



EBD15 - Arthrose

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung arthrotischer Gelenkveränderungen

Etwa 50 % der Erwachsenen leiden an Erkrankungen des Bewegungsapparates, dazu gehört unter anderem die Arthrose. In Deutschland leiden fast 80 % der Menschen über 65 Jahre zumindest an beginnender Arthrose, meist an Knie oder Hüfte. Sie ist eine typische Verschleißerscheinung, die durch langfristige Überlastung der Gelenke auftritt. Die Beschwerden zeigen sich durch Gelenkschmerzen, die bei vorsichtiger Bewegung allmählich nachlassen. Mechanischer Druck auf die Gelenke ist schmerzhaft, man wird mit der Zeit immer steifer und unbeweglicher. Im Laufe der Erkrankung schwellen die Gelenke an. An den Fingergelenken können sich kleine Knoten bilden.

Tabelle der Inhaltsstoffe

Inhaltsstoff	Pro Tagesverzehr	Pro 100 g
Brennwert	4 kcal / 19 kJ	131 kcal / 1142 kJ
Eiweiß	1,0 g	29,4 g
Kohlenhydrate	0,01 g	0,6 g
Fett	0,04 g	1,2 g
Glucosaminsulfat	600 mg	17,7 g
Vitamin C	480 mg = 800%*	14,1 g
Kollagenhydrolysat	540 mg	15,9 g
Chondroitinsulfat	400 mg	11,8 g
Vitamin E	60 mg = 600%*	1,8 g
Bioflavonoide	60 mg	1,8 g
Zink	10 mg = 66,7%*	0,3 g
Niacin	36 mg = 200%*	1,06 g
Mangan	3,2 mg	0,10 g
Selen	50 µg	1,5 mg
Pantothensäure	18 mg = 300%*	0,53 g
Vitamin B12	9 µg = 900%*	0,26 mg
Kupfer	1 mg	0,03 g
Vitamin B6	5 mg = 250%*	0,15 g
Vitamin B2	5 mg = 312%*	0,15 g
Vitamin B1	4 mg = 285%*	0,12 g
Vitamin D	7,5 µg = 150%*	0,22 mg
Folsäure	600 µg = 300%*	17,6 mg
Biotin	450 µg = 300%*	13,2 mg

* % RDA = Prozentanteil an der empfohlenen Tagesdosis

Wichtige Hinweise

Mit einer ergänzenden bilanzierten Diät wird die Erkrankung über die Ernährung auf natürliche Weise beeinflusst und behandelt. Die Zusammensetzung und der Nutzen für den Patienten dieser Produkte



sind wissenschaftlich belegt. Sie sind nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung herkömmlicher Arzneimittel anzusehen. Sie dienen der Unterstützung und Optimierung des medizinischen Therapiekonzeptes. Da Lebensmittel in der Regel ohne gesundheitliches Risiko sind und bilanzierte Diäten rechtlich als Lebensmittel eingestuft sind, sind sie frei verkäuflich.

Nicht geeignet bei Schalentierallergie

Verkaufsgröße

90 Gelatine Kapseln zu je 1.333 mg - Gesamtinhalt = 102 g

Verzehrempfehlung

Täglich 3 x 1 Kapsel mit einem Glas Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.

Zutaten

Glucosaminsulfat Kaliumsalz, Ascorbinsäure, Kollagenhydrolysat, Gelatine (Kapselhülle), Chondroitinsulfat, Natriumsalz, Citrusbioflavonoide, Zinkgluconat, D-alpha-Tocopherolacetat, Trennmittel Siliciumdioxid, Niacinamid, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Mangangluconat, Calciumcarbonat, Calciumpantothenat, Maltodextrin, Kupfergluconat, Pyridoxin-HCl, Riboflavin, Thiamin-HCl, Colecalciferol, Folsäure, Biotin, Natriumselenit, Cyanocobalamin, Farbstoff Titandioxid

Arthrose - Ursachen und Therapien

Funktion des gesunden Gelenks:

Es besteht aus zwei harten, glatten Knochenoberflächen, die mit einem weichen Polster, dem Gelenkknorpel, überzogen und von einer Schleimhaut bekleidet sind. Dazwischen befindet sich Gelenkschmiere, die dem Gelenk eine geräuschlose und schmerzfreie Bewegung ermöglicht.

Krankheitsentstehung:

Ursache ist ein Missverhältnis zwischen der Belastungsfähigkeit eines Gelenks und seiner tatsächlichen Belastung. Sie kann Folge von Deformierungen (X- oder O-Beine, angeborene Hüft dysplasie) sein oder durch vorausgegangene Gelenkentzündung (Arthritis) oder hormonelle Störungen entstehen. Ist die Arthrose Folge eines fehlerverheilten Bruches, spricht man von posttraumatischer Arthrose. Begünstigend wirken auch Übergewicht, Schwerarbeit oder bestimmte Sportarten.

Folgen:

Eine ständige Überbelastung vermindert die Versorgung der Gelenke mit Nährstoffen. Die Gelenkschmiere wird nur noch unzureichend erzeugt und verliert ihre zähe Konsistenz. Durch das Fehlen von Gelenkschmiere kann auch der Knorpel nicht mehr genügend mit Nährstoffen versorgt werden, dadurch wird er rau und faserig. Seine Oberfläche reißt auf und wird durch Entzündungen der Gelenkkapselinnenfläche zerstört. Bei Beanspruchung können kleinere Teilchen abgerieben werden und die Gelenkinnenhaut sehr schmerzhaft reizen. Weil nun die empfindlichen Knochenenden bei jeder Bewegung ungeschützt aneinander reiben, nehmen die Schmerzen zu. Der Schmerzen wegen bewegt man sich immer weniger, so dass die Muskeln zunehmend verkümmern und der Knorpel noch schlechter mit Nährstoffen versorgt wird. Die Gelenke versteifen im Laufe der Zeit, man wird zunehmend unbeweglicher.

Was kann man vorbeugend oder begleitend tun?

Körperliche Bewegung ist das A und O, denn sie sorgt für bessere Durchblutung, die Knorpelschicht wird belebt und die Produktion von Gelenkschmiere angeregt.. So kann der Gelenkknorpel richtig ernährt werden.. Geeignete Sportarten sind Schwimmen, Wandern und Radfahren.

Ernährung bei Arthrose:



Erste Maßnahme sollte der Abbau von Übergewicht sein, um die Gelenke zu entlasten. Die Eiweißzufuhr sollte auf 50 – 60 g täglich reduziert werden, um einer Übersäuerung vorzubeugen, die sich negativ auf den Gelenkknorpel auswirken kann. Generell gilt:

- Eine vollwertige Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse,
- die Milchprodukte wie fettarmen Käse und Bi-Joghurt als Eiweißquelle nutzt,
- die hochwertige Fette einsetzt (kaltgepresste Öle),
- die Zucker, Süßwaren und Weißmehlprodukte reduziert,
- die Fleisch- und Wurstverzehr stark vermindert und Eier auf 2-3 Stück wöchentlich reduziert (diese Produkte enthalten die entzündungsfördernde Arachidonsäure),
- dafür zwei Mahlzeiten pro Woche mit Seefisch (entzündungswidrige Omega-3-Fettsäuren)

Warum sollten Sie dieses Präparat verwenden?

- Vitamin C und Zink dienen dem Schutz vor freien Radikalen, die Zellen schädigen und Entzündungen aufrecht erhalten
- Bioflavonoide neutralisieren ebenfalls freie Radikale
- Mangan stärkt den Knorpel
- Selen und Niacin sind hochwirksame Antioxidanzien, die entzündungswidrig wirken
- Vitamin E blockiert die Bildung der Entzündungs- und Schmerz-Botenstoffe
- Niacin verbessert die Gelenkbeweglichkeit und schwächt die Schmerzen ab
- Vitamin E und Selen können den Schmerz lindern und bei regelmäßiger Einnahme die Arthrose verlangsamen
- Vitamin C kann die Neubildung von Knorpelgewebe fördern
- Kupfer regt das Enzym Superoxiddismutase (SOD) an, welches Entzündungen und Schmerzen lindert
- Die B-Vitamine sind an allen Stoffwechselforgängen und Enzymreaktionen beteiligt und tragen zu einer besseren Ernährung von Gelenk und Knorpel bei
- Kollagen-Hydrolysat kann einer Knorpeldegeneration vorbeugen und Arthrosebeschwerden lindern. Es regt die Neubildung von Kollagen an
- Chondroitin ist wesentlicher Bestandteil der Gelenke. Es unterstützt die Elastizität der Knorpel und trägt zu ihrer Regeneration bei
- Glucosamin ist Baumaterial für die Knorpelzellen . Es erhält die Gleitfähigkeit der Gelenke und unterstützt deren Nährstoffversorgung
- Glucosamin und Chondroitin ergänzen und verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Sie bessern Schwellung und Schmerz.
- Vitamin D ermöglicht die Entwicklung gesunder Zellen und vermindert das Osteoporose-Risiko durch mangelnde Bewegung

Literaturhinweise

Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag 2002

Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin, Wissensch. Verlagsgesellschaft 2008

Elvira Bierbach: Naturheilpraxis Heute , Urban & Fischer 2000

Lehrbrief Gelenk- und Knochenkrankungen, IFE Brinkhaus 2004

Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin, Wissensch. Verlagsgesellschaft Stuttgart 2008



Diese Information wird nur für Lehrzwecke zur Verfügung gestellt. Medizinischer Rat wird weder angedeutet noch beabsichtigt. Bitte konsultieren Sie einen Arzt, um medizinischen Rat zu erhalten. Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.