

## 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.

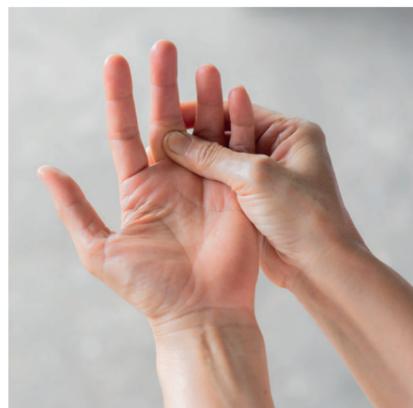


Gelenkbeschwerden und arthrotische Veränderungen beginnen meist schleichend und verlaufen zunächst langsam. Es sind vielfältigste Faktoren, die zu Beschwerden der Gelenke führen können. Ernährungsfehler, Überlastungen, Entzündungen, Autoimmungeschehen und Unfallverletzungen sind die wichtigsten Ursachen.

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 schmerzlindernden und entzündungshemmenden 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 und sogar Heilung. Lassen Sie nicht zu, dass sich aus Gelenkbeschwerden bzw. einem Knorpelschaden eine ausgeprägte Arthrose entwickelt!

# Supplementa

## NEWSLETTER NR. 11 / NOVEMBER 2023



**Omega-3-Fettsäuren**  
**SCHUTZ FÜR GEHIRN & HERZ-KREISLAUF-SYSTEM**

**Gelenk-Nährstoffe bei Arthrose**  
**SCHMERZFREI IN BEWEGUNG**

## WEIHRAUCH BREMST CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN AUS

Entzündungen sind grundsätzlich eine gesunde Abwehrreaktion gegen Krankheitserreger und pathologische Prozesse. 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.

Einsatzmöglichkeiten lassen den Weihrauch vorerst wie ein Allheilmittel erscheinen, welches immer und überall wirkt. Betrachtet man jedoch die unten näher erläuterten Wirkmechanismen des Weih-



rauchs auf biochemischer und immunologischer Ebene, stechen seine regulativen Elemente hervor. Wird das richtige Weihrauch-Harz in der richtigen Dosierung eingenommen, so haben die vielen regulativen Prozesse im Körper eine Chance, die Balance wieder herzustellen. Und letztlich sind es genau diese regulativen Prozesse und Zusammenhänge, die das oben genannte, erstaunlich breite Anwendungsspektrum von Weihrauch verständlich machen.

Ist ein Mensch erkrankt, dann bedeutet das auf biochemischer und immunologischer Ebene zunächst lediglich, dass die körpereigenen Systeme aktuell (d.h. mindestens „akut“) massive Schwierigkeiten haben, die Selbstregulation aufrecht zu erhalten.

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)

Der darauf folgende innere Kampf des Immunsystems hat immer zum Ziel, das innere Gleichgewicht möglichst schnell wiederherzustellen. Dieser erste, innere Kampf dauert generell oft nur relativ kurze Zeit an. Danach entscheidet sich meist recht schnell, ob der Körper in der Lage ist (bzw. war), die Ursache des Problems nachhaltig auszumerzen, oder ob dieser sich notgedrungen gezwungen sieht, „bis auf Weiteres in den Notfall-Betrieb umschalten“ zu müssen und sich fortan



lediglich mit der Bekämpfung von Symptomen arrangiert. Denn: Gesundheit ist nicht allein mit der Abwesenheit jeglicher Krankheit gleichzusetzen. Ein gesunder Organismus ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass dieser die Fähigkeit besitzt, seine Gesundheit aus eigener Kraft gegen pathogene („Krankheit erzeugende“) Einflüsse und Prozesse zu verteidigen, um somit den reibungslosen Ablauf sämtlicher Körperfunktionen selbst im Falle von gesundheitlichen Bedrohungen aufrecht zu erhalten bzw. schnellstmöglich wieder herzustellen.

## Unterschied zwischen akuter Abwehrreaktion und chronisch-entzündlichen Prozessen

In einem perfekt funktionierenden Organismus sollte der o.g. Kampf des Immunsystems also wie gesagt in recht kurzer Zeit zu einer vollständigen Beseitigung sämtlicher Krankheitsursachen führen. Hält der Regulationsversuch jedoch allzu lange an, können die immunologischen Prozesse außer Kontrolle geraten und Abwehrprozesse können chronischen Charakter einnehmen. Manchmal ist dieses durch hart-

näckige Erreger bedingt (z.B. Helicobacter pylori, Epstein Barr Virus oder Hepatitis B+C-Viren). Manchmal stehen jedoch Endotoxine (z.B. infolge von 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.

## Einfluss von Boswelliasäuren auf entzündliche Prozesse

Entzündungen werden im Körper durch ein bestimmtes Enzym (5-Lipoxygenase) verursacht. Dieses Enzym veranlasst die Bildung von sogenannten Leukotrienen. Das sind körpereigene Stoffwechselprodukte, die für die Aufrechterhaltung von chronischen Entzündungen verantwortlich sind. Entzündliche Erkrankungen sind daher mit einer erhöhten Leukotrienbildung im Organismus verbunden. Gelingt es, die übermäßige Leukotrien-Produktion im Körper zu stoppen, bilden sich die chronischen Entzündungen zurück. Wird also das bestimmte Enzym 5-Lipoxygenase inaktiviert, können keine Leukotriene entstehen. Genau das tun die Boswelliasäuren: Sie hemmen die Tätigkeit des Enzyms 5-Lipoxygenase und verhindern so, dass sich chronische Entzündungsprozesse etablieren und weiter bestehen bleiben können.

## Zusammenhang zwischen Entzündungsreaktionen und Tumorwachstum

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.

### 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 einen wertvollen Beitrag leisten.

### Anwendungsmöglichkeiten von Weihrauch-Harz

- **Rheumatischer Formenkreis:** Arthritis/Arthrose, Polymyalgie/Fibromyalgie, Morbus Bechterew u. a.
- **Autoimmun-Erkrankungen:** Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u. a.
- **Allergische-Erkrankungen:** Neurodermitis, Psoriasis, Heuschnupfen, Lebensmittelenverträglichkeiten u. a.
- **Neurologie/Psychiatrie/ZNS:** Alzheimer, Parkinson, ADS/ADHS, depressive Verstimmungen u. a.
- **Infektionserkrankungen:** Borreliose, Pfeiffer'sches Drüsenerkrankung, HIV, Parasiten u. a.
- **Hormonelle Störungen:** PMS, unerfüllter Kinderwunsch, Beschwerden der Menopause und andere Zyklusstörungen/-unregelmäßigkeiten
- **Weitere chronisch-entzündliche Erkrankungen** unbekannter Genese, z. B. Fatigue Syndrom, anhaltende Stresszustände o. ä.
- **Einige Krebserkrankungen:** u. a. Glioblastom, Astrozytom, andere Hirntumore, Mama CA, gynäkologische Tumore, Prostata CA, Pankreas CA, Leber CA u. a.

## OMEGA-3-FETTSÄUREN: EPA UND DHA BEI ARTERIOSKLEROSE UND FÜR EINE BESSERE HIRNFUNKTION!

Die aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA erfüllen im Körper viele Aufgaben zum Erhalt unserer Gesundheit. Als Bestandteile der Zellmembranen fördern sie die Elastizität und Durchlässigkeit der Zellen. Darüber hinaus dienen sie der Bildung von hormonähnlichen Substanzen, die u. a. den Blutdruck und die Körpertemperatur regulieren. Auch sensibilisieren und schützen sie Nervenfasern und Nervenzellen und unterstützen die Signalübertragung. Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel aus Fisch- oder Algenöl, spielen auch in der Prävention eine große Rolle. Die Fettsäuren DHA und EPA tragen zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion bei. Viele Forscher sind sich einig, dass eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren eine der wirkungsvollsten Maßnahmen ist, um die Gesundheit zu erhalten und sich vor Zivilisationskrankheiten zu schützen.

### 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.

Auch in der frühkindlichen Gehirnentwicklung spielt DHA 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

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA entfalten auch schützende Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Diese Wirkungen stehen hauptsächlich mit der positiven Beeinflussung der Blutfettwerte in Zusammenhang. Hohe Triglyzerid- und Cho-

lesterinwerte 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 diese Omega-3-Fettsäuren flexibler und können sich leichter verformen. Dadurch können sie auch sehr dünne Blutgefäße problemlos passieren. Des Weiteren bezwecken EPA und DHA eine Erweiterung der Blutgefäße. Durch die gleichzeitige Verbesserung der Blutfettwerte wird die Durchblutung nachhaltig gefördert. Eine gute Durchblutung ist wichtig, damit alle Organe und Gewebe ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können.



### Chronische Entzündungen: Mit Omega-3 gegensteuern

Zu den chronisch-entzündlichen Erkrankungen zählen zum Beispiel verschiedene Rheuma-Formen, Psoriasis (Schuppenflechte) und entzündliche Darmerkrankungen (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 entzündungsfördernden 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 Entzündungen und Schmerzen abklingen können.

Arachidonsäure kommt hauptsächlich in tierischen Fetten vor. Der Konsum von Wurstwaren und Schweinefleisch ist besonders kritisch und sollte stark eingeschränkt werden. Fettarmes Fleisch in Maßen, Geflügel und viel Fisch tragen zu einer guten Versorgung mit tierischen Eiweißen und gesunden Fetten bei. Viel rohes und schonend zubereitetes Gemüse, Obst, komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Nahrungsmittel unterstützen den Körper bei seinem Kampf gegen Entzündungen.

