

Knochen, Knorpel und Gelenke

Von Frauke und Maike Blohm

Wer hat sie nicht schon einmal erlebt, die Beschwerden der Gelenke oder Knochen? Die Einschränkung der Bewegung, die unsere Handlungsfähigkeit beschränkt und Schmerzen entstehen lässt.

Unser Skelett besteht aus mehr als 200 Knochen, die durch Gelenke miteinander verbunden sind. Teilweise bestehen sie nur aus einer Knorpelschicht oder aus Bindegewebe und lassen keine oder nur geringfügige Bewegungen zu. Es gibt echte Gelenke, mit Gelenkkopf und -pfanne, die eine größere Bewegung zulassen. So ermöglicht etwa das Hüftgelenk sich hinzusetzen, die Fingergelenke einen Text auf der Tastatur zu schreiben und die Wirbelsäule eine aufrechte Haltung einzunehmen.

Damit diese Bewegungen überhaupt möglich werden, ist zwischen den einzelnen Knochenenden elastischer Knorpel, um die Druckkräfte aufzunehmen, - die Bandscheibe als Kissen zwischen den Wirbeln oder auch nur eine dünne Schicht.

Der Knorpel gehört zu den Geweben, mit sehr niedriger Stoffwechselaktivität. Da er nicht von Blutgefäßen durchzogen wird, muss er mit Nährstoffen aus dem umliegenden Gewebe versorgt werden. Wenn diese Quelle eingeschränkt wird oder gar versiegt, aus welchen Gründen auch immer, sterben die Knorpelzellen ab, werden abgebaut und die Knochenenden beginnen aufeinander zu reiben und lösen den unsagbaren Schmerz aus.

Die Regenerationsfähigkeit ist gering, weshalb Verletzungen an den Gelenken schlecht heilen. Zusätzlich zeigen Studien, dass der Körper in fortschreitendem Alter immer weniger in der Lage ist, Glucosamin zu produzieren. Als Folge kann der Knorpel nicht mehr genügend Wasser in den Gelenken speichern und die Knorpelmasse nimmt ab.

Glucosamin ist ein Abkömmling des Ammoniaks, durch den die Zellen angeregt werden, Wasser und Nährstoffe in das Gewebe und in den Knorpel zu transportieren. Der Körper stellt genügend Glucosamin her, um alltägliche Reparaturen vorzunehmen. Wenn jedoch große Belastungen durch Sport (so führt jahrelanges joggen zu Bandscheibenproblemen), Stress (löst eine Übersäuerung des Körpers aus), Verletzungen oder aber auch durch Bewegungsmangel vorhanden sind, reicht die körpereigene Produktion nicht mehr aus und es kommt zum Mangel, der letztendlich zu degenerativen Prozessen führt und die Schmerzen auslöst.

Früher wurde den Patienten der Genuss von Haifischflossen oder grünlippige Muscheln empfohlen, Nahrungsmitteln, die diesen Stoff enthalten, heute wird er aus Pflanzenstoffen fermentiert.

Es ist ein Nahrungsergänzungsmittel »Anegra Osteo« erhältlich, das eine Kombination von Glucosamin, sowie der notwendigen Begleitstoffe enthält, die der Körper benötigt um Knorpel und Gelenkflüssigkeit zu bilden, zu regenerieren. Dann kann die Gelenkschmiere die Pufferfunktion wieder ausüben, so dass die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke verbessert werden kann.

Frauke Blohm und Maike Blohm, Heilpraktikerinnen, Tel. 040 / 53055937
kontakt@don-na-pacem.de