



## Was ist PEA?

- Palmitoylethanolamid (PEA) ist eine Fettsäureverbindung, die mit den körpereigenen Cannabinoiden (Anandamiden) verwandt ist.
- PEA kann von einem gesunden Körper in ausreichenden Mengen gebildet werden und kommt z.B. auch in kleinen Mengen im Eigelb, in Soja, Erdnüssen und der neuseeländischen Greenlippmuschel vor.
- PEA ist eine von mehreren körpereigenen entzündungshemmenden, Nerven schützenden und Schmerzlindernden (analgetischen) Substanzen.
- In gesunden Organismen wird die PEA-Synthese rasch induziert als Reaktion auf zelluläre Stressfaktoren wie Gewebeschädigung oder pathologische Ereignisse, die häufig von Entzündung, allergischen Reaktionen und Schmerzen begleitet sind.

## Wofür benötigt der Körper PEA?

- PEA wird z.B. für die Regulation einer gesunden und ausgeglichenen Funktion von Mastzellen, Gliazellen und Makrophagen benötigt.
- PEA verringert Zellschäden durch Lipid-Peroxidation nach akutem Sauerstoffmangel im Gewebe.
- PEA hat regulative Effekte auf den NO-Stoffwechsel (Senkung Aktivität der endothelialen Stickstoffoxid-Synthase, Senkung der Stickstoffoxid-Produktion aus Makrophagen) und schützt den Körper wahrscheinlich auch vor nitrosativem Stress!

## Bei welchen Beschwerden verfügt der Körper möglicherweise nicht über genügend PEA?

Zu den Erkrankungen die möglicherweise auch mit einer unzureichenden Bereitstellung von PEA einhergehen gehören u.a. Allergien, verschiedene chronische Entzündungs- und Schmerzzustände. Des Weiteren können auch fettarme Ernährung und übermäßiger Alkoholkonsum zu einer Unterversorgung mit PEA führen.

## Auf was muss ich beim Verzehr von PEA achten?

Verzehrempfehlung für die ersten 10 - 30 Tage: 3 - 4 x 400 mg. Wenn sich das subjektive Befinden um mindestens 30-50% verbessert hat, kann eine niedrigere Verzehrmenge von 400 mg konsumiert werden. Die Kapseln lassen sich auch öffnen. Der Inhalt sollte dann zerkaut und möglichst lange im Mund behalten werden um auch eine Aufnahme über die Mundschleimhäute zu ermöglichen.

Die diätetische Zufuhr von PEA steht in keinerlei unerwünschter Wechselwirkung mit Arzneimitteln oder Mikronährstoffen.

## Bei weiteren Fragen zu PEA und Gesundheit stehen Ihnen unsere Experten gerne zur Verfügung:



**Telefon 0700-34335726**  
(0,12 €/min aus deutschem Festnetz,  
andere Netze teurer)



**Mail**  
post@Nahrungswissen.net



## Was ist Galactose?

- Galactose ist ein besonderer Zucker: Er süßt, ohne dick zu machen, er versorgt die gestressten Gehirnzellen mit Energie und reduziert das Verlangen nach Süßigkeiten und „Kohlenhydratbomben“.
- Bei der Verdauung von Milchzucker durch das Enzym Lactase entstehen die beiden Einfachzucker Glucose und Galactose, die im Körper auch selbst gebildet werden können.
- Galactose stellt eine lebenswichtige Quelle für die Gewinnung zellulärer Energie dar und wird darüber hinaus für die Aufrechterhaltung bzw. Reparatur zellulärer Strukturen benötigt.

## Wofür benötigt der Körper Galactose?

- zur Entgiftung von Ammoniak
- zum Aufbau von Glutamin
- zum Aufbau von Zellstrukturen
- zur Energieversorgung von Muskeln und Nervensystem
- für einen gesunden Neurotransmitterhaushalt

## In welchen Situationen können Zellen Galactose besser verwerten als Glucose?

- bei Insulinresistenz bzw. Zuckerverwertungsstörungen durch erhöhtes Alter, psychomentele Überlastung, Schlafmangel, Bewegungsmangel und zu viele einfache Kohlenhydrate bei häufig
- nachlassender Konzentration und Gedächtnisleistung
- bei verminderter Stressresistenz

## Auf was muss ich beim Verzehr von Galactose achten?

Galactose sollte am besten 30 Minuten vor oder 3 Stunden nach einer Mahlzeit verzehrt werden.

Die Verzehrsempfehlung liegt bei 2- 3 x 1 Teelöffel (bzw. 5 g). Die diätetische Zufuhr von Galactose steht in keinerlei unerwünschter Wechselwirkung mit Arzneimitteln oder Mikronährstoffen.

Galactose kann die positiven gesundheitlichen Auswirkungen einer Ernährungsumstellung auf kohlenhydratärmere Kostformen (z.B. Logi Kost) bei hohen Blutfett- und Harnsäurewerten, bei Diabetes, Gefäßerkrankungen und Erschöpfungszuständen unterstützen.

**Bei weiteren Fragen zu Galactose und Gesundheit stehen Ihnen unsere Experten gerne zur Verfügung:**



**Telefon 0700-34335726**

(0,12 €/min aus deutschem Festnetz,  
andere Netze teurer)



**Mail**

post@Nahrungswissen.net