

# Pregnenolon

## PRODUKTINFORMATION

*Pregnenolon ist ein natürliches und äußerst vielseitiges Produkt des Cholesterinstoffwechsels und der Vorläufer von mehreren wichtigen körpereigenen Hormonen.*

### Grundlagen:

Unter anderem ist Pregnenolon die Muttersubstanz der männlichen und weiblichen Sexualhormone (Östrogen, Testosteron), Stresshormone (Cortisol) und DHEA. Da die Menge an körpereigenem Pregnenolon mit fortschreitendem Alter abnimmt, verringern sich auch die Stoffwechselfunktionen, die von den aus Pregnenolon abgeleiteten Hormonen abhängen.

Pregnenolon wird in vielen Organen und Zellen des menschlichen Körpers erzeugt, in erster Linie in der Nebenniere, der Leber, der Haut und in den Geschlechtsdrüsen (Hoden und Eierstöcke). Ähnlich wie DHEA, folgt es einem täglichen Rhythmus, mit Spitzenwerten gegen 8 Uhr morgens und sehr niedrigen Werten kurz vor Mitternacht.

Der Pregnenolon-Stoffwechsel ist sehr komplex. Alle Substanzen dieser hormonellen Grundkategorie haben eines gemeinsam: ihre chemisch definierte Struktur. Pregnenolon ist das erste hormonelle Stoffwechselprodukt, das bei der Aufnahme von Fettstoffen wie Cholesterin aus der Nahrung entsteht. Daher ist es auch der primäre Baustein für die Produktion fast aller anderen körpereigenen Steroidhormone. Mit Pregnenolon als Vorläufersubstanz produziert der Körper genau die Menge an Hormonen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt benötigt wird. Leider nimmt sowohl bei Frauen als auch bei Männern die im Körper verfügbare Menge an körpereigenem Pregnenolon mit zunehmendem Alter ab; eine geschlechtsspezifische Abnahme ist jedoch nicht zweifelsfrei nachgewiesen.

Da festgestellt wurde, dass 75-Jährige nur mehr ca. 40% der Menge an Pregnenolon eines 35-Jährigen herstellen können, kann eine zusätzliche Einnahme von Pregnenolon empfehlenswert sein, um Defizite auszugleichen. Ein Mangel kann u.a. Müdigkeit, einen Abfall der Leistungsfähigkeit, eine verminderte Merkfähigkeit und ein dysfunktionales Immunsystem zur Folge haben.

Pregnenolon spielt eine wesentliche Rolle im Hinblick auf bestimmte Gehirnfunktionen. Tatsächlich sind Pregnenolonspiegel im menschlichen Gehirn vielfach höher als im Blut. Die Anzahl der Gehirnzellen sinkt mit zunehmendem Alter deutlich, ebenso die im Gehirn erzeugte Menge an Pregnenolon und anderer Hormone. Die kontinuierliche Abnahme dieser Substanzen im Gehirn führt gleichzeitig zu einer Verringerung der mentalen Leistungsfähigkeit. Auch aus diesem Grund kann eine individualisierte Pregnenolon-Ergänzung sinnvoll sein. Pregnenolon kann dabei helfen, die kognitive Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis zu verbessern, die Stimmungslage positiv unterstützen sowie die Stressresistenz erhöhen.

Darüber hinaus hat Pregnenolon noch andere vorteilhafte Effekte auf den Körper. So hat sich gezeigt, dass die Substanz u.a. den Alterungsprozess positiv unterstützen, eine normale Funktion der Gelenke fördern sowie Müdigkeit und Erschöpfung lindern kann. Tatsächlich konnte festgestellt werden, dass die Pregnenolon- und DHEA-Spiegel bei Menschen mit Gelenkproblemen häufig deutlich niedriger sind. Als Vorläufersubstanz weiblicher Sexualhormone kann Pregnenolon auch nützlich für Frauen in den Wechseljahren sein, und das allgemeine Wohlbefinden in dieser Zeit verbessern.

Sollte die körpereigene Produktion von Pregnenolon beeinträchtigt sein, oder ein erhöhter Bedarf bestehen, kann diese Hormonvorstufe durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden.

### Eine Kapsel (transparent) enthält:

15 mg, 30 mg, 50 mg, 100 mg oder 200 mg Pregnenolon

#### **Andere Inhaltsstoffe (15mg, 30 mg, 50mg, 100mg):**

Reismehl, Magnesiumstearat.

#### **Andere Inhaltsstoffe (200 mg):** Magnesiumstearat.

Das Produkt ist vegan, vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, nicht gentechnisch verändert.

Kapselhülle vegan.

### Verzehrempfehlung:

Es sollte nur so viel Pregnenolon zugeführt werden, um einen etwaigen Mangel auszugleichen.

Als allgemeine Richtlinien für gesunde Erwachsene gelten:

30-45 Jährige: 15 – 30 mg

45-60 Jährige: 30 – 50 mg

Über 60 Jährige: 50 – 100 mg

Bei erhöhtem Bedarf 200 – 300 mg

Im Normalfall sollte die Einnahme am frühen Morgen auf nüchternen Magen, ca. 30 Minuten vor dem Frühstück mit reichlich Flüssigkeit erfolgen.

### Hinweise:

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

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge 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 Mikronährstoffen 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

Für Schwangere oder stillende Frauen nicht geeignet.

Hersteller



**VitaBasix®**

by LHP Inc.

www.vitabasis.com | info@vitabasis.com