

Funktionelle Inhaltsstoffe:

Natürliche Hilfe gegen Stress

Physischer Stress gilt als bedeutendes Gesundheitsrisiko. Ein Zusatzstoff für Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel soll langfristige negative Folgen reduzieren.

Der „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin stellt fest: Die Stressbelastung im Berufsalltag ist aufgrund jährlich ansteigender psychischer Verhaltensstörungen und damit verbundener Arbeitsausfälle und Frühverrentung ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko. Eine komplette Beseitigung von Stress ist im heutigen Berufsalltag nicht mehr denkbar. Ein dauerhaft erhöhter Stresshormonspiegel kann aber zu Entzündungen und zur Entwicklung degenerativer Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder kognitiven Störungen führen. Zudem könnte der Beginn von altersbedingtem Gedächtnisverlust durch Stress früher einsetzen.

In Kombination mit einer gesunden Ernährung kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder funktionellen Lebensmitteln helfen, Stress besser zu be-



wältigen und die negativen Effekte physiologischer Stressreaktionen zu verringern. Eine ausgeglichene Ernährung kann auch die geistigen Fähigkeiten, wie etwa die Aufmerksamkeit, Konzentration oder Gedächtnisfunktion, verbessern. Da es nicht immer leicht ist, sich ausgeglichen zu ernähren, steigt die Konsumentennachfrage nach Nahrungsergänzungsmitteln und funktionellen Getränken zur Unterstützung der normalen kognitiven Funktionen und zur Alltagsbewältigung an.

Marktpotenzial

Zurzeit glauben zwei von drei Konsumenten, dass Nahrungsergänzungsmittel oder funktionelle Lebensmittel zur Vorbeugung von altersbedingtem Gedächtnisverlust wirksam sein können. Aus einem Bericht des Marktforschungsunternehmens Mintel geht hervor, dass insbesondere Konsumenten im Alter von 18 bis 50 Jahren Produkte zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit interessant finden. 32 Prozent dieser Personen konsumieren bereits ein entsprechendes Präparat. Konsumenten zwischen 18 und 24 Jahren fokussieren auf Produkte zur Verbesserung des Erinnerungsvermögens (55 Prozent) und der Konzentration (57 Prozent). Sie bevorzugen funktionelle Getränke oder Riegel mit dieser Wirkung. Produkte sollten aber zeitnah nach der Einnahme eine wahr-

nehmbare Wirkung zeigen. Als geeignete Anwendungen haben sich neben Getränken Kaugummis oder Kautabletten herausgestellt. Diese Formulierungen unterstützen einen funktionellen Aspekt, da Verbraucher zum Beispiel medizinische Kaugummis zur Raucherentwöhnung kennen.

Heilkraut mit Tradition

Die ätherischen Öle der Melisse (*Melissa officinalis*) werden in der traditionellen Medizin zur Entspannung genutzt und Zubereitungen aus den Blättern als medizinischer Tee, alkoholische Tinktur oder Badezusatz verwendet. Zudem hat Melisse eine lange Tradition als Gewürz. Aktuelle Forschungen zeigen, dass die Melisse auch die kognitiven Fähigkeiten und die Gehirngesundheit unterstützt. Zur genaueren Untersuchung dieses Wirkungsmechanismus sowie zur Abgrenzung gegenüber traditionell beschriebenen Beruhigungseffekten wurden mehrere In-vitro-Studien durchgeführt. Demnach hängt der Entspannungseffekt möglicherweise zusammen mit einer erhöhten Konzentration des Neurotransmitters GABA (γ -Amino-Buttersäure) durch Hemmung der GABA-Transaminase, einem Enzym, das GABA zerlegt. Für diesen hemmenden Effekt wird Rosmarinsäure verantwortlich gemacht. Die kognitiven Effekte werden durch verschiedene Wirkungsweisen verursacht.



Gut erforscht ist die cholinergische ZNS-Bindungsaffinität von Melisse zu Nikotin- und Muscarinrezeptoren, die eine Förderung der kognitiven Fähigkeiten, wie zum Beispiel eine Verbesserung des Erinnerungsvermögens, gezeigt hat. Zusätzlich verspricht die antioxidative Schutzwirkung von Melisse Hoffnung auf eine Verlangsamung der Entwicklung degenerativer Krankheiten.

Studien stellen aber fest, dass nicht alle Sorten der *Melissa officinalis* die gleichen Wirkungen haben. Die entspannende Wirkung konnte zwar für alle Sorten nachgewiesen werden; ein positiver Effekt auf die kognitiven Fähigkeiten dahingegen nicht. Deshalb ist es sehr wichtig, den Rohstoff sorgfältig auszuwählen und Melisse-Zubereitungen einer Sorte zu verwenden, die auf die gewünschten kognitiven Effekte erfolgreich geprüft wurde. Vital Solutions, ein Unternehmen, das auf die Entwicklung und das Marketing natürlicher Inhaltsstoffe für funktionelle Nahrungs- und Ergänzungsmittel spezialisiert ist, hat die positiven Eigenschaften von Melisse auf Stress und die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit wissenschaftlich untersuchen lassen. Dazu wurden geeignete In-vitro-Methoden, sogenannte Bioassays, zur Überprüfung der er-

forderlichen Rezeptor-Bindungsaktivitäten etabliert und für die Auswahl der Rohstoffe, die Entwicklung des Produktionsprozesses und die Erstellung der Spezifikationen angewendet.

Bluenesse

Ergebnis dieser Entwicklungsarbeit ist ein spezieller Melissenextrakt mit dem Markennamen Bluenesse, der aus einer spezifischen Zuchtlinie hergestellt wird. Er kombiniert beruhigende und die Aufmerksamkeit erhöhende Wirkungen und fördert dadurch die Fähigkeit, auch in stressigen Situationen zielgerichtet und strukturiert handeln zu können. Der Extrakt hat einen hohen Gehalt an Rosmarinsäure und wird durch Wasserextraktion hergestellt. In einer wissenschaftlichen Teststudie konnten bereits 30 bis 60 Minuten nach der Aufnahme signifikante Plasmalevel gemessen werden. Dies deutet darauf hin, dass das Produkt schnell absorbiert werden kann. Lebensmittel mit diesem Zusatzstoff sind geeignet für Konsumenten, die Produkte mit sofortiger spürbarer Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten suchen. Um die Unterstützung der kognitiven Leistung zu bewerten, dienen zwei in England und Australien durch-

geführte Studien. Ziel war die Beurteilung der Effekte des speziellen Melissenextrakts auf Stress und stressrelevante Parameter. Zu den Untersuchungsparametern zählte die Überprüfung der kognitiven Fähigkeiten, der körperlichen Reaktion auf Stress und des Gemütszustandes. Stress wurde durch eine validierte computerbasierte Methode (Defined Intensity Stress Simulator, DISS) induziert, die die Teilnehmer auffordert, verschiedene Aufgaben parallel zu lösen. Für die Studie wurden ein Getränk und ein Fruchtriegel mit Melissenextrakt, aber keine Kapseln verwendet. Die Ergebnisse belegen, dass die Aufnahme von 300 Milligramm Melissenextrakt pro Tag die gewünschten Effekte erzielt. Bereits eine Stunde nach der Einnahme konnten signifikante positive Auswirkungen auf die Konzentration, das Gedächtnis und das Erinnerungsvermögen nachgewiesen werden. Und zudem wurde eine Reduzierung von Cortisol als Marker für Stress ermittelt.

Bluenesse™

www.vitalsolutions.com