



Berberin: natürliches Metformin aus Berberitzen

Was ist Berberin?

Berberin ist ein natürlicher Wirkstoff benannt nach den Pflanzen, aus denen es zum ersten Mal extrahiert wurde: Berberidaceae, oder Berberitzengewächse.

Eine der bekanntesten unter ihnen ist die Berberitze, auch Sauerdorn genannt. Berberitze, deren botanische Bezeichnung *Berberis vulgaris* heisst, ist ein Strauch, der kleine Beeren hervorbringt, in denen sich Berberin befindet.

Warum hat es das Interesse von Wissenschaftlern geweckt?

Diese Heilpflanzen werden traditionell wegen ihrer Wirkung gegen Entzündungen, Durchfall, Para-



Rosel Eckstein_pixelio.de

siten und Bakterien eingesetzt.

Im Laufe der Jahre und der Forschung hat dieser natürliche Wirkstoff viele weitere Vorteile gezeigt, vor allem für die Behandlung von Typ-2-Diabetes.

Was ist die Verbindung zwischen Berberin und Metformin?

Untersuchungen am Berberin zeigen, dass dieser natürliche Wirkstoff eine mit Metformin vergleichbare Wirkung hat.

Dieses Antidiabetes-Medikament, das als

Grundbehandlung bei Typ-2-Diabetes verwendet wird, hat die gleiche Wirkungsweise wie Berberin: eine den Blutzucker senkende Wirkung. Mit anderen Worten, Metformin und Berberin wirken beide auf die Senkung des Blutzuckerspiegels und helfen somit die für Typ-2-Diabetes typische Überzuckerung zu vermeiden.

In mehreren Studien wurde die Wirksamkeit dieser beiden Wirkstoffe verglichen und die Ergebnisse haben die Fähigkeit von Berberin gezeigt, den Blutzuckerspiegel bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zu senken.

Anti-Aging-Wirkung durch Antioxidation

Wie zahlreiche Pflanzenwirkstoffe wirkt Berberin als natürliches Antioxidans.

Dies bedeutet, dass es in der Lage ist, oxidativem Stress entgegenzuwirken.

Durch eine Ansammlung von reaktiven Radikalen im Körper verursacht dieses Phänomen viele Zellschäden. Er ist auch an der Zellalterung beteiligt.

Durch seine antioxidativen Eigenschaften kann Berberin somit zur körperlichen Abwehr beitragen, bestimmten Krankheiten vorbeugen und Anti-Aging-Effekte aufweisen.

Aktivität gegen Diabetes

Wie zuvor erwähnt, teilt Berberin dieselbe, den Blutzucker senkende Wirkung wie Metformin.

Studien zeigen, dass es den Blutzuckerspiegel auf verschiedene Arten senken kann. Die Forscher haben seine Wirkung auf ein Enzym, das am Zuckerstoffwechsel beteiligt ist, hervorgehoben: AMPK.

Durch die Aktivierung dieses Enzyms erhöht Berberin die In-

sulinsensitivität und fördert die Aufnahme und Verwertung von Glukose im Körper.

Nach einigen Studien würde es auch die «Gluconeogenese» regulieren, einen Mechanismus, der zur Bildung von Glucose in der Leber führt.

Daher können die verschiedenen Wirkungen von Berberin den Blutglukosespiegel senken und gegen Hyperglykämie wie beim Typ-2-Diabetes wirken.

Senkung der Blutfettwerte

Dank seiner aktivierenden Wirkung auf AMPK scheint Berberin auch in der Lage zu sein, das Lipidprofil durch Senkung der Triglycerid- und Cholesterinspiegel im Blut zu verbessern.

Wie wählt man die richtige Dosierung?

Bis heute gibt es noch keine empfohlene Dosierung für Berberin. Aktuellen wissenschaftlichen Daten zufolge scheint die Dosierung je nach Fall zwischen 500

und 1500 mg pro Tag zu variieren.

Einige Studien legen nahe, dass diese Tagesdosis in bestimmten speziellen Fällen für kurze Zeit und unter ärztlicher Aufsicht sogar auf bis zu 2000 mg pro Tag erhöht werden kann.

In jedem Fall, zögern Sie nicht, den Rat eines Gesundheitsexperten zu suchen, um die beste Nahrungsergänzung zu wählen, die an Ihre Bedürfnisse angepasst ist.

Gibt es Kontraindikationen?

Bis jetzt wurden keine größeren Nebenwirkungen bei der Verwendung von Berberin gefunden.

nach <https://www.supersmart.com/>