

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. Gemein-

sam 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. 9 / SEPTEMBER 2025



BALLASTSTOFFE
**STARK FÜR DARMFLORA,
VERDAUUNG UND ENTGIFTUNG**



GLUCOSAMIN, CHONDROITIN UND MSM
**EFFEKTIVE BAUSTEINE FÜR
LEISTUNGSFÄHIGE GELENKE**

B-VITAMINE

ACHT ESSENTIELLE NÄHRSTOFFE FÜR ENERGIE UND LEBENSFREUDE

Müdigkeit, Erschöpfung und ein allgemeines Gefühl von Schwäche sind häufig auf einen Mangel an B-Vitaminen zurückzuführen – eine oft unterschätzte Ursache für Energieverlust. Bereits jeder zweite Mensch ab 40 weist in den Zellen einen Mangel an diesen wichtigen Nährstoffen auf, auch wenn die Blutwerte noch im Normalbereich liegen. Besonders in stressigen Phasen oder bei erhöhtem Bedarf können akute Zufuhrmängel auftreten, die sich durch Energielosigkeit, Anfälligkeit für Infektionen und allgemeine Erschöpfung äußern. Bei länger anhaltendem Mangel können sich zudem ernsthafte Beschwerden entwickeln, darunter chronische Erschöpfung, depressive Ver-

stimmungen, erhöhte Homocysteinwerte, Blutarmut, Arteriosklerose sowie neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer.

Warum sind B-Vitamine so essenziell? Weil sie wasserlöslich sind und der Körper sie nur begrenzt speichern kann – mit Ausnahme von Vitamin B12. Das bedeutet: Tägliche Zufuhr ist notwendig, um den Stoffwechsel am Laufen zu halten und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Besonders im Alter profitieren Menschen von einer optimalen Versorgung, da die körpereigenen Reserven mit den Jahren abnehmen.

Jedes B-Vitamin hat seine eigenen Aufgaben im Körper, doch sie arbeiten Hand in



Hand. Sie ergänzen sich, überschneiden sich und sind untrennbar miteinander verbunden. Eine gezielte Zufuhr der acht B-Vitamine in ihrer aktiven Coenzym-Form unterstützt daher nicht nur einzelne Funktionen, sondern das gesamte System – für mehr Vitalität im Alltag.

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



Die einzelnen B-Vitamine im Überblick:

VITAMIN B 1

Thiamin (Vitamin B1) ist wichtig für die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, die für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unerlässlich ist.

Weitere Funktionen: Energiestoffwechsel, Nervensystem, Proteinsynthese

Mangelentstehung durch: Alkohol, Leistungssport, Fieber, Stress, Verbrennungen, Schilddrüsenfunktionsstörung, Stillen, Lebererkrankungen, Medikamente (speziell orale Kontrazeptiva), Zufuhrmangel

Anwendungsgebiete: Stimmungsschwankungen, Alkoholkonsum, Anämien, Herzversagen, Immunsystem, Sport, Störungen des Nervensystems, Alzheimer, Depressionen, allgemeine Schwäche, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten

VITAMIN B2

Riboflavin (Vitamin B2) hat die Fähigkeit, körpereigenes Glutathion zu reaktivieren. Ein Mangel zeigt sich durch gereizte Augen, Neigung zur Anämie, schuppige Haut, eingerissene Mundwinkel, Lustlosigkeit bis hin zur Depression.

Weitere Funktionen: Antioxidans, Energieproduktion, Homocystein, Wachstum, Gewebebildung

Mangelentstehung durch: Chronische Entzündungen, Krebserkrankungen, genetische Faktoren, hohen Alkoholkonsum, Medikamente (wie Beruhigungsmittel, Antibiotika), Störungen im Magen-Darm-Trakt, Wachstum

Anwendungsgebiete: Antioxidans, Entgiftung, Hautpflege, Katarakt, Migräne, Parkinson

VITAMIN B3

Niacin (Vitamin B3) kommt in der Nahrung vor allem in Kalbsleber, Erdnüssen, Thunfisch und Champignons vor.

Weitere Funktionen: Antioxidans, Blutzucker- und Blutdruck-Regulierung, Fettstoffwechsel, Zell-Metabolismus

Mangelentstehung durch: Alkoholkonsum, Medikamente, Fieber, Gewichtsabnahme, Vitamin B6 oder B2-Mangel, Zufuhrmangel

Anwendungsgebiete: Arteriosklerose, Arthritis, Cholesterinsenkung, Diabetes, verschiedene Geisteskrankheiten, Kopfschmerzen (v. a. in Verbindung mit dem prämenstruellen Syndrom), Schutz gegen Umweltgifte

VITAMIN B5

Pantothensäure (Vitamin B5) ist das Energie- oder „Anti-Stress“-Vitamin. Mangelercheinungen äußern sich in Anämien, Ausbleichen der Haare, Depressionen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit.

Weitere Funktionen: Energieproduktion, Protein- und Fettsynthese

Mangelentstehung durch: Diäten, Alkohol und Kaffeeconsum

Anwendungsgebiete: Akne, Hautverletzungen, Anämien, chronisches Erschöpfungssyndrom und Müdigkeit, Lernstörungen bei Kindern, erhöhte Cholesterinwerte, Entzündungen, Taubheit oder Brennen in den Beinen, Schlafstörungen

VITAMIN B6

Da die Körperspeicher nur sehr gering sind, ist die regelmäßige Zufuhr essentiell.

Weitere Funktionen: Bildung von Niacin, Blutzuckerregulierung, Wirksamkeit der roten Blutkörperchen, Synthese von Proteinen und Neurotransmittern, Stoffwechsel.

Mangelentstehung durch: hohen Fleischverzehr, chronische Erkrankungen, hohes Alter, Medikamente, Rauchen, Alkohol, Kaffeeconsum, schnelles Wachstum, Verdauungsstörungen

Anwendungsgebiete: Anämien, Arthritis, Asthma, Epilepsie, Hyperaktivität, Krämpfe, Nierenstein, Parkinson, Menstruationsbeschwerden, psychische Störungen, Schwangerschaft, Arteriosklerose, Homocystein, Wechseljahresbeschwerden

BIOTIN

Biotin spielt eine große Rolle im Zuckerstoffwechsel, da es die Insulinwirkung verstärkt. Der Bedarf ist in der Schwangerschaft erhöht, ansonsten kann es durch Medikamentengebrauch (Antibiotika), bei Reduktionsdiäten oder schwerem Alkoholmissbrauch zu Mängeln kommen.

Weitere Funktionen: Fettstoffwechsel, Synthese von Glukose, Zellwachstum

Mangelentstehung durch: Diäten, Alkohol, Schwangerschaft

Anwendungsgebiete: Diabetes, Hautfunktion, Haarwachstum und -stärkung, Nagelerkrankungen, Muskelschmerzen

VITAMIN B12

Cobalamin (Vitamin B12) kommt am häufigsten in Kalbsleber, Miesmuscheln, Lachs, Rindfleisch und Eiern vor. Vegetarier leiden daher häufig unter einem Mangel.

Weitere Funktionen: Aminosäuren- und Fettstoffwechsel, Folsäurestoffwechsel, Nervenzellenaufbau, Zellentwicklung, Blutbildung

Mangelentstehung durch: Schwangerschaft, Diäten, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Alkohol, Alter, Lebererkrankungen, Medikamente (vor allem die „Pille“), Rauchen, vegetarische Ernährung

Anwendungsgebiete: Allergien, psychische Störungen, Arteriosklerose, Krebs, Appetitanregung, Kraft, Energie, Leistungsfähigkeit, Störungen des Nervensystems, Müdigkeit, Schwäche, Homocystein

FOLSÄURE

Folsäure spielt eine elementare Rolle als entgiftend wirkendes Vitamin, welches speziell das Gehirn vor Vergiftung schützt.

Weitere Funktionen: Blutbildung, Produktion von Nukleinsäure (DNS), Entwicklung des Fötus, Zellwachstum, Protein-Metabolismus, Darmerkrankungen



Mangelentstehung durch: Chronische Erkrankungen, Diäten, Schwangerschaft, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Alkohol, hohes Alter, Zufuhrmangel (!), Medikamente (vor allem die „Pille“ und Aspirin), Rauchen, vegetarische Ernährung

Anwendungsgebiete: Schwangerschaft (Prävention von Geburtsfehlern), Stimmungsschwankungen, Anämie, Arteriosklerose, Gicht, häufige Infektionen, Krebserkrankungen, psychische Störungen, neurodegenerative Erkrankungen, wie Alzheimer und Parkinson, Homocystein, bei Einnahme von Hormonpräparaten

BALLASTSTOFFE: MIT AKAZIENFASER UND BAOBAB ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Ballaststoffe sind ein zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung. Obwohl sie vom menschlichen Verdauungssystem nicht vollständig verwertet werden können, übernehmen sie vielfältige Funktionen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. In Zeiten von hochverarbeiteten Lebensmitteln und ballaststoffarmen Ernährungsgewohnheiten gewinnen natürliche Ballaststoffquellen wie Akazienfaser und Baobab zunehmend an Bedeutung.



Ballaststoffe sind überwiegend pflanzliche Kohlenhydrate, die unverdaut den Dickdarm erreichen. Dort dienen sie als Nährstoffquelle für die Darmflora – insbesondere für die nützlichen Bakterienstämme, die eine entscheidende Rolle für das Immunsystem, die Verdauung und die Synthese bestimmter Vitamine spielen. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist eng mit einer Vielzahl positiver gesundheitlicher Effekte verbunden: Sie trägt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei, senkt den Cholesterinspiegel, fördert ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und beugt Verstopfung sowie entzündlichen Darmerkrankungen vor.

Akazienfaser – Sanfte Hilfe für die Darmgesundheit

Die aus dem Harz der Akazienbäume gewonnene Akazienfaser ist ein löslicher Ballaststoff mit außergewöhnlicher Verträglichkeit. Sie zeichnet sich durch ihre hohe Fermentierbarkeit im Dickdarm aus, wobei sie von den nützlichen Darmbakterien in kurzkettige Fettsäuren umgewandelt wird. Diese wiederum nähren die Darmschleimhaut, wirken entzündungshemmend und fördern ein gesundes Mikrobiom.

Anders als viele andere lösliche Ballaststoffe verursacht Akazienfaser kaum Blä-

hungen oder Bauchkrämpfe. Ihre besonders sanfte Wirkung macht sie selbst für empfindliche Personen oder Menschen mit Reizdarmsyndrom zu einer gut verträglichen Option.

Baobab – Ballaststoff- und Vitalstoffquelle aus Afrika

Das Fruchtfleisch des afrikanischen Affenbrotbaums, auch als Baobab bekannt, ist ein natürlicher Alleskönner. Es enthält neben einem bemerkenswert hohen Anteil an Ballaststoffen – bis zu 50 % des Trockengewichts – auch eine Fülle an bioaktiven Pflanzenstoffen, Vitamin C, Kalium, Calcium und Antioxidantien. Die enthaltenen Ballaststoffe sind eine ausgewogene Mischung aus löslichen und unlöslichen Komponenten. Während die löslichen Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel regulieren und die Darmflora fördern, erhöhen die unlöslichen Ballaststoffe das Stuhlvolumen und regen die Darmpéristaltik an.

Besonders hervorzuheben ist die präbiotische Wirkung des Baobab. Studien zeigen, dass der regelmäßige Verzehr das Wachstum von probiotischen Bakterienarten wie Lactobacillus und Bifidobacterium fördern kann. Zudem unterstützt Baobab durch seine antioxidative Wirkung den Zellschutz und kann entzündungshemmende Prozesse begünstigen.



Synergieeffekte durch Kombination

Die Kombination aus Akazienfaser und Baobab bietet ein besonders wirkungsvolles Ballaststoffprofil. Während Akazienfaser vor allem durch ihre gute Verträglichkeit und hohe Fermentationswirkung überzeugt, liefert Baobab eine zusätzliche Portion Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – mit gleichzeitigem Nutzen für den Darm. Die Ergänzung beider Rohstoffe ermöglicht eine gleichmäßige Versorgung des Verdauungssystems mit präbiotischen Substraten, was zu einer stabileren und vielfältigeren Darmflora beitragen kann.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die Wirkung: Bereits 5 Gramm Akazienfaser/Baobab-Komplex täglich steigern die Produktion kurzkettiger Fettsäuren, die die Darmzellen mit Energie versorgen, reduzieren Entzündungen und verbessern die pH-Balance im Darm. Die Verdauungskapazität steigt, ein gesunder Stuhlgang wird gefördert. Gleichzeitig sinkt der Anteil schädlicher Stoffwechselprodukte.

Fazit

Ballaststoffe sind weit mehr als bloße „Füllstoffe“ der Nahrung. Sie sind ein essenzieller Faktor für eine intakte Verdauung, ein funktionierendes Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Natürliche Quellen wie Akazienfaser und Baobab bieten eine hervorragende Möglichkeit, die tägliche Ballaststoffzufuhr auf wirkungsvolle Weise zu erhöhen und machen sie zu wertvollen Verbündeten für eine ausgewogene, gesundheitsbewusste Ernährung.