



ERFAH-
RUNGEN

MIT ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS

Worin liegen die Stärken von Ankaflavin und Monascin? Wir testeten die Erfolge mit diesem besonderen roten Reis, dem einzigen ohne Monacolin K, über sechs Monate. Das sind unsere wichtigsten Erfahrungen.

Von Dr. phil. D. Steiner-Ehrenberger

Es ist zu erwarten, dass roter Reis mit Monacolin K in Nahrungsergänzungsmitteln verboten und seine Verwendung auf cholesterinsenkende Arzneimittel beschränkt wird. Nun bietet der traditionelle rote Hefereis aber noch weitere Inhaltsstoffe, die extrahiert werden können und ganz ohne Monacolin K imstande sind, LDL-Cholesterin zu senken. Etwa ist das für die Pigmente *Ankaflavin* und *Monascin* mit einer Studie bestätigt. Die LDL-Senkung beträgt 20 Prozent. Für viele reicht das. Für andere jedoch nicht. Wir beobachteten gerade, ob das Erweitern der Rezeptur durch ExoBDNF® (mit dem Laktobazillus-Stamm *Pediococcus acidilactici*) LDL noch mehr senken kann und wenn ja, um wie viel. Ergebnisse stehen hier noch aus.

WANN REICHEN ANKAFLAVIN UND MONASCIN NICHT AUS?

Wenn jemand sehr hohes LDL-Cholesterin oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hat, kann eine 20prozentige Senkung nach heutiger Lehrmeinung zu gering sein im Vergleich zu Statinen, die eine 40prozentige Senkung bewirken. Besonders wichtig: Lässt man Statine plötzlich weg, kann das sogar zur Erhöhung von LDL über das Niveau vor der Einnahme führen. Daher begleitet der Arzt eine schrittweise, kontrollierte Senkung, wenn das Statin abgesetzt werden soll. Das ist bei Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei Leber- und Nierenschäden mitunter der Fall.

KANN MAN ANKAFLAVIN UND MONASCIN BEGLEITEND NEHMEN?

An sich ja. Doch wenn Statine eingenommen werden und der LDL-Wert bereits ein niedriges Niveau hat, dann kann eine zusätzliche 20prozentige Senkung zu viel sein. LDL-Werte unter 70 mg/dl sind zu vermeiden, da sehr hohes LDL zwar ein Risiko für ischämischen Schlaganfall darstellt, Werte unter 70 mg/dl aber mit einem signifikant erhöhten Risiko für einen hämorrhagischen Schlaganfall im Gehirn assoziiert sind. Das zeigten die Ergebnisse der prospektiven Kaliuan-Studie der Pennsylvania State University an fast 100.000 Chinesen über einen Zeitraum von neun Jahren und einer Cholesterinmessung im Abstand von jeweils zwei Jahren.

WELCHE VORTEILE HABEN ANKAFLAVIN UND MONASCIN?

Ankaflavin und *Monascin* haben viele weitere gute Wirkungen wie Senkung von oxidiertem LDL-Cholesterin, Triglyceriden und Bluthochdruck, Ausleitung von Stoffwechselsrückständen wie AGEs (Ablagerungen durch Verzuckerung), Verbesserung der Aktivität von Entgiftungsenzymen und antioxidativen Systemen, der Bauchspeicheldrüsensfunktion, Leber- und Gefäßgesundheit inklusive des Fett-, Blutzucker- und Insulinstoffwechsels, der kognitiven Gesundheit sowie der Normalisierung von Gewicht. Außerdem werden Signalwege (PPAR- und Nrf2-Signalweg) in Gang gesetzt, die entzündungsauslösende Botenstoffe bei chronischen Entzündungen, insbesondere auch des zentralen Nervensystems (Neuroinflammation), herunterregulieren und somit ein normales, ausgeglichenes Entzündungssystem unterstützen. Diese Entzündungsbotenstoffe sind beispielsweise bei Alzheimer

und anderen neurodegenerativen Erkrankungen, aber auch bei Depressionen erhöht und für ein Absinken des Nervenwachstums- und Nervenschutzfaktors BDNF im Gehirn verantwortlich. Als weiteren Vorteil wird das Mikrobiom mit 13 wertvollen Bakterienstämmen, die klassisch verdauungsfördernd wirken, unterstützt. Der Anteil an Bifidobakterien wird sogar um das 4-Fache erhöht, wodurch das gesunde Milieu im Dickdarm verbessert wird. Die durch Studien bestätigten Wirkungen 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, sorgt für gesunde Haut und ein gutes Immunsystem.

ANKAFLAVIN UND MONASCIN – VIELE ÜBERRASCHENDE WIRKUNGEN

Cholesterinsenken ist also nicht der einzige Vorteil. Überraschende Verbesserungen stellten sich auch ein, wo man Hilfe nie für möglich gehalten hätte – bei Eisenspeicherkrankheit, bei Polyzystischem Ovarialsyndrom, bei nichtalkoholischer Fettleber, bei Endometriose, bei Infektanfälligkeit, bei Allergie und bei Long-Covid. Günstig wirkt sich übrigens die zusätzliche Einnahme von *Triphala*, *Krillöl* und *Brokkoliextrakt* aus. Besonders erfreulich: Ein Ganzheitsmediziner aus der Schweiz, der vorwiegend austherapierte Patienten betreut, berichtete, dass er bei Long-Covid-Patienten bereits bei zwei Monaten Anwendung von *Ankaflavin* und *Monascin* Verbesserungen um etwa 50 Prozent sieht und zwar in Bezug auf Depressionen, Erschöpfung, Übererregbarkeit, Ängste, Schmerzen, Reizüberflutung und Herzreizungen. Wir freuen uns über weitere Rückmeldungen!

