

Bei Gelenkschmerzen: Knorpel wieder aufbauen und Gelenke regenerieren!

Der Gelenkverschleiß, die „Arthrose“, ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen und eine der kostenintensivsten Erkrankungen im Gesundheitswesen überhaupt. Allein in Deutschland sind 5 bis 8 Millionen Menschen von Arthrose betroffen. Nicht in Kosten beziffern 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. Noch immer wissen die Wenigsten, wie einfach es ist, seine Gelenke mit den richtigen Nährstoffen zu schützen und zu erhalten.



Glucosamin, Chondroitin und MSM schützen die Gelenke

Brennpunkt der Arthrose

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.

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.

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 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.

Rechtzeitig aktiv werden!

Je früher man etwas für den Schutz des Knorpels tut, desto größer ist die Aussicht auf Besserung bzw. Heilung. Lassen Sie nicht zu, dass sich aus Gelenksbeschwerden bzw. einem Knorpelschaden eine ausgeprägte Arthrose entwickelt!

* Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: a pilot clinical trial

• Dr L.S. Kim, N.D., Dr L.J. Axelrod, N.D., Dr P. Howard, M.D., Dr N. Buratovich, N.D., Dr R.F. Waters, Ph.D.

[https://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584\(05\)00285-2/fulltext](https://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584(05)00285-2/fulltext)

* Effectiveness and safety of Glucosamine, chondroitin, the two in combination, or celecoxib in the treatment of osteoarthritis of the knee

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4649492/>

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Entzündungen natürlich regulieren
WEIHRACH-HARZ
BEI RHEUMA, AUTOIMMUN-
ERKRANKUNGEN UND
ALLERGIE

Chronischen Erkrankungen vorbeugen
OMEGA-3 BIETET VIELSEITIGEN
GESUNDHEITSSCHUTZ

Gelenknahrung: Effektiv kombiniert
**GLUCOSAMIN,
CHONDROITIN & MSM**
ERFOLGREICH GETESTET
BEI OSTEOARTHROSE

Newsletter November 2021 / Ausgabe 11



Wie Weihrauch Entzündungen hemmt

Entzündungen sind grundsätzlich eine gesunde Abwehrreaktion gegen Krankheitserreger und lebensnotwendig. Etablieren sie sich jedoch zu einem Dauerzustand und werden chronisch, dann schädigen Entzündungen gesunde Organe und werden zum Nährboden für zum Teil schwere Folgeerkrankungen. So liegen fast allen sogenannten Zivilisationserkrankungen chronische Entzündungsprozesse zugrunde. Bei Krankheiten wie Alzheimer, Arteriosklerose, Arthritis, Asthma, Demenz, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs, Morbus Crohn, Multipler Sklerose, Neurodermitis, Parkinson, Schlaganfall und Schuppenflechte sind chronische Entzündungsprozesse mitverantwortlich für die Entstehung. Denn mit der Entzündung mobilisiert das Immunsystem Botenstoffe, die nicht nur Krankheitserreger bekämpfen, sondern immer häufiger auch gesundes Gewebe angreifen.

Bei der Behandlung des Entzündungsgeschehens nimmt Weihrauch als Langzeittherapeutikum einen besonderen Stellenwert ein. Denn es bekämpft die Ursachen bei allen chronisch-entzündlichen Krankheiten. Auch bei der Tumorthherapie (Krebs) hat es sich zu einem festen Bestandteil entwickelt.

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 Weihrauchharz in der richtigen Dosierung eingenommen, so haben die vielen regulativen Pro-



zesse im Körper eine Chance, die Balance wieder herzustellen.

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

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



innere Kampf, um das Gleichgewicht wieder herzustellen, hält in einem fiten 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 ist 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.

Entzündung und Tumorwachstum

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), Cortison oder anderen Arzneimitteln herabgesetzt werden.

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 be-

stimmte 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.

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 Cortison 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 Einnahme-Menge des Weihrauch-Harzes langsam reduziert werden, bis eine individuelle Erhaltungsdosis gefunden wird.



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.

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.

Die antientzündliche Wirkung der Omega-3-Fettsäuren

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind überlebenswichtig. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren erfüllen im Körper viele Aufgaben und beeinflussen den Verlauf von Entzündungsprozessen. Damit die Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 ihr großes gesundheitsförderndes Potenzial entfalten können, müssen sie jedoch im richtigen Verhältnis aufgenommen werden.



Das richtige Verhältnis ist entscheidend

Botenstoffe aus Omega-6-Fettsäuren wie Arachidonsäure und Linolsäure wirken entzündungsfördernd. Botenstoffe aus Omega-3-Fettsäuren wirken hingegen entzündungshemmend. Wird zu viel Omega-6 aufgenommen, verhindert dies die Umwandlung der Omega-3-Fettsäuren in ihre entzündungshemmende Form. Zwischen den Omega-3- und -6-Fettsäuren herrscht ein Konkurrenzkampf um die Enzyme, die für die Umwandlung verantwortlich sind.

Je größer das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 ist, desto schlechter können entzündungshemmende Wirkformen gebildet werden. Dies begünstigt auch das Vorschreiten von Entzündungen. Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 sollte nicht größer als 5:1 sein. In der westlichen Welt erreicht die Mehrheit der Menschen jedoch im Durchschnitt ein Verhältnis von 20:1. Eine gute Balance ist entscheidend, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Eine erhöhte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist deshalb enorm wichtig.

Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren kann Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Insbesondere bei chronischen Entzündungen (z. B. Rheuma), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, neurologischen Störungen und hohen Cholesterinwerten ist eine gesteigerte Zufuhr sehr empfehlenswert, um den Krankheitsverlauf abzumildern.

Chronische Entzündungen: Mit Omega-3 gegensteuern

Zu den chronisch-entzündlichen Erkrankungen zählen zum Beispiel verschiedene Rheuma-Formen, Psoriasis (Schup-

penflechte) und entzündliche Darm-erkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa). Doch auch sogenannte „stille Entzündungen“ können diverse Beschwerden verursachen. Durch eine hohe Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kann die Menge der benötigten Medikamente häufig unter ärztlicher Aufsicht reduziert werden.



EPA und DHA sind eine bewährte Strategie im Rahmen einer antientzündlichen Ernährung. Das Ziel ist es, im Körper den Anteil der entzündungsfördernden Arachidonsäure zu verringern und den Anteil der entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen. Liegen die Omega-3-Fettsäuren in großen Mengen vor, verdrängen sie die Arachidonsäure aus den Stoffwechselwegen, sodass die Entzündungen – und Schmerzen – abklingen können.

Geistige Leistungsfähigkeit: Omega-3-Fettsäuren für das Gehirn

DHA ist die wichtigste Fettsäure für das Gehirn. Sie ist ein struktureller und funktioneller Baustein, der die Durchlässigkeit und Flexibilität der Gehirnzellmembranen sicherstellt. Die Omega-3-Fettsäure unterstützt zudem die Kommunikation zwischen den Gehirnzellen.

DHA spielt in der frühkindlichen Gehirnentwicklung eine zentrale Rolle. Eine gute Omega-3-Versorgung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit wirkt sich positiv auf das junge Gehirn aus. Wie Studien an Kindern und Erwachsenen zeigen, können EPA und DHA die geistige Leistungsfähigkeit steigern und Aufmerksamkeitsstörungen wie Autismus und ADHS abschwächen.

Auch der Verlauf von psychischen (z. B. Depressionen) und neurodegenerativen Erkrankungen (z. B. Alzheimer, Parkinson) kann sich durch die Omega-3-Fettsäuren verbessern. Eine ausreichende Versorgung mit EPA und DHA kann das Risiko für die Entstehung von Demenz-Erkrankungen verringern.

Bessere Blutfettwerte und Förderung der Durchblutung

Omega-3-Fettsäuren entfalten schützende Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Diese Wirkungen stehen hauptsächlich mit der positiven Beeinflussung der Blutfettwerte in Zusammenhang. Hohe Triglyzerid- und Cholesterinwerte können die Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Omega-3-Fettsäuren senken den Gehalt an Triglyzeriden und verbessern durch einen Anstieg des schützenden HDL-Cholesterins den Cholesterinspiegel.

EPA und DHA sind in allen Zellmembranen enthalten. Die roten Blutkörperchen werden durch die Omega-3-Fettsäuren flexibler und können sich leichter verformen. Dadurch können sie auch sehr dünne Blutgefäße problemlos passieren. Des Weiteren bewirken EPA und DHA eine Erweiterung der Blutgefäße.

ANWENDUNG VON WEIHRACH-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/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