

Tatort Gelenk

mit Biostoffen gegen
Entzündungen,
Knorpelabbau
und Gelenkschmerzen



2

RHEUMA

hat viele Gesichter -
Schmerzen sind
meistens mit von
der Partie

Der Begriff Rheumatismus stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet das Fließen; nach der Vorstellung der antiken Medizin von im Körper vom Gehirn herabfließenden Säften als Ursache. Die Kurzbezeichnung Rheuma (volkstümlich auch Gliederreißen genannt) stellt eine symptomatologische Sammel-Bezeichnung für schmerzhaft, funktionsbeeinträchtigende oder behindernde Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates dar. Diese umfassen eine Vielzahl unterschiedlicher, das Bindegewebe sowie teils auch die inneren Organe betreffende, akute und chronische Krankheiten.

Geschwollene Gelenke, die morgens steif sein können, Rückenbeschwerden, Schleimbeutelentzündung, Gicht, Arthrose oder Fibromyalgie – das alles zählt zum Krankheitsbild **Rheuma**.

Etwa 400 verschiedene Erscheinungsformen können sich hinter dem Begriff verbergen.

Am häufigsten kommt die **Arthrose** vor, die zu den degenerativen Rheumaformen (»Verschleißrheuma«) gerechnet wird. Hier werden die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen durch den Knorpelverlust des betroffenen Gelenks (meist Knie oder Hüfte) hervorgerufen.

Die **Arthritis** oder besser »chronische Polyarthritis« = »rheumatoide Arthritis« kommt durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems zustande, die zu einer Entzündung der Gelenkinnenhaut führt. Das Gelenk schwillt an, rötet sich und schmerzt. Gleichzeitig können allgemeine Krankheitssymptome wie Fieber, Müdigkeit, Appetitverlust, Gewichtsverlust und/oder Nachtschweiß auftreten.

Die Erkrankung kann verschiedene Organe (z. B. Herz) und schließlich den ganzen Körper miterfassen. Nicht selten mündet die Erkrankung in eine Arbeitsunfähigkeit.

Die dritte große Gruppe der rheumatischen

Erkrankungen wird als **Weichteilrheuma** bezeichnet. Hier können die Schmerzen in der gesamten Muskulatur, in den Sehnen, Bändern oder den Schleimbeuteln lokalisiert sein. Am weitesten verbreitet ist hier die Fibromyalgie – ein Krankheitsbild, welches nicht nur mit quälenden Schmerzen am gesamten Bewegungsapparat einher geht, sondern u. a. oft auch von Schlafstörungen, Depressionen, Reizdarm, Atembeschwerden und Herz-, Kreislaufproblemen begleitet wird.

Unsere Gelenke müssen ständig Höchstleistungen erbringen

Hätten Sie gedacht, dass unsere Gelenke durch die täglichen Bewegungen zentner-

schweren Kräften ausgesetzt sind? So können beispielsweise auf das Kniegelenk, beim Aufstehen von einem Stuhl Kräfte von ca. 10 Zentnern auf den Gelenkknorpel einwirken. Solche Höchstleistungen werden vom gesunden, »jungen« Gelenk gut toleriert. Insgesamt sind es weit mehr als hundert Gelenke, die in unserem Körper die verschiedensten Bewegungsabläufe ermöglichen und koordinieren. Damit diese Scharnier-, Hebel- oder Stoßbewegungen reibungslos ablaufen können, muss das Gelenk entsprechend ausgestattet sein: Die am gesunden Gelenk beteiligten Knochen sind mit einer glatten, elastischen Knorpelschicht überzogen, die nur wenige Millimeter dick ist und dafür sorgt,

Arthritis

Arthrose

Beginnendes Lebensalter	Kinder, Erwachsene ab dem 25. bis 50. Lebensjahr	ab dem 30. bis 40. Lebensjahr
Geschlecht	bevorzugt bei Frauen	Frauen u. Männer gleichermaßen
Anzahl der betroffenen Gelenke	meist mehrere	meist ein Gelenk
Lokalisierung	meist Fingergelenke, aber alle anderen Gelenke möglich	in erster Linie Knie und Hüftgelenke
Symmetrie	betrifft häufig beide Körperseiten	häufig einseitig
Allgemeine Begleiterscheinungen	Fieber, Müdigkeit, Schläppheit, Appetitlosigkeit	keine sonstigen Symptome

dass die Knochenenden bei der Bewegung problemlos aneinander vorbeigleiten. Zudem schützt das Knorpelgewebe als eine Art »Stoßdämpfer« die Knochen vor Erschütterungen. Zwischen den beiden Knochenenden befindet sich die Gelenkschmiere, eine zähe Flüssigkeit, die wichtige Nährstoffe für das Knorpelgewebe liefert. Diese Nährstoffversorgung ist von größter Wichtigkeit, da das Knorpelgewebe selbst nicht an die Blutversorgung angeschlossen ist und insofern nicht über den Blutfluss ernährt werden kann.

Wer rastet der rostet - Bewegungsmangel und Übergewicht schaden den Gelenken

Bei jeder Bewegung wird frische, nährstoffreiche Gelenkschmiere in den Gelenkspalt gepresst und verbraucht wieder abtransportiert. Ohne Bewegung »verhungert« der Knorpel – seine Funktionsfähigkeit wird eingeschränkt. Für die Gesunderhaltung der Gelenke ist daher die Bewegung absolut notwendig. Doch Vorsicht: Auch eine dauerhafte Überbeanspruchung ist für die Gelenke problematisch.

Mit zunehmendem Alter erfolgt eine Abnutzung der feinen, gelenkschützenden Knorpelschicht: Sie wird dünner, rau und rissig und verliert an Elastizität. Dieser Prozess kann bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnen – ohne dass der Betroffene etwas merkt. Bei älteren Menschen, jenseits des 60. Lebensjahres, gibt es kaum noch jemanden mit völlig gesunden, intakten Gelenken. Wer übermäßig viel Pfunde mit sich herum schleppt, belastet ebenfalls seine Gelenke in verstärktem Maß.

Nahrung für den Knorpel: Glucosamin und Chondroitinsulfat

Wir können unseren Knorpel durch die richtigen Nährstoffe, die ihm als Bausteine dienen, unterstützen. Solche Knorpelaufbaustoffe sind Glucosamin (z. B. im Grünlippmuschel-extrakt enthalten) und Chondroitinsulfat, die inzwischen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit und

Verträglichkeit gut untersucht sind. Da diese Nährstoffe von ihrer Struktur her den körpereigenen Knorpelstoffen sehr ähnlich sind, werden diese Aufbaustoffe nicht als »körperfremd« abgestoßen, sondern in das vorhandene Knorpelgewebe eingebaut. Dort dient Glucosamin nicht nur als Baustoff für den Gelenkknorpel, sondern regt gleichzeitig die Knorpelzellen zur Bildung von Kollagen und weiteren Knorpelstoffen an. Auch liegen Hinweise darauf vor, dass durch Glucosamin die Freisetzung knorpelverschleißender Enzyme gehemmt wird.

Chondroitinsulfat wirkt als »Flüssigkeitsmagnet«: Es sorgt dafür, dass genügend Wasser in den Knorpel eingelagert wird und dieser damit seine schwammartigen Stoßdämpfereigenschaften nicht verliert. Durch das Einschwemmen von Flüssigkeit in das Knorpelgewebe werden zudem gleichzeitig wichtige Biostoffe mitangezogen, womit sich die Nährstoffversorgung des Knorpels weiter verbessert. Chondroitinsulfat bekämpft außerdem Enzyme, welche die Zufuhr von Nährstoffen blockieren und den Knorpel damit »aushungern«. Beide Substanzen – Glucosamin und Chondroitinsulfat – bilden zusammen ein gutes Team, welches dem Gelenkverschleiß entgegenwirkt bzw. der Wiederherstellung geschädigter Knorpel dient und darüber hinaus die Entzündungsbereitschaft arthrotischer Gelenke mindert.

Schmerzbekämpfung aus der Natur!

Der Leidensdruck vieler Patienten mit Gelenkerkrankungen ist groß. Ohne die Anwendung von Schmerzmitteln kommen viele nicht mehr aus. Hier werden häufig die nebenwirkungsproblematischen NSAR (=nichtsteroidale Antirheumatika, z. B. Diclofenac) eingesetzt oder auch Kortison welches vor allem bei Langzeitanwendung, ebenfalls eine Reihe negativer Begleiterscheinungen haben kann. Eine wirkungsvolle Alternative bietet sich in Form schwefelhaltiger Naturstoffe. Schwefel bzw. schwefelhaltige Bäder waren ja zu allen Zeiten für ihre wohltuende, schmerzlindernde Wirkung bekannt. Häufig kann man im arthrotischen Gelenk ein Defizit an Schwefel feststellen. Trotz chemisch klingendem Namen zählt die schwefelhaltige Substanz und Methylsulfo-

nylmethan (MSM) zu den natürlich vorkommenden Stoffen, die man z. B. in Lebensmitteln wie Himbeeren oder Tomaten ebenso wie in Getränken wie Tee, Bier oder Milch und damit auch im Körperblut nachweisen kann. Interessanterweise ist dieser Schmerzkiller in der Lage die Schmerzweiterleitung via Rückenmark zum Gehirn zu unterbinden. Außerdem wirken diese schwefelhaltige Substanzen abschwellend auf Gelenkgüsse, entzündungshemmend und muskelentspannend.

Omega-3-Fettsäuren wirken Entzündungen entgegen

Bei entzündlichen Prozessen, wie sie für die chronische Polyarthrit typisch sind, aber häufig auch bei Arthrose vorkommen, können die im Kaltwasserfisch (z. B. in Thunfisch, Hering, Makrele) enthaltenen langkettigen Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA) hilfreich sein. Diese bekämpfen die Entzündungsstellen und dämpfen damit das Krankheitsgeschehen. Der (therapiebedingte) Bedarf an solchen wertvollen Fettsäuren ist allerdings in diesem Fall relativ hoch. Man müsste schon täglich eine solche Fischmahlzeit verzehren um den Entzündungen auf diesem Weg Einhalt zu gebieten. Eine Alternative ist hier die Anwendung von Omega-3-Fettsäuren in Kapselform, was im Übrigen auch hilft, die Gewässer vor einer Überfischung zu bewahren. Die lebensnotwendigen Fettsäuren haben übrigens noch weitere positive Wirkeffekte: Sie halten das Blut flüssig, normalisieren den Blutdruck, wirken Herzrhythmusstörungen entgegen und haben einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel. Kein Wunder also, dass sie, wie viele Studien gezeigt haben, das Risiko für den Herzinfarkt oder den Schlaganfall senken können.

Anzeichen und Folgen einer chronischen Übersäuerung

- >Allergien
- >Depressive Verstimmungen
- >Gicht
- >Gelenksbeschwerden
- >Hautprobleme
(z. B. Neurodermitis, Cellulite)
- >Infektanfälligkeit
- >Lebererkrankungen
- >Magenschleimhautentzündung
- >Migräne
- >Müdigkeit
- >Osteoporose
- >Schlafstörungen
- >Sodbrennen
- >Spannungskopfschmerz
- >Verstopfung

Gelenkbeschwerden und Übersäuerung – ein häufig vorkommendes Team






Der Körper produziert im Rahmen seiner Stoffwechselprozesse in seinen Geweben ständig Säuren (z. B. Harnsäure, Kohlensäure). Normalerweise werden diese neutralisiert – im Fachjargon: »abgepuffert« und anschließend über Niere, Lunge und die Haut ausgeschieden. Die Pufferkapazitäten sind allerdings begrenzt und die heute vielfach praktizierte Ernährung (zu viel, falsche Fette, zu schnell, zu viele »leere« Kalorien, zu spät) beschert uns eine wahre Säureflut. Auch Stress lässt uns »sauer« werden.

Eine chronische Übersäuerung wird für eine ganze Reihe von Erkrankungen mitverantwortlich gemacht. Die Säuren belasten das Bindegewebe, welches die Organe umgibt. Auch Gelenkknorpel, Sehnen, Nervengewebe, Darm-, Magenwände, Haut, Haare und Nägel bestehen zum Teil aus diesem Gewebetyp. Mit den Jahren gleicht das Bindegewebe mehr und mehr einer »Mülldeponie«. Die aus den Säuren gebildeten Stoffwechselprodukte werden dort abgelagert und behindern den Austausch zwischen Bindegewebe und dem Blut. Dadurch können die Organfunktionen beeinträchtigt werden. Auch die Gelenke verübeln dem Körper die Säureflut – Entzündungen und Schmerzen können sich verschlimmern. Gegensteuern kann man mit den so genannten »basenbildenden« Lebensmitteln wie z. B. Gemüse, Kräutertee, Molke, die die im Körper gebildeten Säuren neutralisieren bzw. kompensieren. Wir sollten etwa vier Mal so viel von diesen Basenbildnern aufnehmen als von den »Säurelockern«!

Aber genau das Gegenteil ist der Fall: Unsere Kost enthält häufig vier Mal mehr säurebildende als basenbildende Bestandteile.



Produkttipps zum Thema

-  **Basen Mineral Mischung** nach Dr. E. Töth
Basische Mineralien wirken gegen Übersäuerung
-  **Basen Mineral Kapseln** nach Dr. E. Töth
Basische Mineralien in Kapselform – praktisch für unterwegs
-  **Bromelain**
Enzyme der Ananas – unterstützen die Linderung bei Gelenkentzündungen
-  **Urbase 1**
Zur Regulation des Säure–Basen–Haushaltes
-  **Bittersegen**
Bitterstoffe machen basisch und sind ein »Segen« innerlich wie auch äußerlich angewendet



Bausteine für Gelenke, Knorpel & Bindegewebe!

Arthro Vital

Life Light Arthro Vital vereint die ideale Kombination von Grünlippmuscheln (Glucosamin), Chondroitinsulfat und MSM für schmerzfreie, gesunde Gelenke und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

NEU!

Arthro Vital (MSM)

Inhalt: 90 Kapseln • Bestellnr.: 20676-2 • Preis: € 32,50

! Ist das Säure-Basengleichgewicht erst einmal gekippt, ist es meist schwierig mit Ernährungsumstellung alleine »die Kurve« zu kriegen.

● Hier hilft die zusätzliche Anwendung von Basenmischungen, die in Kapsel- oder Pulverform angeboten werden.

Expertin



Dr. Michaela Döll

Lehrbeauftragte der Universität in Braunschweig Fach Ernährungslehre/Diätetik, Fachbereiche Lebensmittelchemie/Pharmazie

Kontakt:

Dr. Michaela Döll
Gartenweg 20 | 67157 Wachenheim
dr.michaeladoell@t-online.de
www.fitness-gesundheit-antiaging.de

Literatur



Mehr Informationen zu diesem Thema und zu den genannten Substanzen finden Sie im Buch »Arthrose – schmerzfrei durch Biostoffe«, welches nun bereits in der 6. Auflage erscheint.

Herbig Verlag München
ISBN 3-7766-2338-1; 16,90 €