Polysaccharide sowie Phytosterine, Flavonoide und Carotinoide. Phytosterine können z.B. zellschützend wirken und den Hormonhaushalt des Mannes positiv beeinflussen, da Störungen des Hormonsystems oftmals mit Veränderungen der Prostata einhergehen.

Resveratrol:

Resveratrol ist ein natürlicher, hocheffizienter Nährstoff. Es wurde ursprünglich aus der Schale von Weintrauben gewonnen und besitzt nachweislich ein hohes zellschützendes Potenzial. Auch Kakao, Erdnüsse, Pistazien und Beeren enthalten diesen Nährstoff. Den höchsten Gehalt an Resveratrol findet man hingegen im japanischen Staudenknöterich.

Selen:

Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Spargel, Brokkoli, Pilze, Weißkohl, Knoblauch, Zwiebeln und Paranüsse sind reich an Selen. Dieses Spurenelement kann zu einer normalen Spermatogenese beitragen und eine normale Funktion der Prostata fördern.

Sitosterole:

Verschiedene Pflanzensterine können sich positiv auf die Harnfunktion auswirken und zum Zellschutz beitragen. Erstmals entdeckt wurden sie im Weizenkeimöl bzw. dann im Maisöl.

EPA, DHA:

Um optimal zu funktionieren, benötigt der Körper auch Omega-3-Fettsäuren, die als potente Antioxidantien fungieren. Dazu zählen vor allem Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Diese sind in Fischarten wie Hering, Lachs und Makrele enthalten. Neben der Unterstützung zahlreicher anderer Körperfunktionen, können diese Fettsäuren auch zu einer normalen Funktion der Prostata beitragen.

Calcium:

Bestimmte calciumhaltige Mineralmischungen haben zahlreiche Eigenschaften. Sie versorgen den Organismus nicht nur mit Mineralien, sondern können auch dazu beitragen, den pH-Wert des Körpers zu regulieren.

Sollte die Aufnahme dieser Nährstoffe durch die Ernährung nicht ausreichen oder ein erhöhter Bedarf bestehen, können diese Nährstoffe durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden. Einige dieser Nährstoffe werden morgens besser aufgenommen und aktivieren den Körper, andere hingegen werden zum Abend besser aufgenommen und unterstützen die Regeneration. Chronobiologisch ausgerichtete Produkte tragen diesem Sachverhalt entsprechend Rechnung.

Inhaltsstoffe:

| AM Kapsel (Morgen) | pro Kapsel | Tagesdosis |
|---|------------|------------|
| Vitamin C | 125 mg | 250 mg |
| Vitamin E (als D-Alpha-Tocopherylsäuresuccinat) | 45 mg | 90 mg |
| Selen (Se) | 40 mcg | 80 mcg |
| Omega-3-Komplex (enthält EPA 36 mg, DHA 24 mg) | 60 mg | 120 mg |
| Kürbiskern-Extrakt | 100 mg | 200 mg |
| Brennnessel Wurzelextrakt | 125 mg | 250 mg |
| Goldruten Wurzelextrakt | 25 mg | 50 mg |
| Spargel Wurzelextrakt | 50 mg | 100 mg |
| Espenrindenpulver | 25 mg | 50 mg |
| Coral Calcium® | 12,5 mg | 25 mg |
| Bioperine® | 1,25 mg | 2,5 mg |

Andere Inhaltsstoffe:

Magnesiumstearat, SiO₂.

Verzehrempfehlung:

Im Normalfall 1 Kapsel AM (gelb) morgens und 1 Kapsel PM (blau) abends, bei Bedarf 2 Kapseln AM (gelb) morgens und 2 Kapseln PM (blau) abends zu den Mahlzeiten mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

| PM Kapsel (Abend) | pro Kapsel | Tagesdosis |
|---|------------|------------|
| Astaxanthin | 2 mg | 4 mg |
| Kürbiskern Extrakt | 150 mg | 300 mg |
| Sägepalmen Fruchtextrakt | 125 mg | 250 mg |
| Sitosterole (Pflanzensterine enthalten Beta-Sitosterol, Campesterol, Stigmasterin, Brassicasterol, Sitostanol) | 30 mg | 60 mg |
| Omega-3-Komplex (enthält EPA 36 mg, DHA 24 mg) | 60 mg | 120 mg |
| Resveratrol | 20 mg | 40 mg |
| Coral Calcium® | 12,5 mg | 25 mg |
| Bioperine® | 1,25 mg | 2,5 mg |

Andere Inhaltsstoffe:

Magnesiumstearat, SiO₂.

Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern.

Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht.

Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronähstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurde weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-24

Hersteller



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com