



BLUT FETTE SENKEN & MEHR

MIT ROTEM REIS OHNE MONACOLIN K

Manche haben hohes Cholesterin schon mit 30. Aber muss man sich deswegen verrückt machen? Oder Nebenwirkungen von Cholesterinsenkern in Kauf nehmen? Muss man nicht! Denn es gibt eine unglaublich gute Lösung: Roter Reis in einer neuen Variante aus Taiwan überzeugt mit einer ganzen Palette großartiger Wirkungen. Wir meinen aber ausdrücklich nicht den üblichen roten Reis mit Monacolin K, denn er wirkt wie das Medikament Lovastatin und hat auch dieselben Nebenwirkungen. Es geht vielmehr um roten Reis ohne Monacolin K, der stattdessen aus Ankaflavin und Monascin besteht, nebenwirkungsfrei ist und mit 130 Studien bestens erforscht ist. Und das Faszinierendste: Er kann bedeutend mehr als nur Cholesterin senken! Seine Einsatzmöglichkeiten sind ohne Übertreibung einfach bahnbrechend. Für alle, die den eher schwierigen Artikel durchstehen: Das Erstaunlichste kommt hier ganz zum Schluss.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Theresa Teufl, B.Sc., B.A.

Wir lieben Kimchi, das koreanische Gericht aus fermentiertem Chinakohl und Rettich, oder zumindest den würzigen Krautsalat im Chinarestaurant.

Säuerlich, süßlich und ein bisschen scharf – Fermentiertes ist ja als supergesund bekannt und Fermentieren deshalb "in" wie nie zuvor. Dabei sind wir schon weit über

Joghurt, Kefir und Sauerkraut als altbewährte Fermentationsprodukte hinausgegangen. Eben bis nach Asien, der Heimat des Kimchi oder des noch gewöhnungsbedürftigeren Natto, ein japanisches Gericht aus klebrigen, fermentierten Sojabohnen. Von dort ist es nicht mehr weit bis zu einem weiteren fermentierten Exoten: dem chinesischen roten Reis.

WAS IST ROTER FERMENTIERTER REIS?

Der traditionelle Rotschimmelreis aus China ist gekochter weißer Reis. Rot wird er durch Fermentation mit dem Purpurmöschpilz (*Monascus purpureus*), einem Schimmelpilz, der während des Umwandlungsprozesses wertvolle Abbauprodukte entstehen lässt. Zu Pulver verarbeitet, dient roter Reis zum Würzen und Färben von Fleisch – etwa bereitet man damit die berühmte Pekingente zu.

IN DER TCM GESCHÄTZT

Roter Reis ist außerdem bereits seit dem 16. Jahrhundert als Heilmittel der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannt. Da er, wie alles Fermentierte, reich an Mikroorganismen ist, fördert roter Reis das Mikrobiom und damit die Verdauung. Das Hauptinteresse liegt aber bei seinen verschiedenen Abbauprodukten und deren Einsatz bei Herzleiden, erhöhten Blutfetten, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2.

BISHER HAUPTSÄCHLICH IN VERWENDUNG: MONACOLIN K

Der bekannteste rote Reis enthält Monacolin K, das die körpereigene Cholesterinproduktion hemmt. Daher wird der rote Reis als cholesterinsenkenendes Nahrungsergänzungsmittel angeboten, fälschlich auch als Alternative zu cholesterinsenkenenden Medikamenten aus der Gruppe der Statine. Fälschlich deshalb, weil Monacolin K keine echte Alternative zu Statinen darstellt. Es ist zwar geringer dosiert, aber chemisch identisch mit dem seit 1987 zur Behandlung erhöhter Cholesterinwerte verwendeten Arzneistoff Lovastatin.

DIE NEBENWIRKUNGEN VON MONACOLIN K

Die Nebenwirkungen sind lei-der ebenfalls dieselben. Wie Lovastatin hemmt auch Monacolin K die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 und die Umwandlung der Vorstufe des Vitamin D in das aktive Vitamin! Bei Dauereinnahme und entsprechend hoher Dosierung kann das nicht ohne Folgen bleiben, beispielsweise für die Mitochondrien, die Coenzym Q10 für die Energiegewinnung in den Zellen benötigen. Müdigkeit ist deshalb keine Seltenheit, genauso wie Muskelschmerzen, -schwäche, -schwund, -krampf, Myalgie, Herzschwäche, Leber- und Nierenschaden, Verdauungsprobleme, periphere Neuralgie bei Diabetes, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörung, Benommenheit, Wechselwirkung mit anderen Arzneimitteln wie Blutgerinnungshemmern uvm.

Und genau das macht rote Reis-Präparate aus Monacolin K bei aller Wirksamkeit sehr unattraktiv. Selbst wenn Coenzym Q10 extra eingenommen wird. Kürzlich wurde sogar noch die erlaubte Dosis in Nahrungsergänzungsmitteln aufgrund dieser Nebenwirkungen stark reduziert, sodass der Nutzen ohnehin fraglich ist.

VERGESSEN WIR MONACOLIN K! ES GIBT ETWAS VIEL BESSERES!

Der rote Reis hat aber außer Monacolin K noch weitere, während der Fermentation entstehende, breiter wirksame und noch dazu nebenwirkungsfreie Wirkstoffe zu bieten. Zwei davon sind die viel bessere Lösung. Die Rede ist von Ankaflavin und Monascin im patentierten Extrakt Ankascin® 568. Wir titulieren diese hocheffektive Mischung der Einfachheit halber als "roter Reis ohne Monacolin K". Cholesterinsenken ist nur eine der wertvollen Eigenschaften und selbst eine Kombination mit Medikamenten, auch Statinen, ist unproblematisch.



Ankaflavin und Monascin bieten eine realistische Möglichkeit, die Gesundheit zu bewahren, das Altern zu verzögern und Langlebigkeit zu erreichen.

OHNE NEBENWIRKUNGEN: ANKAFLAVIN UND MONASCIN

Nach über 30 Jahren intensiver Forschung an der National Taiwan University bietet nur ein einziger Spitzenhersteller weltweit den

ersten und einzigen Extrakt aus Rotschimmelreis an, der frei von Monacolin K ist und dennoch die gleichen kardiovaskulären Vorteile wie herkömmlicher Rotschimmelreis bietet, sogar noch viele weitere darüber hinaus: Der patentierte Extrakt Ankascin® 568 bestehend aus Ankaflavin und Monascin. Er wird mit nur einem einzigen, spezifischen Stamm des Schimmelpilzes, *Monascus purpureus* 568, in einer einzigartigen Feststofffermentationsmethode in einem geschlossenen System und in streng kontrollierter Umgebung hergestellt. Sie erlaubt laufende Qualitäts-Messungen und verhindert eine Verschmutzung durch Fremdstoffe von vornneweg.

NUR EIN CHOLESTERINSENKER? VIELMEHR EIN STOFFWECHSEL- UND ENTGIFTUNGS-OPTIMIERER!

In 130 klinischen Studien wurde der Wirkweg von Ankascin® 568 erforscht und gezeigt, dass es sich dabei in Wahrheit um einen unglaublich wirksamen Stoffwechsel- und Entgiftungs-Optimierer sowie grundlegenden Entzündungshemmer handelt, bei dem das Senken von Cholesterin und Triglyceriden inkludiert ist. Es geht aber in Wahrheit um viel, viel mehr.

WARUM DIESER ROTE REIS OHNE MONACOLIN K WIRKT

Der Schlüssel zu den umfassend positiven Wirkungen liegt in der Aktivierung von PPARs und Nrf2. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Sie haben ganz entscheidende Funktionen im Körper. Durch Ankascin® 568 werden sie aktiviert und auf ein gesundes Level gebracht und dadurch werden Stoffwechselstörungen, Entzündungen und Fibrosen gehemmt. Ankascin® 568 spielt daher schon vorbeugend und erst recht bei vielen krankhaften Vorgängen eine zentrale, regulierende Rolle.

SCHLAFENDE GENE ARBEITEN WIEDER

Durch Aktivierung von Nrf2, PPAR-α und PPAR-γ weckt der Körper selbst "schlafende Gene wieder auf" und lässt sie ihrer Arbeit wieder korrekt nachgehen. Das kann in jedem Alter eine Rolle spielen, nicht nur bei Älteren. Überaktive Gegenspieler, die viel Schaden anrichten, werden gebremst, re-

guliert und viele Systeme normalisiert. Fazit: Dieser rote Reis unterstützt dabei, dass der Körper selbst wieder besser zurechtkommt und das in vielerlei Hinsicht. Daraus ergeben sich etwa auch Chancen bei Depressionen, wo der PPAR- γ das verminderte BDNF-Gen aktiviert.

ANKAFLAVIN UND MONASCIN BEEINFLUSSEN

- das Herz-Kreislauf-System
- den normalen Cholesterinspiegel
- den normalen Blutdruck
- die Normalisierung von Entzündungssystemen (bei allen chronischen Entzündungen!)
- die erhöhte Aktivität von Entgiftungsenzymen
- die Leberfunktionen wie den Fettstoffwechsel, normale Triglyceridspiegel
- den Blutzucker- und Insulinstoffwechsel
- die Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsenfunktion
- die Insulinsensitivität
- die kognitive Gesundheit
- die Reduktion des oxidativen Stresses
- das normale Gewicht und die Gewichtsabnahme
- die Stoffwechselgesundheit
- das gesunde Altern

DIE WIRKUNGEN IM EINZELNEN BETRACHTET

ZUVERLÄSSIGE CHOLESTERIN- UND TRIGLYCERIDSENKER

Cholesterin und Triglyceride werden nebenwirkungsfrei gesenkt. Die Mitochondrien werden nicht geschädigt und die Coenzym Q10-Produktion wird nicht gebremst, wodurch keine zusätzliche Q10-Einnahme erforderlich ist. Nur wenn man von einem Statin- oder Monacolin K-Produkt auf diese ungefährlichen Komponenten des roten Reises "umsteigt", kann Coenzym Q10 anfangs sinnvoll sein, falls zuvor die Q10-Eigenproduktion schon weit geschädigt wurde. Das kann man aber im Blut testen lassen.

VOR ATHEROSKLEROSE SCHÜTZEN

Atherosklerose wird heute als chronische Entzündungskrankheit angesehen. PPARs spielen eine entscheidende Rolle

bei der Regulierung von Atherosklerose. Ihre Aktivierung durch Ankaflavin und Monascin verbessert die Durchblutung, reduziert latente Entzündungen und Plaques-Bildung, indem weniger Fett aus der Nahrung aufgenommen und gespeichert wird. Die beiden Wirkstoffe sind antioxidativ, reduzieren entzündungsauslösende Zytokine, verhindern die Oxidation von Cholesterin und senken oxidativen Stress. Damit reduzieren sie entscheidende Risikofaktoren für Atherosklerose und bieten ganzheitlichen Gefäßschutz. Sie kurbeln außerdem die Produktion von HDL-Cholesterin an. Das trägt zu einem gesunden Cholesterin-Management bei, indem überschüssiges Cholesterin dank HDL-Cholesterin zum Recyclen zur Leber zurücktransportiert wird. Übrigens haben wir festgestellt: Eine sehr gute Ergänzung sind *Olivenblattextrakte*, die den antioxidativen Schutz noch um Vielfache erhöhen.

EFFIZIENTE KOMBI GEGEN HOHEN BLUTDRUCK

Auch der Blutdruck wird durch die PPAR-Aktivierung über Ankaflavin und Monascin reguliert und zwar so: Das gefäßverengende Peptidhormon Endothelin-1 wird gedrosselt und sowohl das gefäßweiternde Stickstoffoxid als auch Gefäßbelastin werden erhöht. Mit der Reduktion der Blutfette fließt das Blut leichter und weniger Fettplaques bedeuten überhaupt ungehinderte Blutzirkulation. Anders als andere Mittel, die darauf abzielen die Gefäßinnenwände zu glätten, um ein Hängenbleiben der Plaques zu verhindern, wird hier am Ursprung der Problematik ange setzt, nämlich bei der Plaque-Bildung.

LEBERSCHUTZ GEHT VIELE AN

Beide Wirkstoffe senken Triglyceride und schützen die Leber, da Fettansammlungen

verhindert werden. Sie unterstützen bei nicht-alkoholischer Fettleber und bei durch Alkohol verursachten Leberschäden, helfen beim Abbau einer Fettleber bzw. gegen Voranschreiten einer Leberfibrose. Interessant: Gegen eine Fettleber und daraus entstehende Fibrose, die in einer Zirrhose enden kann, werden gerade erst Medikamente entwickelt – und zwar genau solche Medikamente, die, wie Ankaflavin und Monascin, die PPARs aktivieren!

GEWICHTSREDUKTION LEICHT GEMACHT

Die Gewichtsreduktion wird unterstützt und viszerales Fett reduziert. Denn PPARs spielen auch eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Fettleibigkeit. Durch ihre Aktivierung kommt es zu einem ausbalancierten Energiebedarf und weniger Entzündungen. Die Fettaufnahme aus der Nahrung wird reduziert und eine übermäßige Bildung und Ansammlung von Triglyceriden verhindert sowie ihr Abbau und ihre Umwandlung in Energie (ATP) beschleunigt. Die Zellen werden angeregt, Fett zu verbrennen, anstatt zu speichern. Zusätzlich wird durch Normalisierung des Hormons Leptin auch noch das Hunger- und Sättigungsgefühl ausbalanciert.

BLUTZUCKER UND "VERZUCKERUNG" REDUZIEREN

Eine geringe Aktivierung von PPARs wirkt entzündungsfördernd und negativ auf den Blutzuckerstoffwechsel. Eine erhöhte Aktivität durch MAnkaflavin und Monascin wirkt in die Gegenrichtung: Der Blutzucker wird gesenkt und die Zellalterung gebremst, da die AGE-Bildung (Advanced Glycation End Products) reduziert wird. AGEs (Verzuckerung) sind Risikomoleküle für den Alterungsprozess der Zellen und die Diabetes-Entstehung. Eine Ansammlung führt zu einer beschleunigten Verzuckerung des Gewebes und setzt den Teufelskreis aus Gewebsentzündung, Oxidation und Alterung in Gang. AGEs sind etwa für tiefe Falten und den Verlust der Hautelastizität und Hautfestigkeit verantwortlich.

GROSSARTIG FÜR DIABETIKER

Bei Diabetes ganz besonders günstig ist, dass über Aktivierung der PPARs die Insulin- und Blutzuckerwerte reguliert, die Bauchspeicheldrüsenfunktion aufrechterhalten und die Insulinsensitivität der Zellen erhöht wird. Da Dia-

> WAS IST NRF2?

Nrf2 ist ein Transkriptionsfaktor und steuert die Expression vieler Gene, die an der Neutralisation von freien Radikalen, an der Entgiftung und an zellulären Schutzmechanismen beteiligt sind.

> WAS SIND PPAR- α UND PPAR- γ ?

PPAR-alpha und PPAR-gamma sind Rezeptoren im Zellkern und Transkriptionsfaktoren, die bei Aktivierung die Expression sehr vieler Gene regulieren.



betiker auch zu Fettleber und Verzuckerung neigen, mehr oxidativen Stress haben als so manch anderer und auf Gewicht und Blutfette achten müssen, kommen ihnen Ankaflavin und Monascin in der gesamten Wirkpalette entgegen – noch dazu, da älteren Diabetikern von der Einnahme von Cholesterinsenkern aus der Gruppe der Statine (und damit auch von rotem Reis mit Monacolin K) abgeraten wird.

LANGLEBIGKEIT UND GESUNDES ALTERN

Ankaflavin und Monascin bieten eine realistische Möglichkeit, die Gesundheit zu bewahren, das Altern zu verzögern und Langlebigkeit zu erreichen, indem sie folgende entlastende Wirkungen auf die Zellalterung haben:

- Der Blutzucker wird gesenkt
- Der Verzuckerung (AGEs) wird entgegenwirkt
- Ein normales, ausgeglichenes Entzündungssystem wird unterstützt
- Die Entgiftungsenzyme werden verbessert
- Die antioxidative Kapazität wird gesteigert

Man muss sich PPARs und Nrf2 wie Busfahrer vorstellen: Als Signalwege klappern sie mehrere Stationen ab. Wenn sie streiken, sind verschiedene Ziele nur sehr langsam und mühsam zu erreichen. Roter Reis ohne Monacolin K holt sie an den Arbeitsplatz zurück und alles geht schneller und optimaler.

GUT FÜRS KÖPFCHEN

Die Wirkstoffe sind auch gut fürs Gedächtnis. Sie verbessern die kognitiven Fähigkeiten, also Lang- und Kurzzeitgedächtnis sowie die Merkfähigkeit und beugen durch eine Verminderung von neurotoxischen Ablagerungen im Gehirn Demenz und Alzheimer vor. Amyloid-Beta und weitere neurotoxische Stoffe wie Tau-Proteine und APPs (Amyloid-Vorläuferproteine) werden reduziert.

DAS MIKROBIOM NÄHREN

Fermentierte Lebensmittel fördern bekanntlich das Mikrobiom ganz außerordentlich, so auch fermentierter Reis. Dank des exklusiven

Fermentationsprozesses sind sogar 13 wertvolle Bakterienstämme enthalten, die klassisch verdauungsfördernd wirken und ein gesundes Mikrobiom fördern. Der Anteil an Bifidobakterien wird sogar um das 4-fache erhöht, wodurch das gesunde Milieu im Dickdarm verbessert wird. Die durch Studien bestätigten Wir-

kungen dieser Mikroorganismen gehen sogar weit über den Aufbau einer schützenden Magen-Darm-Schleimhaut hinaus. Das enthaltene Bakterium *Lactobacillus paracasei* zum Beispiel schafft Erleichterung bei Allergien und sorgt für gesunde Haut und ein gutes Immunsystem.

NORMALISIERT ENTZÜNDUNGSSYSTEME

Das Spektakulärste haben wir uns für den Schluss aufgehoben. Wer jetzt noch immer glaubt, es ginge beim *roten Reis ohne Monacolin K* nur ums Cholesterinsenken, wird jetzt verstehen: Es geht noch mehr um gesunde Entzündungssysteme und die

hängen von einer ausgewogenen Aktivierung von PPAR-α und PPAR-γ ab. Indem zu gering aktiviertes PPAR-α vom roten Reis angekurbelt wird, werden etwa bei Akne die Entzündung in den Talgdrüsen wirksam reduziert und bei Mukoviszidose die Entzündungsprozesse in der Lunge.

Auch PPAR-γ spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulation von Entzündungsprozessen. PPAR-γ moduliert die Expression zahlreicher



In vielerlei Hinsicht rücken Ankaflavin und Monascin gestörte Systeme gerade, was ihre Einsatzmöglichkeit ganz weit über Cholesterinsenken hinaus interessant macht.

Gene, insbesondere solcher, die an entzündlichen Prozessen beteiligt sind. Schafft man es, PPAR-γ zu aktivieren – und das ist für den roten Reis aus Ankaflavin und Monascin nachgewiesen –, unterdrückt PPAR-γ die Produktion von Entzündungsbotschaften – einschließlich etwa Interleukin-6 und Interleukin-9. Über Hemmung von Interleukin-9, das eine wichtige Rolle bei Allergien spielt, könnte bei entzündlichen Hauterkrankungen (Kontaktdermatitis, atopisches Ekzem) Hilfe zu erwarten sein.

WO INTERLEUKIN-6 ÜBERALL MITSPIELT

Interleukin-6 ist ein Entzündungsbotschaft (Zytokin), der bei akuten Entzündungsreaktionen lebenswichtig ist. Er ist gleichzeitig aber auch ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt. Übermäßige oder nicht-regulierte Produktion von Interleukin-6 kann eine Vielzahl von Krankheiten verschlimmern oder sogar auslösen. Interleukin-6 ist mitunter dramatisch erhöht bei Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Lupus erythematodes, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Genauso

bei weiteren chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Atherosklerose und Diabetes-Typ-2 oder bei Krebserkrankungen wie Multiplem Myelom, Lymphomen, Brust- und Darmkrebs sowie bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose und Alzheimer, ebenfalls bei einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus und seinen vielfältigen Folgeerkrankungen. Interleukin-6 spielt außerdem eine Schlüsselrolle bei der überschießenden Immunreaktion, die als Zytokinsturm bezeichnet wird und die ersten Covid-19 Varianten so gefährlich machte, genauso bei Long-Covid, das derzeit als Autoimmunerkrankung gesehen wird, und dadurch ausgelöste Epilepsie.

PROBLEMLOSE KOMBINATION MIT MEDIKAMENTEN

Sogar die kombinierte Einnahme von AN-KASCIN® 568 mit Medikamenten ist möglich und bringt oft noch bessere und dann sogar nebenwirkungsfreie Ergebnisse.

SENKT VERMUTLICH LIPOPROTEIN A

Vor allem aber erhöht Interleukin-6 die Transkription des LPA-Gens, das für die Synthese von Lipoprotein A in der Leber verantwortlich ist. Wird PPAR-γ aktiviert, wird Interleukin-6 gehemmt und die Gene für die Produktion von Lipoprotein A in der Leber werden heruntergefahren! Das kann nun die entscheidende Hilfe sein für alle jene, die durch erhöhtes Lipoprotein A – das genetisch bedingt und angeblich unveränderlich ist – ein erhöhtes Atherosklerose-Risiko haben. Bereits ein Wert über 30 mg/dl soll die Herzinfarktgefahr schon ums Dreifache erhöhen. Wir haben daher gerade Anwendungsversuche mit Ankaflavin und Monascin am Laufen, die zum Redaktionsschluss dieses Magazins noch nicht abgeschlossen sind. Darum müssen wir an dieser Stelle schließen mit den Worten: Fortsetzung folgt!

**Über die Co-Autorin
Theresa Teufl BSc, BA**
studierte interkulturelle Kommunikation und ist aktuell im Master-Studium der Pharmazie. Seit 2023 verstärkt sie das Expertenteam bei Aquarius Naturprodukte GmbH.



GERSTENGRAS UND DAS EPSTEIN-BARR-VIRUS

Es steht an der Spitze der grünen Gemüsesorten. Das zu den Süßgräsern zählende Gerstengras enthält mehr Chlorophyll, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme und Bioflavonoide als alle bisher analysierten Grünpflanzen und ist ein wahres "Superfood". Auf jeden Fall gilt das für diejenigen, die einmal eine Epstein-Barr-Virusinfektion durchgemacht haben und daher das Virus lebenslang in sich tragen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die junge Frau trinkt ihn jeden Tag und ihre Freundinnen ebenfalls: Die Rede ist von Gerstengrassaft. Es erfordert schon eine gewisse Überzeugung und die Erwartungen müssen groß sein, wenn die Jugend solche neuen Gewohnheiten entwickelt und geduldig auf die Ergebnisse wartet. Aber Schönheit ist ein starkes Motiv und das Ergebnis einer mehrmonatigen Einnahme kann sich echt sehen lassen: Die Haare wachsen schneller und schöner, glänzen, die Haut ist glatt und makellos. Man sieht einfach, dass Gerstengrassaft ein umfassender Nährstofflieferant sein muss.

Nach einer schweren Krankheit war das bei der jungen Frau nicht immer so. Sie hatte die Diagnose Lupus erythematodes vom größten Krankenhaus in Wien erhalten, schwersten Haarausfall, massive Entzündungen in den Gliedmaßen und nur dank der Einnahme der Pflanze *Artemisia annua* konnte die dahinterliegende eigentliche Ursache, eine Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus (EBV), wieder zum Abklingen gebracht werden. Und zwar