

Begriffslexikon: Begriffe einfach erklärt

Hier finden Sie Erklärungen zu vielen Begriffen rund um die Gesundheit:

Alkaloid

Alkaloide in der Natur vorkommende stickstoffhaltige organische Verbindungen. Diese mehr als 10'000 bekannten Substanzen wirken im sekundären Stoffwechsel auf den Organismus. Berühmte Vertreter sind Morphin und Strychnin.

Aminosäure

Als Aminosäure wird eine organische Verbindung bezeichnet, welche nebst Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff auch noch Stickstoff enthält. Der menschliche Organismus baut aus Aminosäuren die lebenswichtigen Proteine (auch Eiweiss genannt).

Antibakteriell

Als antibakteriell bezeichnet man Substanzen, welche die Fähigkeit haben, im Organismus befindliche Bakterien abzutöten oder einen wirksamen Schutz aufbauen können, der das Eindringen von Bakterien verhindert.

Antikonzeptivum

Ein Antikonzeptivum ist ein Mittel oder eine Methode, um die Wahrscheinlichkeit einer ungewollten Schwangerschaft zu vermindern.

Antioxidantien

Antioxidantien verhindern die Oxidation empfindlicher Moleküle. Antioxidativ wirkende Substanzen kommen natürlicherweise in Nahrungsmitteln vor. Meist machen sie die freien Radikale unschädlich und helfen bei der Abwehr von Infektionen.

Astaxanthin

Astaxanthin ist ein natürlicher Farbstoff, der für die Rotfärbung von Krebstieren verantwortlich ist. Er hat eine vitaminartige Wirkung und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.

Biotin

Biotin, auch Vitamin B7 genannt, ist ein Vitamin, welches für den Stoffwechsel im Organismus wichtig ist. Ein Mangel an Biotin kann schwere gesundheitliche Folgen haben.

Biovitalstoff

Als **Biovitalstoff**, auch Mikronährstoff genannt, bezeichnet man einen Stoff, welcher für die Gesundheit des Körpers wichtig ist, aber nicht der direkten Energiezufuhr dient, wie Fett, Kohlenhydrate oder Eiweiss.

Blutgefässe

Als Blutgefässe werden alle Strukturen im menschlichen oder tierischen Organismus bezeichnet, welche für den Transport des Blutes zuständig sind.

Cholesterin

Cholesterin ist ein in allen tierischen und menschlichen Zellen natürlicherweise vorkommender Stoff. Cholesterin ist eine lebenswichtige Substanz und wichtiger Bestandteil der Zellmembran. Andererseits ist ein zu hoher Cholesterinspiegel für verschiedene Erkrankungen verantwortlich.

Begriffslexikon: Begriffe einfach erklärt

Cholin

Cholin ist eine organische Verbindung, welche früher als Vitamin B4 bezeichnet wurde. Cholin ist jedoch kein essentieller Nährstoff, da er normalerweise im Organismus selbst hergestellt werden kann, vorausgesetzt die Versorgung mit Aminosäuren ist genügend.

Cordycepin

Cordycepin ist ein Wirkstoff, welcher im Vitalpilz Cordyceps sinensis enthalten ist und verantwortlich ist für einige der positiven Wirkungen des Pilzes.

Eisen

Eisen ist ein chemisches Element. Eisen ist ein essentielles Spurenelement und für fast alle Lebewesen lebenswichtig.

Eiweiss

Ein Protein, auch Eiweiss genannt, ist ein aus Aminosäuren aufgebautes Riesenmolekül. Das grösste menschliche Protein besteht aus über 30'000 Aminosäuren. Die menschlichen Proteine bestehen aus 21 verschiedenen Aminosäuren. Proteine haben im Körper viele unterschiedliche Funktionen und sind lebensnotwendig.

Enzym

Ein Enzym ist ein Protein, welches biochemische Reaktionen im Organismus auslösen kann. Es ist eine Art Katalysator. Die Enzyme haben wichtige Funktionen im Stoffwechsel.

Ergosterin

Ergosterin, auch Ergosterol genannt, ist ein Naturstoff, welcher vor allem in der Zellmembran von Pilzen vorkommt. Ergosterin ist eine Vorstufe von Vitamin D2.

Ergosterol

Ergosterol, auch Ergosterin genannt, ist ein Naturstoff, welcher vor allem in der Zellmembran von Pilzen vorkommt. Ergosterin ist eine Vorstufe von Vitamin D2.

Erinacin

Erinacin ist ein Wirkstoff, welcher im Vitalpilz Hericium erinaceus (Igelstachelbart) vorkommt und zur Schmerzlinderung beiträgt.

Eritadenin

Eritadenin ist ein Wirkstoff, welcher im Shiitake (*Lentinula edodes*) vorkommt und einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel des Menschen hat.

Fett

Fett ist für den Organismus ein Lieferant von Energie. Überschüssige Energie wird in Form von Depotfett im Organismus gelagert.

Fettsäuren

Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der Nahrung. Sie liefern viel Energie, unterstützen das Immunsystem und wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus.

Folsäure

Die Folsäure, auch Vitamin B9 genannt, ist ein Vitamin aus dem B-Komplex, welches licht- und hitzeempfindlich ist. Speziell bei schwangeren Frauen ist eine genügende Versorgung mit Folsäure sehr wichtig.

Begriffslexikon: Begriffe einfach erklärt

Freie Radikale

Freie Radikale sind Atome oder Moleküle, welche in einem unstabilen Zustand sind und deshalb sehr aggressiv sind. Freie Radikale im Organismus können Zellen schädigen und dadurch verschiedene Erkrankungen hervorrufen.

Galactomannan

Ein Galactomannan ist eine stärkeähnliche Substanz. Sie besteht aus verzweigten Kohlenhydratketten und ist Bestandteil verschiedener Nahrungsmittel.

Ganodermiksäure

Als Ganodermiksäure bezeichnet man einen Biovitalstoff, welcher speziell im Reishipilz vorhanden ist.

Germanium

Germanium ist ein chemisches Element. Germanium ist ein Spurenelement, dessen Nutzen jedoch kontrovers diskutiert wird.

Glucan

Glucan ist ein Polysaccharid, also ein Vielfachzuckermolekül. Glucane spielen beim Stoffwechsel eine Rolle.

Glykoprotein

Ein Glykoprotein ist ein sehr grosses Molekül, welches aus mehreren Zuckergruppen und einem Protein besteht. Glykoproteine sind wichtige Bausteine für den menschlichen Organismus.

HDL

HDL ist ein Vertreter der Lipoproteine und ist ein Transportvehikel für verschiedene Substanzen, welche im Blutplasma unlöslich sind, wie Cholesterin und Fettsäuren.

Herzkranzgefässe

Als Herzkranzgefässe werden die Arterien und Venen bezeichnet, welche den Herzmuskel mit Blut versorgen oder dieses aus ihm abführen.

Hormone

Hormone sind biochemische Botenstoffe und werden von spezifischen Zellen produziert. Ihre Aufgabe ist die Regulierung von Organen.

Immunmodulierend

Als immunmodulierend wird ein Wirkstoff bezeichnet, welcher die Fähigkeit hat, das Immunsystem zu verändern. Das kann sich um eine Reduktion des Immunsystems handeln oder eine Steigerung.

Immunsystem

Als Immunsystem wird das biologische Abwehrsystem höherer Lebewesen bezeichnet. Es verhindert, dass Krankheitserreger Schaden anrichten können und entfernt in den Körper eingedrungene Fremdstoffe. Ausserdem kann es auch die fehlerhaft gewordenen körpereigenen Zellen zerstören. Das Immunsystem ist für das Überleben absolut notwendig, da alle Organismen dauernd schädlichen Einflüssen ausgesetzt sind.

Begriffslexikon: Begriffe einfach erklärt

Kalium

Kalium ist ein chemisches Element und ein essentieller Mineralstoff. Der tägliche Bedarf des Menschen liegt bei 2 Gramm. Kalium ist unter anderem verantwortlich für die Steuerung der Muskeltätigkeit.

Kalzium

Kalzium, oder Calcium, ist ein chemisches Element und wichtiger Bestandteil der Knochen. Kalzium ist für den menschlichen Organismus äusserst wichtig. Mangel an Kalzium führt zu Osteoporose.

Kohlenhydrat

Kohlenhydrate, zu denen auch die verschiedenen Zucker gehören, sind als Energieträger neben Fett und Eiweiss ein wesentlicher Bestandteil der Nahrung.

Kupfer

Kupfer ist ein chemisches Element und ein lebenswichtiges Spurenelement.

LDL

LDL ist ein Transportvehikel für im Blutplasma unlösliche Substanzen wie Cholesterin, Fettsäuren und verschiedene Vitamine. Verschiedene Studien beweisen den Zusammenhang zwischen LDL-Cholesterin im Blut und Arteriosklerose, koronare Herzkrankheiten und Alzheimer.

Lektin

Ein Lektin ist ein komplexes Protein und verantwortlich für verschiedene biochemische Reaktionen. Lektin kann verschiedene Stoffwechselfvorgänge und das Immunsystem beeinflussen.

Lentinan

Lentinan ist ein Polysaccharid, welches vorwiegend im Shiitakepilz vorkommt. Es handelt sich dabei um einen Immunsystemstimulator. Lentinan wird in Japan zur Unterstützung der Therapie bei Tumorerkrankungen eingesetzt.

Magnesium

Magnesium ist ein chemisches Element und ein lebenswichtiger Stoff. Magnesium muss dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden, um Mangelerscheinungen zu verhindern.

Makrophage

Eine Makrophage gehört zu den Fresszellen und ist Bestandteil des Immunsystems.

Mangan

Mangan ist ein chemisches Element und ein essentielles Spurenelement. Es ist wichtiger Bestandteil verschiedener Enzyme.

Mineralstoff

Ein Mineralstoff ist ein lebensnotwendiger anorganischer Nährstoff, welcher vom Organismus nicht selbst hergestellt werden kann und deshalb über die Nahrung dem Körper zugeführt werden muss.

Begriffslexikon: Begriffe einfach erklärt

Natrium

Natrium ist ein chemisches Element und ein essentieller Stoff. Ein Mensch sollte täglich etwa 1-3g Natrium zu sich nehmen.

Niacin

Niacin, auch Nicotinsäure, ist ein Vitamin aus dem B-Komplex und wird als Vitamin B3 bezeichnet.

Nukleotid

Ein Nukleotid ist ein Molekül, welches ein Grundbaustein von Nucleinsäuren, DNA und RNA, ist. Es ist Teil des genetischen Codes.

Omega-3

Omega-3 Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren und können vom Organismus nicht selbst hergestellt werden. Sie haben eine wichtige gesundheitliche Funktion, unter anderem wirken sie entzündungshemmend.

Omega-6

Omega-6 Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren und können vom Organismus nicht selbst hergestellt werden. Sie haben eine wichtige gesundheitliche Funktion.

Ophicordin

Ophicordin ist ein Inhaltsstoff des Vitalpilzes Cordyceps sinensis und hat eine stimulierende Wirkung auf das Immunsystem.

Östrogen

Östrogene, auch Estrogene genannt, sind die wichtigsten weiblichen Sexualhormone. Sie gehören zu der Klasse der Steroidhormone.

Peptid

Ein Peptid ist ein kleines Protein. Es handelt sich dabei um eine organische Verbindung, welche aus einer Verknüpfung von mehreren Aminosäuren entsteht. Peptide haben wichtige Funktionen im Stoffwechsel.

Phospholipid

Phospholipide sind phosphorhaltige Lipide, die einen wesentlichen Anteil am Aufbau einer Biomembran haben. Sie sind deshalb für den menschlichen Organismus von Bedeutung.

Phosphor

Phosphor ist ein chemisches Element. Phosphorverbindungen sind für alle Lebewesen essentiell. Sie sind bei Aufbau und Funktion eines Organismus in zentralen Bereichen tätig.

Phytosterin

Phytosterine sind eine Gruppe von in Pflanzen vorkommenden chemischen Verbindungen und gehören zu der Klasse der Sterine. Sie bewirken unter anderem eine Reduktion der Cholesterinaufnahme im Darm.

Polypeptid

Ein Polypeptid ist ein Peptid, welches aus mindestens zehn Aminosäuren besteht.

Begriffslexikon: Begriffe einfach erklärt

Polyphenole

Polyphenole sind eine Gruppe von aromatischen Verbindungen. Sie werden zu den sekundären Pflanzenstoffen gerechnet. Es handelt sich dabei um bioaktive Substanzen wie Farbstoffe und Geschmacksstoffe. Sie sollen Insekten zur Bestäubung anlocken oder die Pflanze vor Feinden schützen. Viele Polyphenole werden als gesundheitsfördernd eingestuft.

Polysaccharid

Polysaccharide sind Vielfachzuckermoleküle. Die Zuckermoleküle bilden eine Kette und damit eine Art biologisches Polymer. Sie spielen eine wichtige Rolle für Pflanzen, Tiere und Menschen als Reservestoffe. Stärke und Cellulose gehören zu den Polysacchariden. Verschiedene Polysaccharide haben eine hohe gesundheitliche Wirksamkeit.

Proteid

Wenn Aminosäuren mit anderen Bestandteilen, wie Zucker, Fette oder Nucleinsäuren, verbunden sind, spricht man von einem Proteid. Verschiedene Proteide sind für den Stoffwechsel in einem Organismus von entscheidender Bedeutung.

Protein

Ein Protein, auch Eiweiss genannt, ist ein aus Aminosäuren aufgebautes Riesenmolekül. Das grösste menschliche Protein besteht aus über 30'000 Aminosäuren. Die menschlichen Proteine bestehen aus 21 verschiedenen Aminosäuren. Proteine haben im Körper viele unterschiedliche Funktionen und sind lebensnotwendig.

Provitamin

Ein Provitamin ist eine Vorstufe zu einem Vitamin. Es muss erst noch umgewandelt werden, bevor es für den Körper von Nutzen ist.

Riboflavin

Riboflavin wird als Vitamin B2 bezeichnet. Umgangssprachlich wird dieses Vitamin Wachstumsvitamin genannt. Ohne genügende Mengen an diesem Vitamin treten Mangelerscheinungen auf.

Sekundärer Inhaltsstoff

Ein sekundärer Inhaltsstoff wird nicht im normalen Stoffwechsel sondern nur in speziellen Zelltypen hergestellt und hat für den Menschen einen hohen Stellenwert. Einige der sekundären Pflanzenstoffe haben als Teil der Ernährung grosse gesundheitliche Vorteile.

Silizium

Silizium ist ein chemisches Element und ein wichtiger Mineralstoff für den menschlichen Organismus. Mangelerscheinungen können unter anderem zu Wachstumsstörungen des Knochengerüsts führen.

Spurenelement

Ein Spurenelement ist ein Mineralstoff, welcher nur in geringer Konzentration im Körper vorkommt. Eine Unterversorgung oder Fehlen von einem Spurenelement kann schwere gesundheitliche Schäden im Körper hervorrufen.

Stoffwechsel

Als Stoffwechsel bezeichnet man die Aufnahme, den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus sowie die Abgabe von Endprodukten an die Umgebung.

Begriffslexikon: Begriffe einfach erklärt

Testosteron

Testosteron ist ein wichtiges Sexualhormon. Es kommt bei Mann und Frau vor, jedoch nicht in derselben Konzentration und in anderer Wirkungsweise.

Thiamin

Thiamin, auch Vitamin B1 genannt, ist ein wasserlösliches Vitamin und ist besonders für die Funktion des Nervensystems unentbehrlich.

Triglycerid

Triglyceride sind der Hauptbestandteil von natürlichen Fetten.

Triterpene

Triterpene gehören zu den Terpenen, welche eine grosse Gruppe von chemischen Verbindungen bilden und als sekundäre Inhaltsstoffe in Organismen natürlich vorkommen.

L-Tryptophan

L-Tryptophan ist ein der essentiellen Aminosäuren, welche der Körper nicht selbst herstellen kann und die deshalb mit der Nahrung ständig zugeführt werden muss.

Vanadium

Vanadium ist ein chemisches Element. Vanadium ist für viele Lebewesen essentiell und hat verschiedene biologische Bedeutungen, insbesondere bei der Steuerung von Enzymen.

Vitamin

Als Vitamin wird eine organische Verbindung bezeichnet, welche vom Organismus nicht als Energieträger sondern für lebenswichtige Funktionen benötigt wird und nicht vom Körper selbst hergestellt werden kann. Sie müssen dem Organismus durch die Nahrung zugeführt werden.

Zellmembran

Die Zellmembran ist die Aussenhaut einer Körperzelle.

Zink

Zink ist ein chemisches Element. Zink ist für alle Lebewesen essentiell und ist Bestandteil wichtiger Enzyme.

Zytotoxisch

Als zytotoxisch werden Substanzen bezeichnet, welche die Fähigkeit haben, Gewebezellen zu schädigen.

INFOS - PRODUKTE:

www.natur-wellness.ch/

<http://www.bodyworld.ch/>