

SAMe - S-Adenosyl-Methionin

S-Adenosyl-Methionin ist eine natürliche, in allen lebenden Organismen vorkommende Substanz. Über positive Effekte auf den menschlichen Körper wurde in bekannten Büchern und renommierten medizinischen Magazinen berichtet. SAMe kommt im gesamten Körper vor und ist an vielen wichtigen biochemischen Reaktionen beteiligt (hauptsächlich Transmethylierung, Transsulfurierung und für die Aminopropylation). SAM-e ist wichtig zur Herstellung von Knorpelmasse, zur Produktion von Neurotransmittern und von entscheidender Bedeutung für die Leber.

Da SAM-e nicht in ausreichender Menge in der Nahrung enthalten ist, muss der Körper es selbst herstellen. Wissenschaftlern ist bekannt, dass spezielle Menschengruppen, wie etwa ältere Personen, zu niedrige Konzentrationen an SAMe im Organismus haben. Aus verschiedenen Gründen ist es wichtig, dass kein Mangel an SAMe vorliegt. Etliche klinische Studien, an denen mehrere tausende Menschen beteiligt waren, zeigen dass die Einnahme von SAM-e einen wichtigen Schritt für die Gesundheit darstellt, da es an vielen Körperfunktionen beteiligt ist.

In Europa wird SAMe von Ärzten seit mehr als 20 Jahren eingesetzt. Die positiven Auswirkungen von SAMe auf den menschlichen Körper wurden u.a. durch die langzeitige kommerzielle Verwendung erwiesen. Kurz- und Langzeitstudien zu Folge, ist SAMe sehr sicher und ungiftig in Dosierungen bis zu 1,600 mg pro Tag.

SAMe von ProVitas besitzt einen garantierten Reinheitsgrad und exakt die angegebene Stärke. Das SAMe hat die höchste Potenz und wurde mittels neuester wissenschaftlicher Methoden stabilisiert.

Klinische Studien demonstrieren, dass mindestens 4 Kps. zu je 200mg (= 800mg) pro Tag eingenommen werden müssen, um positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper zu ermöglichen. SAMe sollte ca. eine Stunde vor dem Essen auf leeren Magen eingenommen werden, damit eine optimale gewährleistet wird. Selten kann es dadurch zu Magenirritationen kommen. In diesem Fall empfehlen wir, eine kleine leichte Mahlzeit dazu einzunehmen. Abhängig von der zu Grunde liegenden Erkrankung sind bei einigen Menschen bis zu 1600mg SAMe pro Tag nötig, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

SAMe, Gesundheitliche Nutzen

S-Adenosylmethionin (SAMe) ist ein wichtiger Bestandteil, den der Körper durch Kombination der essentiellen Aminosäure Methionin mit Adenosintriphosphat produziert. SAMe wurde in Italien entdeckt, und darum ist es nicht überraschend, dass ein relativ großer Teil der Forschung in diesem Land erfolgte.

Vorkommen in der Nahrung

Da der menschliche Körper SAMe aus Methionin herstellt, könnte man annehmen, eine gesteigerte Methionin-Zufuhr hätte die selben positiven Effekte auf den Körper zur Folge wie exogen zugeführtes SAMe. Jedoch führen hohe Dosen Methionin zu keinem signifikanten Anstieg der SAMe-Plasmakonzentrationen, und können bis zu einem gewissen Grad auch toxisch wirken. Speziell bei Leberschäden (von fortgeschrittener Fettleber über Fibrose bis hin zu Zirrhose) ist eine Steigerung der Methionin-Zufuhr äußerst ineffektiv. Bei Menschen mit Lebererkrankungen liegt sehr oft eine verringerte Aktivität des Enzyms vor, welches Methionin zu S-Adenosyl-Methionin umwandelt. Darum führt in diesen Fällen eine äußerliche Zufuhr von Methionin zu KEINEM signifikanten Anstieg der SAMe-Plasmakonzentrationen. Die direkte äußerliche Zufuhr von SAMe ist der richtige, einzig effektive Weg.

Anzeichen und Symptome einer Mangelerkrankung

Normalerweise stellt der Körper das benötigte SAMe aus der essentiellen Aminosäure Methionin her. Jedoch kann ein Mangel an Methionin, Vitamin B12 oder Folsäure zu einer reduzierten SAMe-Synthese führen. Somit findet man niedrige SAMe-Konzentrationen typischerweise bei älteren Menschen, sowie bei Personen die an Osteoarthritis oder Lebererkrankungen leiden.

Positive Auswirkungen

SAMe ist an mehr als 40 biochemischen Reaktionen im menschlichen Körper involviert. Es arbeitet eng mit Folsäure und Vitamin B12 bei „Methylierungs“-Reaktionen zusammen. Das ist die Prozedur, bei der ein einzelnes Kohlenstoff-Atom (eine Methyl-Gruppe) mit einem anderen Molekül verbunden wird. SAMe ist bei diesem Prozess weitaus effektiver als andere „Methylspender“. Methylierungs-Reaktionen sind von zentraler Bedeutung für viele Körperfunktionen, speziell zur Herstellung von Neurotransmittern und bei Entgiftungsvorgängen.

Prinzipielle Anwendungsgebiete

Es gibt prinzipiell fünf Anwendungsbereiche für SAMe: **Depression, Osteoarthritis, Fibromyalgie, Leberschäden und Migräne.**

Depression

SAMe ist für die Produktion von Neurotransmittern sowie für die Herstellung von Phospholipiden wie Phosphatidylcholine and Phosphatidylserine nötig. Die Einnahme von SAMe führt in depressiven Menschen zu einer erhöhten Konzentration der Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Phosphatidylserin. Es verbessert die Bindung dieser Neurotransmitter an die Rezeptorseite, und führt somit zu einer gesteigerten Aktivität von Serotonin und Dopamin. Zudem wird die Beweglichkeit der Zellmembranen im Gehirn verbessert, was - alles zusammen - eine statistisch signifikante Verbesserung des Zustandes der betreffenden Patienten bewirkt.

Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine kürzlich entdeckte Krankheit, die als Ursache vieler chronischer Muskelschmerzen und chronischer Müdigkeit gesehen wird. Fibromyalgie ist dem, ebenfalls vor relativ kurzer Zeit bekannt gewordenem, Chronic Fatigue Syndrome (CFS) ähnlich. Der einzige, differentialdiagnostisch wichtige Unterschied ist, dass bei Fibromyalgie Muskelschmerzen vorliegen, und bei CFS Müdigkeit. Die Wahrscheinlichkeit mit Fibromyalgie anstatt CFS diagnostiziert zu werden, hängt stark vom betreffenden Arzt ab. Speziell wenn ein Patient einen Rheumatologen oder orthopädischen Spezialisten aufsucht, nimmt sie stark zu. Depression ist eine häufig gesehene Erkrankung bei Menschen mit Fibromyalgie und CFS.

Migräne

Die Einnahme von SAMe wirkt sich positiv bei Migräne aus. Die Ergebnisse werden langsam besser, weshalb eine Langzeitbehandlung indiziert ist.

Dosierung

Generell ist SAMe effektiver, je länger es regelmäßig eingenommen wird. Wegen seines exzellenten Sicherheitsprofils ist es für Langzeitbehandlungen optimal geeignet. Nachfolgend, die empfohlenen Dosierungen für die entsprechenden Krankheiten:

Depression: 400mg drei bis vier mal täglich. Da SAM-e bei manchen Menschen zu Übelkeit und leichten gastrointestinalen Störungen führen kann, sollte SAM-e wie folgt, langsam einschleichend dosiert werden: 200mg zwei mal am ersten Tag, erhöhend auf 400mg zwei mal am dritten Tag, 400mg drei mal täglich am zehnten Tag und ab dem 20. Tag, falls nötig, die volle Dosis von 1600mg (= 4x 400mg)

Fibromyalgie: 200-400mg b.i.d (2 x täglich)

Vorsicht: Bei Menschen mit bipolaren Störungen (Manisch-Depressiven) darf SAMe nur eingenommen werden, wenn der behandelnde Arzt das so vorgeschrieben hat. Wie alle Antidepressiva könnte SAMe zu einem manischen Schub führen.

Interaktionen

Vorsicht: Zu beachten ist, dass SAMe nicht ohne weiteres mit anderen Antidepressiva zusammen eingesetzt werden darf – es sei denn dies wurde ausdrücklich vom behandelnden Arzt so vorgeschrieben. Da sich SAMe, wie viele andere Antidepressiva auch, u.a. auf den Serotonin-Haushalt auswirkt, könnte es durch Kombination mit z.B. SSRIs/SNRIs oder MAO-Hemmern zum gefährlichen Serotonin-Syndrom kommen.

Da SAME für die Leber von entscheidender Bedeutung ist, könnte die Einnahme theoretisch zu einem beschleunigten Abbau von Medikamenten führen. Die klinische Signifikanz wurde nicht hinreichend erwiesen
Nehmen Sie täglich 2 bis 4 x 200 mg ein, vorzugsweise eine Stunde vor dem Essen.

Hinweis: Falls Sie derzeit SAME einnehmen, sollten Sie wissen, dass ALLE Studien über diese beeindruckende natürliche Substanz mit wesentlich höheren Dosierungen durchgeführt wurden, als Ihnen Anbieter wie Natrol, Sundown und Rexall weismachen wollen. Da die Produktion von SAME aufwendig und somit kostenintensiv ist, lassen diese Firmen ihre Kunden in dem Glauben, es würde ausreichen täglich 200 mg SAME einzunehmen. Das ist schlichtweg NICHT richtig. Ohne Ausnahme wurden sämtliche klinischen Studien über SAME mit Dosierungen von mindestens 800 mg pro Tag durchgeführt. Ein Wirkungsnachweis bei niedrigeren Dosierungen ist NICHT erwiesen.