

# Pregnenolon

Die ideale Verstärkung von DHEA und Melatonin zur Vorbeugung vieler Altersbeschwerden.

## Grundlagen

Pregnenolon ist ein natürliches und äußerst vielseitiges Produkt des Cholesterinstoffwechsels und der Vorläufer von mehreren wichtigen körpereigenen Hormonen. 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. Eine Zufuhr von Pregnenolon auf physiologischem Niveau kann diese Stoffwechselfunktionen wieder aktivieren, eine günstige Wirkung auf verschiedene Aspekte des Wohlempfindens ausüben und helfen, den Körper vor altersbedingtem körperlichen Verfall zu schützen. Daher wird Pregnenolon, wie DHEA, als «Jungbrunnen»-Hormon betrachtet.

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 Hormone. 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.

## Wirkungen

Einige vorteilhafte Wirkungen von Pregnenolon, wie beispielsweise die Aufrechterhaltung eines optimalen Gedächtnisses, die Unterstützung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems und die Verstärkung der entzündungshemmenden Abwehr, werden auf die direkte Wirkung dieser natürlichen Verbindung zurückgeführt. Zahlreiche andere Wirkungen treten wahrscheinlich auch indirekt über verschiedene Hormonsubstanzen auf, die aus dem Pregnenolon-Stoffwechsel resultieren.

Pregnenolon kann in Dehydroepiandrosteron (DHEA) umgewandelt werden und als solches wirken, oder als die Metaboliten von DHEA wie Östrogen und Testosteron. Bei Bedarf kann es aber auch in Progesteron umgewandelt und als solches verwertet werden, um die Regulation der weiblichen Sexualfunktionen wie den Menstruationszyklus aufrechtzuerhalten.

Diese Umwandlung in DHEA und/oder Progesteron geschieht bedarfsabhängig bei psychisch-körperlichen Belastungen, vorliegenden Erkrankungen oder in bestimmten Lebensphasen wie den Wechseljahren. Manchmal müssen diese Zwischenstoffwechselprodukte auch noch weiter in andere Hormone wie Stress- und/oder Sexualhormone umgewandelt werden.

## Anwendungen

**Entzündliche Gelenkbeschwerden:** Seit 1940 wird Pregnenolon erfolgreich zur Förderung gesunder Gelenke bei entzündlichen Gelenkproblemen eingesetzt.

Interessanterweise ist Pregnenolon in diesen Fällen oft besser verträglich als andere Maßnahmen, einschließlich Standardbehandlungen.

**Stress, Erschöpfung und Müdigkeit:** Mehrere Studien weisen darauf hin, dass eine Tagesdosis von 50mg Pregnenolon effektiv bei Stress- und Erschöpfungszuständen hilft. Millionen von Menschen, die regelmäßig niedrige Dosen von Pregnenolon eingenommen haben, konnten seine Effekte in Bezug auf die Linderung von Stress und die Unterstützung einer optimalen körperlichen Leistungsfähigkeit feststellen. Pregnenolon hat sich auch als wirksam erwiesen, um



**Auf einen Blick**

**Pregnenolon**

### Pregnenolon

- ▶ Hilfreich bei Stress, Erschöpfung und Müdigkeit
- ▶ Hilft bei Menstruationsbeschwerden
- ▶ Lindert unangenehme Symptome der Menopause
- ▶ Fördert gesundes Altern
- ▶ Unterstützt eine gesunde kognitive Leistung
- ▶ Fördert die optimale Gelenkgesundheit und Knorpelbildung

eine gesunde Stimmung aufrechtzuerhalten, Ängste zu unterdrücken und Schlafprobleme zu lindern. Höchstwahrscheinlich litten alle Studienteilnehmer an einem partiellen Pregnenolon-Defizit, das durch diese Dosis physiologisch wieder ausgeglichen wurde.

**Gedächtnis:** Zahlreiche Forschungen, die in den vergangenen 30 Jahren durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass eine gering dosierte Zufuhr von Pregnenolon hilft, ein optimales Gedächtnis zu erhalten – insbesondere das Langzeitgedächtnis. Daher wird Pregnenolon auch als Gedächtnisergänzung betrachtet. Zudem kann Pregnenolon den Körper vor altersbedingten kognitiven Problemen schützen und gleichzeitig die Gesundheit des Nervensystems fördern. Auch gesunde jüngere Menschen, die häufig Stresssituationen ausgesetzt sind, können von dieser Pregnenolon-Funktion profitieren, da diese Substanz eine optimale geistige Leistung unterstützt, indem sie neuronalen Schäden vorbeugt.

**Regelbeschwerden:** Da Pregnenolon eine Vorstufe der weiblichen Sexualhormone wie Progesteron und Östrogen ist, kann die Zufuhr von Pregnenolon helfen, die gesunde weibliche Sexualfunktion aufrechtzuerhalten, zum Beispiel bei Menstruationsschmerzen oder unangenehmen Wechseljahresbeschwerden. Nach der Menopause kann Pregnenolon als sicherer, natürlicher Hormonbaustein dienen, der frei von den gefürchteten Nebenwirkungen des Östrogens ist und gleichzeitig dazu beiträgt, die Gesundheit der weiblichen Geschlechtsorgane zu erhalten.

**Androgene Mangelerscheinungen:** Sowohl bei Frauen als auch bei Männern kann Pregnenolon als Vorstufe für eine gesunde Testosteronproduktion bei altersbedingtem Testosteronabfall dienen.

**Gesundes Altern:** Pregnenolon unterstützt gesundes Altern, da es eine günstige Wirkung auf altersbedingte kognitive Beschwerden ausüben kann, während es gleichzeitig eine gesunde Körperfunktion fördert und vor Abbauprozessen schützt. In diesem Fall kann Pregnenolon direkt hilfreich sein, aber seine Effekte können auch indirekt durch die Hormone auftreten, die aus dem Pregnenolon-Stoffwechsel hervorgehen.

**Stoffwechselstörung:** Die Behandlung mit Pregnenolon kann vor allem für Menschen über 40 Jahre hilfreich sein, die ihren Blutzuckerspiegel im Normbereich halten wollen; gelegentlich ist sie auch für jüngere Kandidaten mit ähnlichen Beschwerden geeignet. In Studien wurde gezeigt, dass Pregnenolon eine gesunde Beta-Zellfunktion in der Bauchspeicheldrüse fördert, um Insulin physiologisch auszuschütten.

- ▶ Die gleichzeitige Einnahme von DHEA kann die Wirkung beider Substanzen verstärken, da Pregnenolon ein direkter Vorläufer von DHEA ist.
- ▶ Pregnenolon kann auch optimal in Verbindung mit Melatonin verwendet werden, mit oder ohne DHEA. So eingesetzt, trägt Pregnenolon zur Aktivierung der Energie und Leistungsfähigkeit am Tag bei, während Melatonin die Erholung in der Nacht fördert. Beide Hormone sorgen für Energiebalance, Stresskontrolle und Erholung. Darüber hinaus verstärken sie, wenn sie zusammen eingenommen werden, gegenseitig ihre Fähigkeit, eine gesunde Insulinausschüttung zu fördern.

## Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 15 mg, 30 mg, 50 mg, 100 mg oder 200 mg Pregnenolon in pharmazeutischer Qualität.

Andere Inhaltsstoffe: Reismehl, Magnesiumstearat.

## Dosierung

Die genaue Dosierung von Pregnenolon kann erst nach der Erstellung eines individuellen Hormonstatus erfolgen. Mit der Einnahme kann ab dem 25. Lebensjahr begonnen werden.

Zu präventiven Maßnahmen kann die Anfangsdosis bei 50 mg täglich liegen. Wenn andere Hormone substituiert werden müssen, kann die Tagesdosis auf bis zu 200 mg erhöht werden. Bei entzündlichen Gelenkbeschwerden kann die Dosis auf bis zu 300 mg täglich erhöht werden.

Im Normalfall sollte die Kapsel täglich in der Früh mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden.

## Hinweise






Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Produktinformationen sind keine Heilaussagen, generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit dem Arzt abgeraten. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Für Schwangere oder stillende Frauen nicht geeignet.

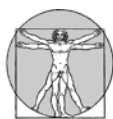
Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

### Pregnenolon-Produktgruppen

Pregnenolon ist in folgenden Produktgruppen zu finden ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  **Hormone & Hormonähnliche Substanzen**
-  **Frauengesundheit**
-  **Hirn & Gedächtnis**
-  **Knochen & Gelenke**
-  **Power & Energy**

Hersteller:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)  
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

### Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: VBX1-21