

EQUOL | MERKMALE UND VORTEILE | WECHSELJAHRE, HAUT, GESUNDHEIT



Category: [X115](#)

Tags: [Hormone und Alterung](#), [Pflanzenheilkunden und pflanzliche Kosmetik](#)

Beschreibung

Equol ist eine natürliche Substanz, die im Darmstoffwechsel aus **Daidzein** hergestellt wird.

Daidzein ist ein Phytoöstrogen aus der Gruppe der Isoflavone.

Nach der Einnahme von Soja oder anderen Daidzeinquellen (wie Rotkleepräparaten) wandeln einige **Bakterien in der Darmflora** dieses Isoflavon in Equol um.

Equol ist ein wichtiger Metabolit des Isoflavons Daidzein und weist eine **stark östrogene und antioxidative Aktivität** auf.

Die wissenschaftliche Forschung zeigt auf verschiedenen Gründen **großes Interesse an Equol**:

- Es ist der Isoflavon-Metabolit mit der **stärksten östrogenen und antioxidativen Aktivität**;
- Nur etwa ein Drittel bis zur Hälfte der Menschen (je nach Herkunft) beherbergt Equol-produzierende Mikroben im eigenen Darm; dieser Faktor kann **ausschlaggebend für die Wirkungsweise von Isoflavonpräparaten sein**;
- Die direkte Einnahme von Equol scheint sich **positiv auch Verdauungsstörungen während der Wechseljahre auszuwirken**;
- Die topische oder orale Anwendung von Equol scheint den Zeichen der Hautalterung entgegenzuwirken und **die Gesundheit der Haut zu fördern**.

Equol-Produzenten und Nicht-Equol-Produzenten

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Isoflavone **die Anzahl sowie den Schweregrad von Hitzewallungen leicht senken können**. Dennoch gehen aus der Literatur auch Studien mit widersprüchlichen und inkonsistenten Ergebnissen hervor.

Tatsächlich zeigen die meisten Übersichtsarbeiten und Metaanalysen, dass die Ergebnisse von Studien zu Soja und seinen Isoflavonen alles andere als schlüssig sind.

Die Art und Weise, wie der Körper Isoflavone verarbeitet, könnte ausschlaggebend für die Wirksamkeit dieser Phytoöstrogene sein. Die **individuellen Unterschiede bei der Zusammensetzung der menschlichen Darmflora** könnten demnach (zumindest teilweise) die entgegenschüssigen Ergebnisse der verschiedenen Studien erklären.

Beispielsweise haben Menschen, die in Asien aufgewachsen sind, wo Soja ein Grundnahrungsmittel

darstellt, viel weniger Hitzewallungen als Menschen aus dem Westen.

Mehr als die Hälfte der asiatischen Frauen produziert Equol, während diese Eigenschaft bei weniger als einem Drittel der amerikanischen Frauen beobachtet wird ¹. Auch in der **vegetarischen Bevölkerung scheint der Anteil der Equol-Produzenten höher zu sein** als in der allgemeinen westlichen Bevölkerung ².

Eine kontrollierte Studie hat gezeigt, dass die Einnahme von 135 mg Isoflavonpräparaten pro Tag über eine Woche – was dem Verzehr von 68 Gramm Soja pro Tag entspricht – **die Symptome der Wechsellpause nur bei Equol-Produzenten mindern konnte** ³.

Auch in diesem Zusammenhang sind die Ergebnisse jedoch widersprüchlich ⁴.

Eigenschaften und Vorteile

Positive Auswirkungen auf die Haut

Das Absinken des Östrogenspiegels **während der Wechseljahre verringert die Kollagensynthese**, was zu einem Verlust der Spannung und Dicke der Haut sowie zum Auftreten von Trockenheit und Juckreiz, Falten und empfindlicher Haut führt.

Studien zeigen, dass bis zu 30% des Kollagens in der Haut in den ersten 5 Jahren nach der Menopause verloren geht ⁵; danach sinkt die Abnahme auf 2% pro Jahr ⁶.

Da die Östrogene für die Aufrechterhaltung einer gesunden und schönen Haut überaus wichtig sind, haben einige Studien die positiven Auswirkungen von Equol auf die Haut untersucht.

Eine Studie zur oralen Einnahme von S-Equol deutete darauf hin, dass dieses Isoflavon eine Anti-Aging-Wirkung auf die Haut von Frauen in der Postmenopause haben könnte, **indem es die Fläche und Tiefe der Falten reduziert**. ⁷

Vor Kurzem wurde die Anwendung von Equol auf der Haut zudem mit einer **Verbesserung der Faltigkeit, Konsistenz und Weichheit der Haut** in Verbindung gebracht ⁸. Darüber hinaus beobachteten die Autoren, dass Equol sich **positiv auf die epigenetische Regulation auswirken kann**, was zu einem verminderten Alterungsprozess der Haut führt.

Zudem gibt es auch Beweise dafür, dass Equol dank seiner antioxidativen Wirkung gegen die durch UVA-Strahlen induzierte akute Lipidperoxidation als Anti-Aging-Schutzsubstanz fungieren kann ⁹.

Ein Schönheitstipp für Sie

Unser Schönheitstipp: das Nahrungsergänzungsmittel mit Anti-Falten-Wirkung X115[®]+PLUS².

Das Präparat X115[®]+PLUS² zeichnet sich durch einen reichhaltigen und vollständigen Gehalt an Anti-Aging-Wirkstoffen mit Kollagen und Hyaluronsäure aus, die durch eine 2-Phasen-Formel „Day & Night“ sowie durch den Einsatz von Einzeldosis-Flakons noch effektiver sind.



X115[®]+PLUS - Anti-Aging-Präparat | 2-Phasen-Formel Day & Night | Mit **Kollagen (5g), Hyaluronsäure** und Biostimulierenden Pflanzenextrakten | **Unterstützt die natürliche Aktivität der Fibroblasten bei der Synthese von Kollagen, Hyaluronsäure und Elastin**

Positive Wirkung während der Wechseljahre

Im Gegensatz zur Placebo-Kontrollgruppe konnten bei Frauen, die ein Nahrungsergänzungsmittel mit S(-)-Equol einnahmen (**10 bis 30 mg pro Tag über 8-12 Wochen**), Besserungen bei den wichtigsten Wechseljahrsymptomen (Hitzewallungen) ^{10, 11} sowie bei arterieller Steifheit ¹² festgestellt werden.

Eine Metaanalyse zeigte eine **deutliche Verringerung der Hitzewallungen** (Häufigkeit und/oder Schweregrad) nach nahrungsergänzender Zufuhr von Equol bei Frauen in den Wechseljahren, und zwar sowohl bei Equol-Produzentinnen als auch Nicht-Equol-Produzentinnen ¹³.

S-Equol und Herz-Kreislauf-Funktion

Da es sich bei S-Equol um ein Flavonoid handelt, scheint diese Substanz aufgrund ihrer starken oxidativen Wirkung auch **das Herz-Kreislauf-System vor Funktionsverlusten zu schützen**.

Im Detail könnte dieser Wirkstoff folgender Vorteile bringen:

- Minderung von Endothelschädigungen und Schutz der Gefäßstruktur;
- gesteigerte Produktion von Stickstoffmonoxid mit maßgeblich gefäßerweiternder Wirkung;
- Senkung der LDL-Konzentration im Blut und Reduzierung der atherogenen Eigenschaften dieser Lipoproteine;
- Senkung der Konzentration von Entzündungsmarkern, wie (C-reaktives Protein), die direkt an der Entstehung vieler Krankheiten beteiligt sind.

Alle oben angeführten Daten, die im Labor angemessen beobachtet wurden, finden bei Männern nur schwer ein funktionelles Gegenstück.

Maßnahmen mit natürlichem Equol bei übergewichtigen japanischen Männern und Frauen haben gezeigt, dass diese Substanz **tatsächlich zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen kann**, da sie den LDL-Spiegel (Low-Density-Cholesterin) senkt und den Gefäßindex CAVI (Cardio-Ankle-Vascular-Index) senkt ¹⁴.

Bei nicht Equol-produzierenden Männern wurde nach akuter Einnahme (40 mg Equol) jedoch kein vaskulärer Nutzen (Arteriensteifigkeit, Blutdruck, Endothelfunktion und Stickoxidbildung) beobachtet ¹⁵.

Da Atherosklerose und arterielle Steifheit mit einem kognitiven Verfall verbunden sind, könnten die antiatherogene Wirkung von Equol und die mögliche Verbesserung der arteriellen Steifheit **kognitive Beeinträchtigungen und Demenz verhindern** ¹⁶.

S-Equol und Osteoporose

Zahlreiche Studien, die hauptsächlich in vitro durchgeführt wurden, haben eine überaus bedeutsame Wirksamkeit von S-Equol bei der Vorbeugung von osteoporotischen Erkrankungen gezeigt und seine ausgeprägte **osteotrophe Wirkungen** hervorgehoben.

Diese Erscheinungen würden hauptsächlich mit der Fähigkeit zusammenhängen, mit Östrogenrezeptoren zu interagieren, die Neusynthese der Knochenmatrix zu stimulieren und gleichzeitig die Proliferation und Differenzierung der Osteoklasten zu hemmen.

Die Behandlung von Frauen in der Postmenopause mit 10 mg Equol pro Tag über einen Zeitraum von einem Jahr **hat die Verringerung der Knochenmineraldichte im gesamten Körper verhindert**

¹². Diese Studie hat weiters gezeigt, dass die nahrungsergänzende Einnahme von Equol **die Knochenresorption deutlich gehemmt hat**, wie die reduzierten Konzentrationen von Desoxypyridinolin im Urin zeigten.

S-Equol und Oxidativer Stress

Im Hinblick auf eine Anti-Aging-Anwendung besonders interessant ist die **schützende Wirkung, die S-Equol auf die durch oxidativen Stress beanspruchten Nerven- und Hautstrukturen** haben soll.

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen

Bisher konnten keine schwereren Nebenwirkungen oder Arzneimittelinteraktionen durch Equol festgestellt werden. Bisher durchgeführte Studien haben gezeigt, dass dieses Molekül auch dann sicher ist, wenn höhere Dosierungen eingenommen werden, als für seine therapeutische Wirkung notwendig sind ¹⁷.

Vorsichtshalber wird in folgenden Fällen von einer Verwendung abgeraten:

- Schwangerschaft und Stillzeit.
- Im Falle einer persönlichen oder familiären Vorgeschichte von **Endometriose** oder **östrogenabhängigen Krebsarten** (z.B. Gebärmuttermyome und bestimmte Arten von Brust-, Endometrium-, Prostata- oder Eierstockkrebs).
- Bei Blutgerinnungsstörungen oder laufenden Hormontherapien.
- 2 Wochen vor chirurgischen Eingriffen oder invasiven Schönheitsmedizinischen Behandlungen.

Ein Schönheitstipp für Sie

X115[®] ACE ist ein Gesichtsserum der jüngsten Generation, das Ihnen die Vitamine der Schönheit in ihrer reinsten und wirkungsvollsten Form liefert.

Es enthält hochkonzentrierte Vitaminkomplexe der neuen Generation, die im Verschluss geschützt und von der das Serum aktivierenden Emulsion getrennt aufbewahrt werden.

Durch Drehen des Verschlusses werden die Vitamine in die Trägerstoffe und Leuchtkraft-Booster integriert, um eine Behandlung auf höchstem Niveau zu ermöglichen.



X115[®] ACE | Gesichtsserum | Pure Vitamins Antiage Complex | 3 Einzelkonzentrate zur zyklischen Anwendung | Hohe Bioverfügbarkeit | In Einzeldosis-Flakons mit Zwei-Phasen-Wirkung | **Die Vitamine A | C | E | in ihrer reinsten und wirkungsvollsten Form** | Für eine Schönheitsbehandlung auf höchstem Niveau