

Frage von [Gutedel](#): Hilft Carintia Urkorn bei Arthrose.

Link: <http://www.imeso.de/community/questions/show/7165-hilft-carintia-urkorn-bei-arthrose>

von [biokybernetik](#) ♂

Da hilft nur Ernährung sofort umstellen, [Bewegung](#) erhöhen. Alles andere hilft dem Apotheker.

von [bermibs](#) ♂

Ganz so einfach ist die Sache nicht. Die Ausgangsfrage ist, welcher Arthrosetrad liegt vor. Bei 3. Grades bestehen kaum noch Möglichkeiten, mit diesen Naturstoffen die Knorpelregeneration anzuregen. Bei 4. Grades ist alles zu spät. Da befindet sich im Gelenk kein Knorpel mehr.

Der beste Zeitpunkt ist das Auftreten der ersten Beschwerden. Da liegt noch lange keine Arthrose vor und die Chancen mit diesen Naturstoffen Erfolge zu erzielen sind maximal. Ich kenne zahlreiche Berichte, wo sich auch Aloe Vera-Produkte und Braunhirse positiv auf die Knorpelregeneration ausgewirkt haben. Bei diesen Produkten sind natürlich die Preise beachtlich.

Ich persönlich verzichte aus diesem Grund auf diese Produkte und setze dafür die Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin ein. Sie wirken unmittelbar bei der Knorpelregeneration und kosten nur einen Bruchteil bei richtiger Produktauswahl.

Lies doch einmal im Forum Arthrose nach:

<http://www.imeso.de/group/topics/show/59028-behandlungsmoeglichkeiten-arthrose>

<http://www.imeso.de/group/topics/show/62367-glucosamin-oder-glucosaminsulfat>

von [biokybernetik](#) ♂

Vielleicht weiss ich doch etwas mehr, immerhin musste die rigide gegen Naturheilkunde eingestellte DDR 1983 die Gesundheitspolitik ändern und ich sollte die auf Druck der UNESCO nach 1976 geforderte Kybernetische Medizin für funktionell chronisch Kranke noch einführen. Ein Ärzteteam konnte noch ca. 200 000 chronisch Kranke retten.

<http://home.arcor.de/drsmitt/Artikel/KybermedmedDDR.htm>

Wenn derjenige so weiter lebt wie bisher, wird es noch schlimmer. Sein Selbstheilungssystem ist stark gestört. Über die Wirkung von Produkten habe ich keine positive Erfahrung. Grob gesagt, der Patient vergiftet sich täglich und nimmt täglich Gegengift.

Er muss natürlich die erworbenen Verspannung der Muskulatur beseitigen und über Chiropraktiker/Manualtherapeut zum Physiotherapeuten, der mit Beckenbodentraining Rückenschule die Wirbelsäule wieder stabilisieren.

Am Patienten selbst habe ich weitere Möglichkeiten, die ich hier aber nicht diskutieren kann.

von [bermibs](#)

Es ist unbestritten, dass ich die [Knorpelregeneration](#) nicht losgelöst betrachten kann. Für mich müssen

- gesunde und ausgewogene Ernährung,
- Bewegung und maßvoller Sport sowie
- aktive Knorpelregeneration im [Alter](#) (ab ca. 40 aufwärts)

eine Einheit bilden. Diese Einheit praktiziere ich.

Bei den heutigen "modernen" Essgewohnheiten fehlen [Bindegewebe](#) (Glucosamin) und Knorpelbestandteile (Chondroitin) fast vollständig auf dem Speisezettel. Zudem ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der menschliche Körper ab ca. dem genannten Alter zunehmend nicht mehr in der Lage ist, diese Substanzen [selbst](#) ausreichend zu synthetisieren. Dadurch setzt [objektiv](#), abgesehen von subjektiven Ursachen, übermäßiger Knorpelverschleiß ein.

Durch entsprechende Supplemente (Glucosamin, Chondroitin und Collagen) gleiche ich diesen Mangel aus und habe damit hervorragende Ergebnisse erzielt. Meine Beschwerden in den Knien und in der Lendenwirbelsäule sind vollständig verschwunden. Mehr kann man nicht erwarten.

Mein Ansatzpunkt sind die ersten Beschwerden im Stütz- und [Bewegungsapparat](#). Zu dem Zeitpunkt braucht man noch keine schweren Geschütze auffahren. Neben den bereits genannten drei Säulen kann man mit Dehnungs- und Entspannungsübungen selbst viel tun.

Zudem spreche ich in diesem Zusammenhang eher von einem Betroffenen (vorwiegend Selbsthilfe) als von einem Patienten (vorwiegend Fremdhilfe).

von [biokybernetik](#)

Genau das habe ich gesagt.

Dadurch wird das Selbstheilungssystem aktiviert, welches dann versucht die Schäden zu regenerieren zu regenerieren.

In der normalen Ernährung müssen alle notwendigen Substanzen drin sein. Wenn man schon bei den ersten Beschwerden sich umstellt, braucht man keine Extraprodukte.

Damit die Beschwerden verschwinden, müssen die Störungen der Wirbelsäule beseitigt werden. Die Fremdhilfe hilft meist nur kurzzeitig wenn der Patient sich nicht ändert und aktiv wird fällt er wieder zurück. Das aktiv werden sind eben u.a. die Entspannungs- und Dehnübungen.