

## Bei Arthrose: Gelenke regenerieren mit Glucosamin, Chondroitin und MSM



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.

### Knorpel: 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.

Gelenkbeschwerden 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, 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 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 Gelenkbeschwerden bzw. einem Knorpelschaden eine ausgeprägte Arthrose entwickelt!



# Supplementa

IN DIESER AUSGABE:

NEWSLETTER NR. 11 / NOVEMBER 2022



Immunbooster C & Zink  
**KOMBINIERT BESONDERS WIRKSAM!**



Bausteine für den Gelenkknorpel:  
**GLUCOSAMIN, CHONDROITIN UND MSM**

## MIT WEIHRAUCH-HARZ CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN BEHANDELN!

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, 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 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 umseitig aufgeführten Auflistung werden verständlich. Wird das richtige Weihrauch-Harz in der richtigen Dosierung eingenommen, so haben die vielen regulativen Prozesse im Körper eine Chance, die Balance wiederherzustellen.



### 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](http://www.supplementa.com/newsletter) Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)

Mehr Informationen unter [www.supplementa.com/newsletter](http://www.supplementa.com/newsletter)

Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)





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 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 Tumorzustand

Der immunologische Zusammenhang von anhaltenden Infektionen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen mit einer 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 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.

### 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/Psychiatrie/ZNS:** Alzheimer, Parkinson, ADS, depressive Verstimmungen u.a.
- **Infektionserkrankungen:** Borreliose, Pfeiffer'sches Drüsenerkrankung, 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

## 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.



## Vitamin C und Zink: Das perfekte Duo für unsere Abwehrkraft!

Vitamin C hat eine so fundamentale Bedeutung für unsere Gesundheit, dass es kaum eine Krankheit gibt, die nicht durch Vitamin C gebessert werden kann. Von der Erkältung bis zum Krebs, vom Bluthochdruck bis Asthma – die heilsame Rolle von Vitamin C wird durch eine schier unüberschaubare Menge an wissenschaftlichen Berichten überaus eindrucksvoll belegt. Im Herbst und Winter stärkt Vitamin C den Körper besonders gegen die vermehrt auftretenden Krankheitserreger. Im Verbund mit dem Spurenelement Zink steigert sich die schützende Wirkung noch: gemeinsam bilden sie ein Bollwerk gegen Erkältungen und Viren.



Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin und muss regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein Mangel daran kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben, die sich unspezifisch beispielsweise durch Muskelschmerzen oder raue, trockene Haut äußern und einen insgesamt anfälliger für Krankheiten machen. Grundsätzlich gilt Vitamin C als der „Immunbooster“ schlechthin, denn es baut unsere Abwehrkraft auf. So stimuliert Vitamin C die Bildung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und trägt zur Produktion von Interferonen bei. Interferone sind Proteine oder Glykoproteine, die nicht nur immunstimulierend sind, sondern auch antiviral und antibakteriell wirken. Ferner erhöht Vitamin C die Aktivität der sogenannten natürlichen Killerzellen, die abnorme Zellen wie beispielsweise virusinfizierte Zellen oder Krebszellen identifizieren und abtöten können.

Außerdem fängt Vitamin C Freie Radikale im Blut, im Gehirn, in den Körperzellen und direkt im Zellkern ab und macht sie

unschädlich. Andernfalls würden die Freien Radikale Zellen und Gewebe Schaden zufügen. Denn Freie Radikale sind hochreaktive und aggressive Stoffwechselzwischenprodukte, die stets bestrebt sind, eine Verbindung mit anderen Elektronen einzugehen. Diese Elektronen entreißen sie anderen Atomen oder Molekülen, sodass neue Radikale entstehen. Infolge dieser unglücklichen Kettenreaktion kommt es im Körper zu oxidativem Stress. Als Antioxidans kann Vitamin C diesen unheilvollen Prozess stoppen, sodass unserer Gesundheit weniger Schaden zugefügt wird.

Man kann die breit gefächerten biologischen Aktivitäten von Vitamin C in einem Satz zusammenfassen: Wer Vitamin C nimmt, lebt länger.

Ebenso unentbehrlich für unsere Gesundheit ist das Spurenelement Zink. Eine Vielzahl an Körperfunktionen sind von der richtigen Menge Zink abhängig. So ist es an der Funktion von etwa 300 Enzymen des Zellstoffwechsels beteiligt und in 50 Enzymen enthalten. Zink ist wichtig für das Wachstum bei Kindern in der Pubertät, für Haut (Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis) und Haare (Haarausfall), für die Wundheilung nach Verletzungen oder Operationen.

Seine entzündungshemmende Eigenschaft macht Zink unverzichtbar bei der Behandlung von Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut wie beispielsweise Gastritis, Morbus Crohn, Colitis ulce-



rosa und Zöliakie. Ein Mangel an Zink hat Unfruchtbarkeit bei Mann und Frau zur Folge.

Auch die Abwehrzellen des Körpers sind auf Zink angewiesen. Eine genügend hohe Zinkaufnahme stärkt die Abwehrkräfte. Denn Zink besitzt eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Daher rührt auch seine Fähigkeit, die Dauer von Erkältungen zu verkürzen. Außerdem wirkt Zink antioxidativ. Es bewahrt die Zellen einerseits vor Schädigungen, die durch Freie Radikale verursacht werden. Zudem wirkt es schützend vor Schwermetallvergiftungen mit Cadmium, Blei, Nickel usw.

Die vielfältigen und gesundheitsschützenden Stoffwechselwirkungen von Zink werden sinnvoll ergänzt und unterstützt durch Vitamin C. Vitamin C gilt als Co-Faktor für Zink und erhöht dessen Wirksamkeit. Das Immunsystem verbraucht bei seiner Abwehrarbeit gegen Erkältungsviren besonders viel Vitamin C und Zink. Ist also ausreichend Vitamin C und Zink im Angebot wird das Immunsystem gerade in der Herbst- und Winterzeit gestärkt, seine Arbeit verrichten können.

**Vitamin C und Zink** bilden das perfekte Paar für die Stabilität unserer Gesundheit. Speziell in der kalten Jahreszeit stärken sie unsere Abwehrkraft und bewahren uns vor lästigen, uns schwächenden Infekten.