

MSM und Traubenkernextrakt lindern Arthrose Symptome

Liebe Leserinnen und Leser,



Arthrose, der mechanische und meist mit Entzündungen (Arthritis) einhergehende Gelenkverschleiss, ist erfolgreich behandelbar. Wichtig ist dabei die Kombination aus intensiver, aber schonender Bewegung und der richtigen Ernährung bei Arthrose. Wie hoch die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungen ist, belegen immer mehr Studien zu Glucosamin und Chondroitin, aber auch zu MSM und Traubenkernextrakt gegen Arthrose.

Vier weitere Studien belegen, dass Traubenkernextrakt und der organische Schwefel Methylsulfonylmethan (MSM) Beschwerden, die mit dem Volksleiden Arthrose zusammenhängen wirksam lindern können.

Im Ergebnis konnten Patienten weiter laufen, hatten weniger Schmerzen und Gelenkentzündungen, eine bessere Durchblutung und waren in geringerem Umfang auf Medikamente angewiesen.

Tipp: Haben Sie auch schon in den Medien gelesen, dass Glucosamin und Chondroitin wirkungslos seien? Die schlimmste Wirkung ist, dass die Umsätze von chemischen Schmerzmitteln in Gefahr sind!

Wenn Sie wissen wollen, wie eine Studie systematisch misbraucht wird, lesen Sie hier in einem meiner letzten Gesundheitsbriefe, ob Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat wirksam sind oder nicht.

OPC gibt es bei Nature Power aktuell im Sonderangebot.

Weniger Symptome, weniger Schmerzmittel, weniger Nebenwirkungen durch Arzneien

Traubenkernextrakt bei Arthritis: minus 56% Symptome, minus 58% Schmerzmittel

Eine Untersuchung, die an der Universität von Chieti-Pescara, Italien, angestellt wurde, zeigte, dass die Einnahme von Traubenkernextrakt Arthrose-Symptome signifikant senken kann.

Dazu nahmen 77 arthritische Teilnehmer während der Placebo-kontrollierten Doppelblind-Studie

über einen Zeitraum von drei Monaten täglich 100 Milligramm Traubenkernextrakt ein. Insgesamt 79 Probanden erhielten ein Placebo. Das Durchschnittsalter betrug 48 Jahre. Während der gesamten Studiendauer war es den Teilnehmern zudem erlaubt, nicht-steroidale Antirheumatika als Schmerzmittel einzunehmen. Allerdings musste dies detailliert in einem Tagebuch protokolliert werden.

Ergebnis: Nach 90 Tagen nahmen die Arthrose-Symptome in der Traubenkernextrakt-Gruppe um 56 Prozent ab. In der Placebo-Gruppe waren es nur 10 Prozent. Während eines Lauftestes absolvierten die Probanden, die Traubenkernextrakt einnahmen unter gleichen Bedingungen 130 Meter mehr als zu Studienbeginn, während es in der anderen Gruppe nur 23 Meter waren.

Vielleicht am wichtigsten war, dass die Zufuhr des Extraktes die Einnahme von Arthrose-Medikamenten um 58 Prozent verminderte, was bei dem Placebo nur zu einem Prozent gelang. Als Folge blieben in der Traubenkernextrakt-Gruppe auch Nebenwirkungen der Arzneien statt zu drei Prozent wie in der Placebo-Gruppe zu 63 Prozent aus. Ebenso verringerten sich Fußschwellungen aufgrund einer schlechten Durchblutung mit Traubenkernextrakt um 79 Prozent, während das Placebo auch hier nur eine Reduktion um einen Prozent brachte.

Arizona bestätigt Chieti-Pescara-Studie bei Kniegelenksarthrose

Eine weitere Traubenkernextrakt-Untersuchung, für die die Universitäten von Arizona, USA, und Mashhad, Iran, verantwortlich zeichnen, kam zu vergleichbaren Ergebnissen. Hier nahmen 37 Personen mit Arthrose des Knies an der randomisierten, Placebo-kontrollierten Doppel-Blind-Studie im Parallelgruppen-Design teil. Sie bekamen dreimal pro Tag entweder ein Placebo oder 50 Milligramm Traubenkernextrakt.

Ergebnis: Nach drei Monaten reduzierten sich in der Traubenkernextrakt-Gruppe Schmerzsymptome um 43 Prozent. Die Steifigkeit des Knies lies um 35 Prozent nach und eine gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit um 52 Prozent führte auch zu einer deutlich verringerten Einnahme von Medikamenten. In der Placebo-Gruppe traten keine signifikanten Effekte auf.

Auch MSM kann Arthrose-Symptome ohne Nebenwirkungen lindern

Mit dem organischen Schwefelstoff MSM beschäftigten sich Wissenschaftler des Southwest College in Tempe, USA. Für ihre randomisierte, Placebo-kontrollierte, klinische Doppel-Blind-Studie nahmen 50 Männer und Frauen im Alter von 40 bis 76 Jahren und mit einer Arthrose des Knies zweimal täglich eine Dosis von jeweils drei Gramm MSM oder ein Placebo ein.

Zwölf Wochen später waren Schmerzsymptome in der MSM-Gruppe signifikant zurückgegangen und die körperliche Leistungsfähigkeit konnte deutlich gestärkt werden, wobei keine Nebenwirkungen auftraten.

Man braucht also etwas Geduld, aber Sie erwarten von einem natürlichen Mittel doch auch nicht, dass es Wunder bewirkt? Wunder dauern etwas länger.

MSM kann Knorpel schützen

Eine weitere MSM-Studie der Universität von Kalifornien in San Diego, USA, bei der die Wissenschaftler während einer Untersuchung von Leichen das Knorpel gesunder und von Arthrose betroffener Knie verglich, kam zu dem Schluss, dass MSM sogenannte Zytokine, das sind Proteine, die entzündliche Entwicklungen fördern, reduziert. Durch diese Verminderung von Entzündungsursachen könne MSM helfen, den Knorpel im Knie zu schützen.

Nutzen Sie die verschiedenen Naturheilmittel wie Glucosamin, Chondroitin, MSM oder Traubenkernextrakt kombiniert. Sie ergänzen sich hervorragend und verstärken einander.

Achten Sie auch auf eine ausreichende Zufuhr wichtiger Vitamine und Spurenelemente wie Mangan und Selen. Omega-3 Fettsäuren können zusätzlich dafür sorgen, dass Entzündungsvorgänge in den Gelenken gebremst werden.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln