

# JUNG BLEIBEN MIT DER GOJI-BEERE!

Als „glückliche Frucht“ bezeichnen die Menschen die Goji-Beere in der Region, wo sie zur täglichen Ernährung gehört. Denn in der chinesischen Region Ningxia (Himalaya) weiß jeder um die heilsame Wirkung dieser Beeren! Tatsächlich gehört die Goji-Beere zu den wichtigsten Pflanzen der traditionellen chinesischen Medizin. Die dort ansässigen Ärzte verschreiben diese Frucht bei Störungen der Durchblutung, Augenproblemen, bei Erschöpfungszuständen, für mehr Fruchtbarkeit und als Aphrodisiakum, bei erhöhtem Blutdruck, Gelenksbeschwerden, Depressionen, bei Krebserkrankungen und allgemeiner Schwäche.

Erst seit wenigen Jahren machen die Früchte des Bocksdom (Lycium barabarum) auch in Amerika und Europa von sich reden: Als „Anti-Aging-Beere“, als zellschützende Substanz für Schönheit und Jugendlichkeit. An die **3.000 wissenschaftliche Forschungsstudien und medizinische Erfahrungsberichte über die wirklich verblüffende Wirkung** der bis dahin allgemein unbekanntes Goji-Beere sind seitdem veröffentlicht worden. Die umfassende positive Wirkung für die Biochemie und den Stoffwechsel des menschlichen Organismus und die Reichhaltigkeit dieser Beeren ist zugleich erstaunlich und erfreulich.

So enthält die Goji-Beere beispielsweise **4.000 Prozent mehr Antioxidantien als Orangen sowie mehr Vitamin C** als diese. Zudem beinhalten sie mehr Betakarotin als es in Karotten enthalten ist, sie liefert mehr Eisen als ein Steak und mehr B-Vitamine als jede andere Frucht. Sie enthält Polysaccharide, Aminosäuren (alle essentiellen), Fettsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen (wie Zink, Kalzium, Selen, Magne-

sium) und Unmengen wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Flavonoide. Viele Wissenschaftler bezeichnen sie zu Recht als die **nährstoffreichste Frucht unseres Planeten** oder das stärkste Antioxidant der Welt.

Daraufhin entstand ein starker Ansturm auf diese Frucht. Speziell in Amerika und Europa wurde die Goji-Beere populär – nicht nur als die Gesundheitsfrucht schlechthin, sondern auch als **„Anti-Aging-Beere“, als pflanzliche Substanz für Schönheit und Jugendlichkeit.**

Auch der bekannte amerikanische Experte Prof. Dr. Dr. Earl Mindell bestätigte nach eingehender Analyse:

**„Die Goji-Beere enthält das mit Abstand größte Potential an gesundheitsfördernden Vitalstoffen das mir in meiner Jahrzehnte langen Forschung begegnete. Ihre unglaublich positive Wirkung auf den Organismus ist unvergleichlich und wird von keiner anderen bisher bekannten Pflanze erreicht.“**

## Heutzutage wird die Goji-Beere in den USA und Europa eingesetzt in folgenden Bereichen:

- Als Schutz vor Zerstörung des optischen Nervs, wenn ein Glaukom vorliegt
- Zur allgemeinen Verbesserung der Augen (hoher Zeaxanthin-Gehalt)
- Zur Stärkung des Immunsystems (die Polysaccharide haben eine immunmodulierende Wirkung)
- Zur Prävention von Krebserkrankungen oder nach einer Chemotherapie (sehr starke antioxidative Wirkung)
- Bei Diabetes, zur Regulierung des Blutzuckerspiegels und als Schutz vor Neuropathien
- Als Prävention vor degenerativen Gehirnerkrankungen, wie Alzheimer
- Als natürliches Antidepressivum, bei Depressionen und Stimmungsschwankungen
- Zur Verzögerung des Alterungsprozesses
- Zur Steigerung der sexuellen Leistungsfähigkeit bei Männern und als Aphrodisiakum



## Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **VITAMINE:**  
Die tägliche Grundversorgung\_03

→ **GOJI-BEERE:**  
Nährstoffreichste Frucht unseres Planeten\_04



## BEI SCHMERZHAFTER ARTHROSE: GELENKE MIT NÄHRSTOFFEN VERSORGEN!

Der Gelenkverschleiß, die „Arthrose“, ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen und eine der kostenintensivsten Erkrankungen überhaupt in Deutschland. Hierzulande sind 5 bis 8 Millionen Menschen von Arthrose betroffen, andere Quellen sprechen gar von 15 Millionen.

Nicht in Kosten beziffert lässt sich der Leidensdruck für die Patienten, der durch die negativen Folgen der Erkrankung entsteht: Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Einschränkung der täglichen Aktivitäten und der Möglichkeit zur Teilnahme am sozialen Leben. Dabei ist Arthrose keinesfalls eine Erkrankung des alten Menschen. Zunehmend junge Menschen leiden an Gelenkverschleiß als Folge von Unfällen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stoffwechselerkrankungen. Noch immer wissen die Wenigsten, wie einfach es ist seine Gelenke mit den richtigen Nährstoffen zu schützen und zu erhalten.

### Gelenke: Mechanische Wunderwerke

Schultern, Knie, Ellenbogen, Hüften, Finger und mehr – der menschliche Körper hat 143 Gelenke, die teilweise als Scharniere, Hebel und Stoßdämpfer arbeiten. Sie machen es möglich, dass wir stehen, gehen, rennen, knien, springen, tanzen, klettern, sitzen, stoßen, ziehen...und auch sonst die tausend Dinge, die unseren Tag ausmachen, vollbrin-

gen können. Das Gelenk ist die bewegliche Verbindung zwischen zwei Knochen. Damit die Gelenkflächen nicht bei jeder Bewegung an den Knochen reiben, sind sie von einer schützenden glatten 1 bis 5 mm dicken Knorpelschicht überzogen. Die schützende Knorpelschicht ist eng mit dem Gelenkknochen verbunden und wirkt dank ihrer Gewebeeigenschaften wie ein elastischer Puffer oder Stoßdämpfer. Sie fängt den Druck ab,

verteilt ihn gleichmäßig auf die Gelenkknorpel und ermöglicht so einen reibungslosen Bewegungsablauf. Damit die empfindliche Knorpelschicht mit wertvollen Nährstoffen versorgt werden kann, befindet sich in den Gelenken eine zähe Flüssigkeit, die Synovialflüssigkeit, in der Umgangssprache oft als Gelenkschmiere bezeichnet. Der Knorpel ist nicht an den Blutkreislauf angeschlossen, er wird nur über die Gelenkflüssigkeit (Synovia)

>>Fortsetzung Seite 02 >>

Kontakt  
Supplementa

• Supplementa  
• Original amerikanische Nahrungsergänzung  
• Kloosterlaan 7a  
• NL-9675 JL Winschoten

• Telefon: 00800 - 17 17 67 17 (gebührenfrei)  
• Telefax: 00800 - 17 17 67 18 (gebührenfrei)  
• www.supplementa.com  
• info@supplementa.com

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

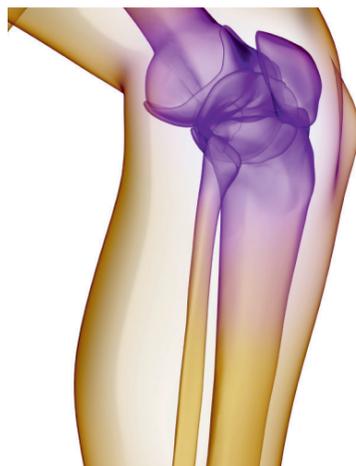
versorgt, die sich im Gelenkspalt zwischen den beiden Gelenkflächen befindet. Dies geschieht, indem der Knorpel bei Belastung wie ein Schwamm ausgepresst wird und die vorher aufgenommene Flüssigkeit mitsamt den Stoffwechselabfallprodukten abgibt. Neue nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit wird in der Entlastungsphase in den Knorpel aufgesogen. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung sowie eine ausreichende Zufuhr von knorpelaktiven Nährstoffen sind also Voraussetzung für die Gesunderhaltung des Knorpels, ohne die er schlichtweg „verhungern“ würde.

Bei allen Formen degenerativer Gelenkerkrankungen sind die Knorpelsubstanz und der Zustand der Gelenkflüssigkeit krankhaft verändert.

#### Knorpel: Brennpunkt der Arthrose

Arthrose beginnt am Knorpel, dem geschmeidigen, gelartigen Gewebe am Knochenende. Kennzeichen ist dabei die immer dünner werdende Knorpelschicht eines oder mehrerer Gelenke. Gesunden Knorpel kann man sich als eine Art Schwamm vorstellen zwischen den harten Enden des Knochens. Dieses schwammige Material saugt Flüssigkeit auf, wenn sich das Gelenk in Ruhe befindet. Sobald aber „Druck“ gemacht wird, presst es sie wieder aus. Wenn man z.B. einen Schritt macht und das Bein unter dem Druck des Körpergewichts steht, wird die Knorpelmasse in ihrem Kniegelenk zusammen gepresst und drückt einen großen Teil der Gelenkflüssigkeit wieder heraus. Wenn man dann den Fuß anhebt und den nächsten Schritt macht, strömt die Flüssigkeit erneut in den Knorpel zurück. Sie richtet sich also jeweils nach dem unterschiedlichen Druck, der auf das Gelenk ausgeübt wird. Bei Arthrose beginnt das Knorpelgewebe aufzuweichen und brüchig zu werden. Wenn sich der Knorpel immer weiter und schließlich ganz auflöst, dann reiben die Gelenkflächen irgendwann ungeschützt aneinander. Im Knochengewebe kommt es infolgedessen zu krankhaften Veränderungen und Verhärtungen. Bewegungen

werden immer eingeschränkter und letzten Endes nur noch unter Schmerzen möglich. Arthrose kann von Schwellungen und schmerzhaften Entzündungen im Gelenk begleitet werden, tritt aber auch oft ohne Entzündungsprozess auf und beginnt mit Steifheitsgefühlen im betroffenen Gelenk. Im weiteren Verlauf kommt es zu Belastungsschmerz, später zu Dauerschmerz mit Bewegungseinschränkung. Arthrosen kommen besonders häufig am Knie- und Hüftgelenk sowie in den Hand- und Fingergelenken vor, können alle anderen Gelenke aber genauso befallen.



Manchmal ist Arthrose auch die Folge eines Unfalls, einer angeborenen Fehlstellung der Gelenke (z.B. O-Beine) oder auch einer übermäßigen Belastung bei bestimmten Leistungsportarten.

Es hat sich gezeigt: Wir können die Knorpelschicht vor Arthrose schützen, indem wir sie ausreichend mit speziellen Nährstoffen versorgen. Bei einem Gelenkschaden benötigen wir einen gezielten Knorpelaufbau. Die entscheidenden Nährstoffe aber für die Knorpelgesundheit sind Glucosamine und Chondroitin.

#### Mit Nährstoffen den Knorpel schützen und aufbauen!

Ein „arthrotisches“ Gelenk benötigt im Vergleich zum gesunden Gelenk eine erhöhte Menge an Nährstoffen, was über die „normale“ Ernährung mengenmäßig nicht zu bewältigen ist. In Studien wurde

mehrfach nachgewiesen: Neben Abnutzung und Verletzung der Gelenke gibt es einen Mangel an den Gelenk schützenden Stoffen Glucosamine und Chondroitin. Beide Stoffe spielen eine bedeutsame Rolle im Knorpelstoffwechsel, denn sie sind wesentliche Bestandteile des Knorpels.

Im Zuge der Abnutzungserscheinungen am Gelenk kommt es zu einem Verlust an Wasser bindenden Proteoglycanen, wobei besonders die Glucosaminglycane betroffen sind. Proteoglycane sind riesige Moleküle, die aus Proteinen und Polysacchariden bestehen. Sie umgeben und durchsetzen die Kollagenfasern und bilden ein dichtes Netz innerhalb des Knorpels. Eben diese Proteoglycane sorgen für die Elastizität und Spannkraft des Knorpels und seinen schwammartigen Eigenschaften. Sinkt die Proteoglycan-Konzentration, werden die Schwammeigenschaften und damit die Spannkraft des Knorpels vermindert. Der Knorpel verliert seine Stoßdämpferfähigkeit und kann den hohen Druckbelastungen, die auf das Gelenk einwirken, nicht mehr standhalten. Kurz: das Gelenk büßt seine mechanischen Eigenschaften ein.

Die Einnahme von Glucosamine fördert die Entstehung von Proteoglycanen. Wenn viel Glucosamine vorhanden ist, werden viele Proteoglycane produziert. Dadurch befindet sich auch viel Wasser an den maßgeblichen Stellen. Glucosamine wird vom Körper gut aufgenommen und kann rasch in das Knorpelgewebe gelangen. Dort fördert es nicht nur – wie gesagt – die Entstehung der Proteoglycane, sondern es regt gleichzeitig die Knorpelzellen zur Bildung von Kollagen und weiteren Knorpelstoffen an. Zudem konnte man entzündungshemmende Effekte für den Knorpelbaustoff nachweisen: die Freisetzung knorpelschädlicher und Verschleiß fördernder Enzyme wird durch Glucosamine gehemmt.

Während Glucosamine zur Bildung der Proteoglycane beiträgt, die in den Zwischenräumen der Knorpelmasse sitzen und sie „vernetzen“, verhält sich Chondroitin wie ein „Flüssigkeitsmagnet“. Chon-

droitin, eine lange Kette sich wiederholender Disaccharideinheiten, trägt dazu bei, Flüssigkeit in die Proteoglycane zu ziehen. Abgesehen von der Flüssigkeitseinlagerung hat Chondroitin jedoch noch folgende Eigenschaften:

- es schützt den bestehenden Knorpel vor frühzeitigem Verschleiß, indem es die Tätigkeit gewisser Knorpel abbauender Enzyme verhindert;
- es bekämpft andere Enzyme, die das Knorpelgewebe „aushungern“, indem sie die Zufuhr von Nährsubstanzen behindern;
- es regt die Produktion von Proteoglyca-

nen, Glucosaminoglycanen und Kollagen an, jener Matrix-Moleküle, die als Bausteine für gesundes, neues Knorpelgewebe dienen;

- es unterstützt die Wirkung von Glucosamine.

Bei Arthrose produziert der Körper nicht genügend Proteoglycane und Kollagen, um den Knorpel gesund zu erhalten. Gleichzeitig sind die Knorpel zersetzenden Enzyme eifrig bemüht, die noch vorhandene, gesunde Knorpelmasse zu vernichten. Dieses zweifache Problem bedarf einer zweifachen Lösung: Glucosamine und Chondroitin. Beide arbeiten synergistisch. Sie regen die Bildung neuen Knorpels an, während

sie gleichzeitig die Knorpel zerstörenden Enzyme unter Kontrolle halten. Dies trägt dazu bei, die Knorpelmatrix zu normalisieren – also praktisch das Leiden auf zellulärer Basis zu behandeln.

Von großem Vorteil ist die ergänzende Einnahme von MSM. Die Schmerz lindernden und Entzündung hemmenden Eigenschaften von MSM erleichtern die Bildung neuen Knorpels, es wird jedoch auch zur Synthese von Kollagen benötigt. Kollagen ist wesentlicher Bestandteil aller Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder. MSM wird hervorragend vom Körper resorbiert und entfaltet schnell seine positiven Wirkungen.

## VITAMINE: DENKEN SIE AN IHRE TÄGLICHE NÄHRSTOFFVERSORGUNG!

*Eine qualitativ hochwertige Grundversorgung ist der Schlüssel zu einem langfristigen Erhalt der Gesundheit.*

Wir benötigen alle täglich Vitamine und Mineralstoffe, denn ohne diese Substanzen könnten wir gar nicht leben. Vitamine sind entscheidend für das normale Funktionieren unseres Körpers und bis auf wenige Ausnahmen können wir sie nicht selber herstellen. Sie sind für unser Wachstum, unsere Vitalität und unser allgemeines Wohlbefinden notwendig und man findet sie in winzigen Mengen in allen natürlichen Nahrungsmitteln. Verglichen mit der Aufnahme von anderen Nährstoffen wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten ist unsere Vitaminzufuhr winzig. Aber ein Mangel an einem einzigen Vitamin kann für den gesamten menschlichen Körper gefährlich werden. Genau so wichtig für den Organismus wie die Vitamine sind Mineralien und Spuren-

elemente. Und genau wie bei den Vitaminen kann ein Mangel an einem Mineralstoff oder Spurenelement den gesamten Körper in Schwierigkeiten bringen. In unserem Körper befinden sich insgesamt 46 Mineralstoffe und nach heutigem Erkenntnisstand sind noch mindestens weitere 14 Spurenelemente lebenswichtig. Es ist entscheidend, dass wir mit allen Mineralstoffen und Spurenelementen ausreichend versorgt sind!

Die tägliche Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen gibt uns Kraft für unsere Aufgaben. Da die gewöhnliche Nahrung Vitamine und Mineralstoffe kaum noch ausreichend zur Verfügung stellt, ist es sinnvoll diese durch ein gutes Multi-Präparat zu decken. Heute gibt es für jede Altersgruppe spezielle Zusammenstellungen an Nährstoffen, die die Bedürfnisse dieser Gruppe besonders gut abdecken. Wenn die Zufuhr über die Ernährung

nicht ausreichend gesichert werden kann, ist eine altersgerechte Nahrungsergänzung eine angenehme Alternative.

