

Mit Glucosamin, Chondroitin und MSM: Knorpel wieder aufbauen und Gelenke regenerieren!



Gesunde Gelenke arbeiten wie gute Stoßdämpfer: Bei Belastung wird die Knorpelschicht gestaucht und dehnt sich anschließend wieder aus. Bei einem arthrotischen Gelenk aber hat der „Stoßdämpfer“ ausgedient, denn der Knorpel ist abgenutzt und die Knochen reiben aufeinander. Auch die angrenzenden Muskeln, Kapseln und Bänder können dabei Schaden nehmen. Betroffen sind meist die Gelenke von Knie, Hüfte, Ellenbogen oder Händen – oft auch mehrere Gelenke gleichzeitig.

Auch die angrenzenden Muskeln, Kapseln und Bänder können dabei Schaden nehmen. Betroffen sind meist die Gelenke von Knie, Hüfte, Ellenbogen oder Händen – oft auch mehrere Gelenke gleichzeitig.

Gelenksbeschwerden und arthrotische Veränderungen beginnen meist schleichend und verlaufen zunächst langsam. Es sind vielfältigste Faktoren, die zu Beschwerden der Gelenke führen können. Ernährungsfehler, Überlastungen, Entzündungen, Autoimmungschehen und Unfallverletzungen sind die wichtigsten Ursachen.

Die Folgen der Arthrose, die meist erst im Spätstadium auftreten, sind vielen Betroffenen nur zu gut bekannt: neben Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Entzündungsschüben sind auch Verdickung und Verformung bis hin zu Einsteifungen möglich.

Werden Sie rechtzeitig aktiv!

Je früher Sie etwas für den Schutz Ihres Knorpels tun, desto größer ist die Aussicht auf Besserung bzw. Heilung! Lassen Sie nicht zu, dass aus Gelenksbeschwerden bzw. einem Knorpelschaden eine ausgeprägte Arthrose entsteht.

Glucosamin, Chondroitin und MSM schützen die Gelenke

Glucosamin und Chondroitin sind die bekanntesten Gelenknährstoffe. Glucosamin ist ein wesentlicher Baustein der Proteoglycane, jener Proteine, die Wasser im Knorpelgewebe binden, damit dieses seine

dämpfende Wirkung behält. Gemeinsam mit Chondroitin regt es die Bildung neuen Knorpelgewebes an, stärkt die Kollagenfasern und hält gleichzeitig die Knorpel zerstörenden Enzyme unter Kontrolle. Beide arbeiten eng zusammen, um den Knorpel gesund und leistungsfähig zu erhalten. Sie sind natürliche Bestandteile des Knorpels, werden aber im Alter leider oft nicht mehr in ausreichender Menge hergestellt. Deshalb sind wir auf die Zufuhr von außen angewiesen.

MSM wird zur Stärkung des gesamten Bindegewebes empfohlen.

Diese natürliche schwefelhaltige Verbindung hat eine Schlüsselfunktion im Aufbau von gesundem Gelenkknorpel. Die entzündungshemmende Eigenschaft von MSM wirkt sich schmerzlindernd auf empfindliche Gelenke, Sehnen und Schleimbeutel aus.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Weihrauch-Harz
ENTZÜNDUNGSPROZESSE
NATÜRLICH REGULIEREN

Vitamin B12
ENERGIE FÜR GEIST UND
KÖRPER

Gelenkarthrose
VERSCHLEISS ERFOLGREICH
BEHANDELN

Newsletter November 2019 / Ausgabe 11



Mit freundlicher Genehmigung von www.OMundErnaehrung.com

Wie Weihrauch Entzündungen bekämpft

Weihrauch-Harz nimmt als Langzeittherapeutikum in der Integrativen Medizin einen besonderen Stellenwert ein. Anwendung findet das wertvolle Harz bei allen chronisch-entzündlichen Krankheiten und bei Krebserkrankungen. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten lassen den Weihrauch vorerst wie ein Allheilmittel, welches immer und überall wirkt, erscheinen.

Betrachtet man jedoch die Wirkmechanismen auf biochemischer und immunologischer Ebene, stechen die regulativen Elemente hervor und die Zusammenhänge zum Einsatz von Weihrauch in der aufgeführten Tabelle werden verständlich. Wird das richtige Weihrauch-Harz in der richtigen Dosierung eingenommen, so haben die vielen regulativen Prozesse im Körper eine Chance, die Balance wieder herzustellen.

Entzündung und Tumorzustand

Allen sogenannten Zivilisationserkrankungen liegen chronische Entzündungsprozesse zugrunde. Der immunologische Zusammenhang von anhaltenden Infektionen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen mit der Krebsentstehung ist ebenfalls bekannt. Wenn mit der Einnahme von Weihrauch-Harz diese Prozesse relativ beeinflusst werden können, bleibt dem behandelnden



Arzt oder Heilpraktiker Zeit, sein Therapiekonzept auszubauen. Gleichzeitig kann bei Besserung der Beschwerden die Dosierung von NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika), Kortison oder anderen Arzneimitteln herabgesetzt werden. Diese Aussicht findet beim Patienten grundsätzlich grossen Zuspruch, weil vielen die unerwünschten Nebenwirkungen der erwähnten Basismedikationen bekannt sind.

Bestimmte Boswelliasäuren hemmen die 5-Lipoxygenase und regulieren damit den Teil der Entzündungskaskade, der über die Leukotriene vermittelt wird. Letztere bilden wie Prostaglandine oder Thromboxane eine Gruppe von körpereigenen Botenstoffen, die Entzündungsreaktionen im Körper vermitteln und aufrechterhalten. Für alle immunologischen Geschehen im Organismus

Schwung • Energie • Lebensfreude



Supplementa
Original amerikanische Nahrungsergänzung
Papierbaan 50a
NL-9672 BH Winschoten

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

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

ist ihre Funktion essentiell. Da die Bosweliasäuren hauptsächlich bestimmte Leukotriene regulieren, bleiben die Abläufe der Prostaglandine weitgehend unberührt. Das bedeutet, dass unerwünschte Nebenwirkungen, ausgelöst durch andauernde Blockaden einiger Prostaglandine, ausbleiben. Auch bei Langzeiteinnahme ist das pure Weihrauch-Harz ohne weitere Zusätze sehr gut verträglich.

Gleichgewicht der körperlichen Prozesse

Ist ein Mensch erkrankt, dann bedeutet das auf biochemischer und immunologischer Ebene, dass die Systeme massive Schwierigkeiten haben, die Selbstregulation aufrecht zu erhalten. Dieser innere Kampf, um das Gleichgewicht wieder herzustellen, hält in einem fitten Organismus generell kurze Zeit an. Gesundheit bedeutet nicht Abwesenheit von Krankheit, sondern die Fähig-

keit, vorübergehende Herausforderungen eigenständig regulieren zu können. Hält der Regulationsversuch zu lange an, können die immunologischen Prozesse außer Kontrolle geraten und Abwehrprozesse können chronischen Charakter einnehmen. Manchmal wird dieses durch persistierende Erreger bedingt (z. B. Helicobacter pylori, Epstein Barr Virus oder Hepatitis B+C-Viren). Manchmal stehen jedoch Endotoxine (Mitochondriopathien) und die Unfähigkeit, Schadstoffe zu eliminieren im Vordergrund. In solchen Situationen werden nicht mehr ausschließlich schädliche Erreger angegriffen, sondern zunehmend auch eigene Körperzellen. Diese Entwicklung kann zur Manifestation einer chronisch-entzündlichen Erkrankung führen. Das trifft z. B. für neurodegenerative Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen oder auch rheumatische Erkrankungen zu. Der Stoffwechsel in der intrazellulären Matrix ist gestört und das Risiko für eine Entartung von Körperzellen ist deutlich erhöht. Bei den aufgeführten Gegebenheiten findet die regulative Wirkung

des Weihrauch-Harzes ihren vollen Einsatz und begründet die vielseitige Anwendung.

Dosierung und Einnahmedauer

Zahlreiche Rückmeldungen von Patienten und Fallberichte von Ärzten sowie Heilpraktikern zeigen die Vorteile einer Langzeittherapie mit Weihrauch-Harz. Generell wird das wertvolle Harz komplementär zur schulmedizinischen Basistherapie eingenommen. Nach deutlicher Besserung der Symptomatik und Rücksprachen mit dem Arzt kann der Patient beginnen, z. B. Schmerzmittel oder Kortison sukzessiv zu reduzieren. Oftmals wird eine niedrige Erhaltungsdosis dieser Arzneimittel erreicht oder diese können ganz ausgeschlichen werden. Langjährige Erfahrungen haben gezeigt, dass die Anfangsdosierung hoch sein sollte, damit der Therapieerfolg in den ersten 8 Wochen ersichtlich wird. Je nach Beschwerdebild kann anschließend die Einnahmemenge des Weihrauch-Harzes langsam reduziert werden, bis eine individuelle Erhaltungsdosis gefunden wird. Nur bei onkologischen Patienten wird die hohe Anfangsdosis beibehalten bis mindestens 2 Kontrolluntersuchungen ohne Befund ausfallen.

Ein reines Weihrauch-Harz-Produkt ist generell einem Extrakt vorzuziehen, weil im unveränderten Harz alle Inhaltsstoffe enthalten sind, die synergistisch zur Gesamtwirkung beitragen. Boswellia serrata ist die bisher bekannteste Weihrauch-Art, die für therapeutische Zwecke eingesetzt wird. Sie gehört zu den indischen Weihrauch-Arten und nimmt in der Ayurvedischen Medizin einen wichtigen Platz ein. Der heute in entsprechenden Präparaten enthaltene indische Weihrauch kommt aus Gründen der Reinheit und Wirksamkeit meist aus Äthiopien oder Eritrea.

Fazit

Zusammenfassend ist festzustellen, dass Weihrauch-Harz als wichtiges, regulatives Phytotherapeutikum in der integrativen Medizin seine volle Berechtigung findet. Eingesetzt als Langzeittherapeutikum kann es besonders bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen und in der Tumorthherapie seinen Beitrag leisten.



Anwendung von Weihrauch-Harz

- **Krebserkrankungen:** Glioblastom, Astrozytom, andere Hirntumore, Mama CA, gynäkologische Tumore, Prostata CA, Pankreas CA, Leber CA u. a.
- **Rheumatischer Formenkreis:** Arthritis, Arthrose, Polymyalgie, Morbus Bechterew, Fibromyalgie u. a.
- **Autoimmun-Erkrankungen:** Multiple Sklerose, Morbus Chron, Colitis ulcerosa u. a.
- **Allergische Erkrankungen:** Neurodermitis, Psoriasis, Heuschnupfen, Lebensmittelunverträglichkeiten u. a.
- **Neurologie/Psychiatrie/ZNS:** Alzheimer, Parkinson, ADS, depressive Verstimmungen u. a.
- **Infektionserkrankungen:** Borreliose, Pfeiffer'sches Drüsenfieber, HIV, Parasiten u. a.
- **Hormonelle Störungen:** PMS, Zyklus-Unregelmäßigkeiten, unerfüllter Kinderwunsch, Beschwerden der Menopause u. a.
- **Chronisch-Entzündliche Erkrankungen:** Unbekannte Genese, Fatigue Syndrom, anhaltende Stresszustände

Vitamin B-12-Mangel: Fatale Folgen für unsere Gesundheit

Ein Mangel an Vitamin B12 ist verbreiteter als man denkt. Nicht nur Schwangere und Vegetarier können davon betroffen sein, gerade ältere Menschen leiden häufig unter einem B12-Mangel. Auch die Einnahme von Medikamenten, regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und Diäten sind regelrechte Vitamin-B12-Vernichter und lassen schnell ein Defizit entstehen. Zudem ist bei vielen Personen mit gastrointestinalen Erkrankungen wie Magenresektion, Morbus Crohn, Helicobacter-pylori-Infektion, Stomatitis, Anorexie und Diarrhö die Aufnahme von Vitamin-B12 gestört. Auch Patienten mit ungeklärten neuro-psychiatrischen Symptomen haben oft einen erhöhten Bedarf an Vitamin B12.

Stoffwechsel von Vitamin B12

Bei der Aufnahme des Vitamin-B12 in unseren Organismus spielen sowohl Magen als auch Bauchspeicheldrüse und Dünndarm eine wichtige Rolle. **Folgende Schritte sind dafür nötig:**

- Vitamin-B12 wird im Magen durch die Magensäure aus der Nahrung freigesetzt und an ein Transport-Eiweiß gebunden;
- Im oberen Dünndarm spalten Enzyme der Bauchspeicheldrüse diese Verbindung auf;
- Dort bindet Vitamin-B12 an den so genannten Intrinsic Factor (IF);
- Der IF wird von Magenzellen gebildet und er schützt das Vitamin vor Verdauungsenzymen;
- Zellen in der Wand des unteren Dünndarms nehmen den Komplex aus IF und Vitamin-B-12 auf;
- Der Körper kann Vitamin-B12 nur dann vom Darm ins Blut aufnehmen, wenn es an den Intrinsic Factor gebunden vorliegt.

Funktioniert dieser Ablauf nur an einer Stelle nicht richtig, ist die Aufnahme von Vitamin-B12 gestört, was weitreichende gesundheitliche Probleme zur Folge hat.

Wirkung von Vitamin B12

Fehlt Vitamin B12, sind die roten und weißen Blutkörperchen geschädigt und die Blutplättchen (Thrombozyten, die für die Blutgerinnung verantwortlich sind) vermindert. Das Knochenmark, eine der Blutbildungsstellen, kann nicht normalarbeiten, und die roten Blutkörperchen lösen sich leicht auf (Hämolyse).

Durch Vitamin B12 wird auch das Enzymsystem beeinflusst. Bei einem Mangel können verschiedene Enzymaufgaben nicht durchgeführt werden: Eine unentbehrliche Aminosäure, Methionin (aus der Adrenalin entsteht), wird nicht gebildet, Folsäure kann ohne Cobalamin seine Wirkung nicht entfalten.

Vitamin-B12 ist für das gesamte Nervengewebe von maßgeblicher Bedeutung. Wenn es fehlt, treten bei perniziöser Anämie Rückenmarksschädigung, Taubheitsgefühl und Bewegungsstörungen auf. Vitamin-B12 kann aber auch bei Nervenentzündungen allgemeiner Art, außerdem bei der schmerzhaften Trigeminalneuralgie (im Gesicht) und bei Rheumaerkrankungen schmerzstillend wirken. Für den Gehirnstoffwechsel ist ebenfalls die Mitwirkung von Vitamin-B12 nötig. Bei einem Mangel ist das psychische Befinden irritiert und es kommt zu Depressionen, da bestimmte Neurotransmitter nicht gebildet werden können.



Ein Vitamin-B12-Mangel ist weit verbreitet

Nicht nur eine nicht reibungslos arbeitende Verstoffwechslung von Vitamin-B12 kann zu einem Mangel führen, auch viele Medikamente verhindern die Aufnahme von Vitamin-B12. Nexium, Losec, Omeprazol, Pariet und Rifun sind sogenannte „Proton-Pump-Inhibitoren“, die die Säureproduktion blockieren. Cimetidin, Zantac und Tagamet, sogenannte „Histamin-Rezeptoren-Blocker“ wirken ähnlich. Wenn die Produktion der Magensäure durch diese Medikamente blockiert wird, kann der Körper kein Vitamin-B-12, Mineralien oder Eiweiss aufnehmen.

Antibiotika, die Pille, bestimmte Diabetes-Medikamente und Cortison reduzieren ebenfalls die Aufnahme von Vitamin-B-12.

Vorsorge treffen

Von einem subklinischen Vitamin-B12-Mangel sind viele Menschen betroffen. Antriebslosigkeit, Depression, Müdigkeit und Schlafstörungen sind die ersten, unspezifischen Anzeichen eines Vitamin-B12-Mangels. Eine gute Versorgung mit Vitamin-B12 steigert nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden, sondern kann auch spätere neurologische Erkrankungen verhindern.