

Weg mit den Schmerzen:

Arthrose stoppen mit Glucosamin, Chondroitin und MSM

Knorpel aufbauen – Gelenke regenerieren – Entzündung hemmen

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.



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 her-

gestellt. 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 zusätzlich schmerzlindernd auf empfindliche Gelenke, Sehnen und Schleimbeutel aus.

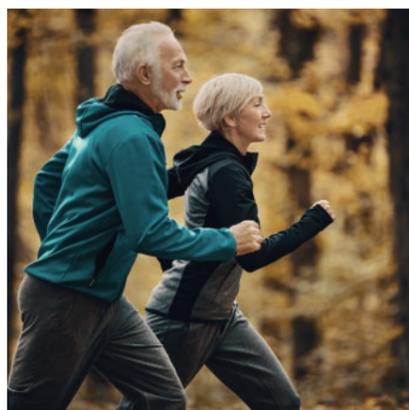
Vegan und gut verträglich

Die Herstellung von reinen und hochwirksamen Nährstoffen entwickelt sich stetig weiter: So sind Glucosamin und Chondroitin nicht mehr zwangsläufig tierischen Ursprungs (bisher aus Rind und/oder Schalentieren), sondern können durch Fermentation auf pflanzlicher Basis (i.d.R. aus Mais und Algen) gewonnen werden. Damit können nun noch mehr Menschen von der segensreichen Wirkung von Glucosamin und Chondroitin profitieren, die vormals aufgrund ihrer Ernährungsgewohnheiten (vegan) oder aufgrund einer Allergie gegen Schalentiere keine entsprechenden Produkte einnehmen konnten. Achten Sie beim Einkauf darauf, aus welcher Quelle Ihr Produkt stammt, um höchste Reinheit mit bester Verträglichkeit und nachhaltigem Umgang mit Ressourcen zu kombinieren.

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, Autoimmungeschehen 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 mit dauerhaften Schmerzen (auch in Ruhe!) entsteht.



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

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Weihrauch-Harz
NATÜRLICH UND EFFEKTIV
GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Lutein
MAKULA-CAROTINOID FÜR
DEN ERHALT DER SEHKRAFT

Glucosamin, Chondroitin, MSM
GELENK-NÄHRSTOFFE FÜR
DIE KNORPELREGENERATION

Newsletter November 2020 / Ausgabe 11



Wie Weihrauch die Entzündung kappt

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 werden verständlich.

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 an 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 ist ihre Funktion essentiell. Da die Boswelliasäuren hauptsächlich bei-

stimmte Leukotriene regulieren, bleiben die Abläufe der Prostaglandine weitgehend unberührt. Das bedeutet, dass unerwünschte Nebenwirkungen, ausgelöst durch andauernde Blockade einiger Prostaglandine, ausbleiben. Auch bei Langzeiteinnahme ist das pure Weihrauch-Harz ohne weitere Zusätze sehr gut verträglich.

Bei einigen Patienten mit soliden Tumoren, die längere Zeit Weihrauch-Harz in höheren Dosierungen eingenommen hatten, wurde eine Reduktion der Wachstumsgeschwindigkeit der entarteten Zellen festgestellt. Dieser Effekt konnte bei zahlreichen Zellkulturen gezeigt werden und in Tier-

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de



E640

modellen belegt werden. Die zentrale Enzymgruppe, welche hierbei reguliert wird, gehört zu den Topoisomerasen. Das sind Enzyme, die den typologischen Zustand der DNS als Erbinformationsträger kontrollieren und modifizieren. Diese Funktionen spielen bei lebenswichtigen molekularen Prozessen wie Replikation, Transkription, Reparatur und Rekombination eine große Rolle. Sehr schnell proliferierende Zellen weisen hohe Konzentrationen an Topoisomerasen auf. Wird ihre Aktivität durch die Boswelliasäuren herabreguliert, findet eine Reduktion der Wachstumsgeschwindigkeit statt. Das Immunsystem erhält Zeit, um adäquat reagieren zu können. Die Apoptose kann induziert und die Differenzierung von Zellen angeregt werden.

Bestimmte Boswelliasäuren beeinflussen nicht nur die Regulation der Leukotriene und die Aktivität der Topoisomerasen, sondern auch weitere immunologische Geschehen. Die besagten Boswelliasäu-

ren hemmen die Leukozyten-Elastase und haben somit Auswirkungen auf die Metastasierung von Tumorzellen. Zusätzlich werden die Serinproteasen Elastin und Plasmin gehemmt. Das hat Auswirkungen auf die Regulation des Komplementsystems, welches für die unspezifische Immunantwort verantwortlich ist. Damit ist die Verbindung zur Phagozytose, Lyse und Aktivierung immunkompetenter Zellen hergestellt. Im weitesten Sinne sind der kausale Zusammenhang und die Ratio für den Einsatz von Weihrauch-Harz bei Allergien, Autoimmunerkrankungen und z. B. Organtransplantationen begründet. Auch eine Sekundärprophylaxe mit Weihrauch-Harz nach erfolgreicher OP eines Tumors macht Sinn.

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 Fähigkeit, 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. auf 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. Boswellia serrata ist die bisher bekannteste Weihrauch-Art, die für therapeutische Zwecke eingesetzt wird.

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 Einnahmenmenge 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.

Fazit

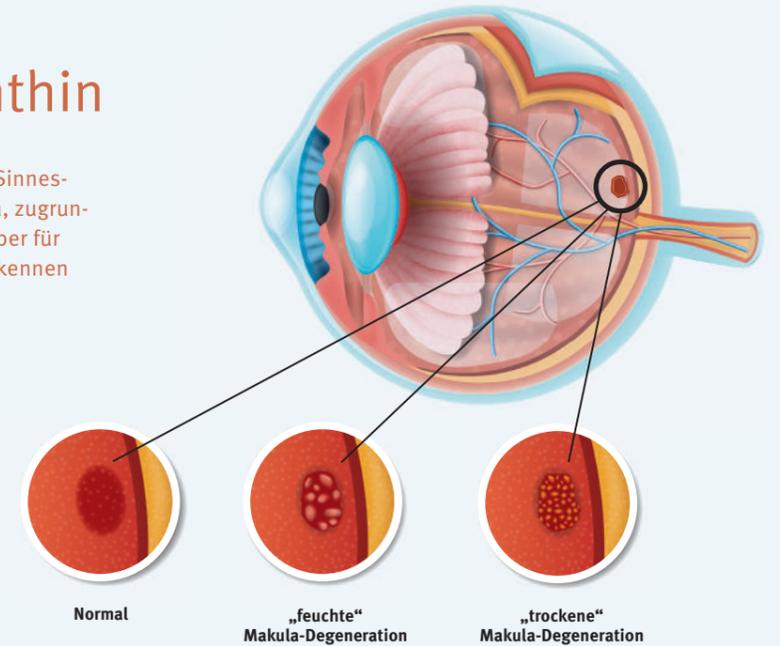
Zusammenfassend ist festzustellen, dass Weihrauch-Harz als wichtiges, regulatives Phytotherapeutikum in der integrativen Medizin seine volle Berechtigung findet. Eingesetzt als Langzeittherapeutikum kann es besonders bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen und in der Tumorthherapie seinen Beitrag leisten.

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 Bechterev, Fibromyalgie u. a.
- Autoimmun-Erkrankungen: Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u. a.
- Allergische Erkrankungen: Neurodermitis, Psoriasis, Heuschnupfen, Lebensmittelunverträglichkeiten u. a.
- Neurologie/Psychatrie/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

Die Sehkraft erhalten mit Lutein und Zeaxanthin

Bei der sogenannten Makula-Degeneration gehen die Sinneszellen an der Stelle des schärfsten Sehens, der Makula, zugrunde. Die Makula ist nur wenige Millimeter groß, dabei aber für die wichtigsten Sehleistungen zuständig wie Lesen, Erkennen von feinen Details und das Unterscheiden von Farben.



Es gibt zwei unterschiedliche Verlaufsformen der Makula-Degeneration. Die weit aus häufigere Form ist die „trockene“ altersbedingte Makula-Degeneration mit einer ganz allmählichen Sehverschlechterung. Dabei wird das Auge nicht ausreichend mit Blut, also Nährstoffen, versorgt. Als Anzeichen bilden sich auf dem Augenhintergrund im Bereich der Makula kleine weißlich-gelbe Ablagerungen. Sie werden als Drusen bezeichnet. Diese „trockene“ Form der Makula-Degeneration betrifft etwa 85–90% der Patienten. Die Sehkraft lässt dabei nur ganz allmählich nach.

Die feuchte Makula-Degeneration, die ca. 10–15% aller Fälle betrifft, entsteht, wenn sich unter der Retina neue abnormale Blutgefäße in Richtung der Makula bilden. Sie wachsen innerhalb kürzester Zeit auf die Mitte der Makula zu und verdrängen die Sinneszellen mehr und mehr. Aus den Blutgefäßen tritt zudem Flüssigkeit in die Makula aus und lässt das Gewebe anschwellen. Diese Schwellung der Netzhaut führt zu einer Verzerrung des auf der Netzhaut entworfenen Bildes, so dass für den Patienten als erstes Anzeichen verbogene



Linien gerader Objekte, wie z. B. des Fensterrahmens, erscheinen.

Die „feuchte“ Makula-Degeneration betrifft fast immer Personen, die vorher bereits eine „trockene“ Makula-Degeneration hatten. Daher ist es besonders wichtig, das Fortschreiten der Makula-Degeneration zu verlangsamen und vor allem den Übergang von der „trockenen“ in das Stadium der „feuchten“ Makula-Degeneration zu verhindern bzw. hinaus zu schieben. Eine Regeneration der Makula bewirkt die Einnahme von Lutein und Zeaxanthin.

Regenerieren mit Lutein und Zeaxanthin

Die Drüsenbildung wird, wie oben beschrieben, durch Freie Radikale, die durch energiereiches Licht oder Umwelteinflüsse gebildet werden, hervorgerufen. Freie Radikale (sie werden auch Oxidantien genannt) sind die Ursache für massive Zellschädigungen, die im Auge zu verschlechterter Sehkraft führen. So liegt es nahe, bestimmte Antioxidantien einzusetzen, die speziell auf die Makula wirken.

Im menschlichen Auge kommen fast ausschließlich zwei Carotinoide vor: Lutein und Zeaxanthin. Die höchsten Konzentrationen werden in der Retina erreicht

und zwar insbesondere in der Makula. Der „gelbe Fleck“ trägt daher auch seinen Namen. Im Zentrum der Makula ist etwa doppelt soviel Zeaxanthin wie Lutein enthalten, während an den Rändern Lutein überwiegt. Zeaxanthin kann im Auge aus Lutein hergestellt werden. Es ist daher besonders wichtig, dass genügend Lutein mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzung aufgenommen wird.

Die Hauptaufgabe von Lutein und Zeaxanthin in der Retina und Makula ist der Schutz vor energiereichem blauem und ultraviolettem Licht und die Bekämpfung der Freien Radikale. Es hat sich herausgestellt, dass bei Patienten mit einer Makula-Degeneration in Retina und Makula niedrigere Konzentrationen an Lutein und Zeaxanthin nachzuweisen sind als bei gesunden, gleichaltrigen Kontrollpersonen.

Eine ausreichende Versorgung mit Lutein und Zeaxanthin kann zu einer Stabilisierung und zu einer Verlangsamung der Entwicklung einer Makula-Degeneration führen. Deshalb sollte möglichst früh mit einer Supplementierung begonnen werden. Es hat sich gezeigt, dass eine kurzfristige Einnahme wenig Erfolg hat. Nur die kontinuierliche Versorgung der Makula mit Lutein und Zeaxanthin kann eine dauerhafte Verbesserung der Degeneration bewirken.