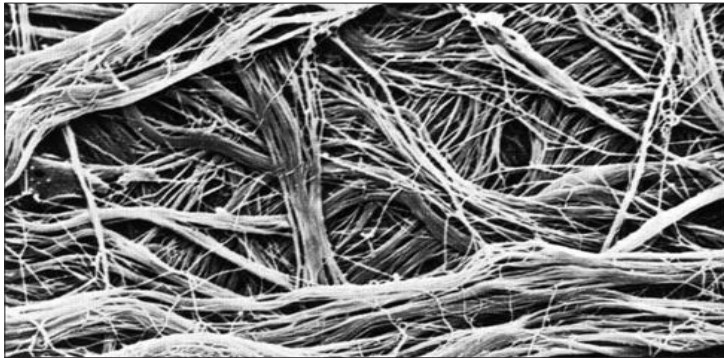


Ein gesundes Bindegewebe dank Zell-Vitalstoffen

„Ich habe schwaches Bindegewebe!“ – Diesen Stoßseufzer hört man meistens von Frauen, welche sich hauptsächlich über ihre Cellulite ärgern. Sie meinen damit sichtlich erschlafftes Bindegewebe – so genannte Schwangerschafts- oder Dehnungsstreifen – im Unterhautbereich. Häufig wird im Zusammenhang mit einem schwachen Bindegewebe auch über die Neigung zu Krampfadern geklagt, ebenso nicht selten zu Hämorrhoiden oder Leistenbrüchen. Diese Gesundheitsprobleme stellen jedoch nur einen Bruchteil möglicher Erkrankungen dar, die durch Bindegewebsschwäche verursacht werden.



Kollagen / Bindegewebsfasern

Schwaches oder zutreffender gesagt: minderwertiges Bindegewebe fördert eine Vielzahl von Erkrankungen wie beispielsweise Knorpelabbau mit all seinen Konsequenzen wie Arthrose und Arthritis, Osteoporose durch zurückgebildete Knochenmatrix, Bandscheibenvorfälle, Gebärmutterensenkung, Cellulite, Krebs (Metastasierung) u.v.m. Beeinflussende Faktoren für eine Bindegewebsschwäche sind unter anderem starkes Übergewicht und mangelnde körperliche Bewegung. Sie tritt aber auch altersbedingt verstärkt auf, da das Bindegewebe mit zunehmendem Alter an Stabilität verliert. Besondere Aufmerksamkeit verdient der chronische Mangel an wichtigen Zell-Vitalstoffen, die für den Aufbau und Erhalt von stabilem Bindegewebe unerlässlich sind.

Aufgaben und Funktionen des Bindegewebes

Bindegewebe erfüllt eine Reihe wichtiger Aufgaben und Funktionen für unseren Körper. Es dient als:

- Haltesystem (Halteapparat des Skeletts durch Sehnen, Bänder und Muskeln)
- Verbindungssystem (Verbindung der inneren Organe miteinander)
- Schutzsystem (Speicherung von Schadstoffen, Schlacken, Giften, Säuren und dgl. zum Schutz der Zellen; Puffer zwischen den Organen)
- Informationssystem (Botenstoffe wie z.B. Hormone gelangen durch das Bindegewebe an ihren Bestimmungsort)
- Versorgungssystem (Zell-Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, wichtige Pflanzenstoffe, alle Energiebrennstoffe sowie Sauerstoff und Wasser gelangen durch das Bindegewebe in die Zellen)

Im Blutgefäßsystem, in allen inneren Organen sowie in den Knorpeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln findet sich das „weiche“ Bindegewebe. Bestandteil von Knochen und Zähnen ist das „harte“ Bindegewebe. Durch die Einlagerung von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Mangan und Bor sorgt es für die Festigkeit von beispielsweise Knochen und Zähnen.

Vitamin C, Lysin und andere Zell-Vitalstoffe für ein starkes Bindegewebe

Die Träger des Bindegewebes sind die Kollagenstränge. Gesundes (starkes) Bindegewebe ist demnach abhängig von deren Qualität. Kollagen wird von den Bindegewebszellen produziert. Die Steuerung der Kollagenproduktion erfolgt über die „Software“ des Zellkerns, der für diese Aufgabe viel **Vitamin C** benötigt. Vitamin C ist von entscheidender Bedeutung für die Produktion von Kollagen sowie dessen optimale Struktur und Funktion. Kollagen selbst besteht hauptsächlich aus den Eiweißbausteinen (Aminosäuren) **Lysin** und **Prolin**. Lysin besitzt eine wichtige Schutzfunktion für das Kollagen: Es ist in der Lage, die so genannten Kollagenasen zu hemmen – Enzyme, die zum Abbau von Kollagen beitragen können. Zur Verfestigung des Kollagens – vergleichbar mit der Verdrillung zu festen Stricken – wird ebenfalls **Vitamin C** benötigt. Dieser Vorgang wird in der Fachsprache als Hydroxylierung bezeichnet. Die ständige Vernetzung und Verfestigung von Kollagen wird durch das Mineral **Kupfer** gewährleistet, sodass eine mit Schiffstauen vergleichbare Struktur entsteht. **N-Acetylglucosamin**, **Chondroitinsulfat**, **Vitamin E**, **Vitamin C** und das äußerst wirkungsvolle pflanzliche **Pycnogenol** erhöhen einerseits die Qualität des Kollagens und schützen es andererseits vor der Zerstörung durch freie Radikale.

Wie Sie Ihr Bindegewebe auf natürliche Weise stärken

Damit Bindegewebszellen in der Lage sind, ausreichend Kollagen zu bilden, sollte der Energiestoffwechsel der Bindegewebszellen gefördert werden. Voraussetzung dafür ist eine Grundversorgung mit allen dafür nötigen Zell-Vitalstoffen. Um die Stabilität des Kollagens zu sichern, ist die zusätzliche Aufnahme der Aminosäuren Lysin und Prolin sowie Vitamin C und Kupfer von großer Bedeutung. Insbesondere zur Verbesserung des Gelenkknorpels ist eine Nahrungsergänzung mit N-Acetylglucosamin und Chondroitinsulfat über einen gewissen Zeitraum anzuraten. Lysin muss über die Nahrung aufgenommen werden, da es von unserem Körper nicht hergestellt werden kann. Die meisten Menschen leiden daher an Lysinmangel. In natürlicher Form kommt diese essentielle Aminosäure in Lebensmitteln wie Erbsen, Lachs, Hähnchenfleisch oder Walnüssen vor. Zu beachten ist jedoch, dass durch Erhitzen (ultraheißerhitzte Milch, Kochprozess, Erwärmen in der Mikrowelle) Lysin zerstört wird. Lysin beeinflusst die Aufnahme von Kalzium in Zähne und Knochen positiv. Eine lysinreiche Ernährung kann daher für Patienten mit Osteoporose-Risiko von Vorteil sein.

Bei Erkrankungen wird das Kollagen durch körpereigene kollagenzerstörende Enzyme sowie vermehrt durch freie Radikale angegriffen. Dies kann neben Lysin auch durch pflanzliche Antioxidantien (Pycnogenol, EGCG, Bioflavonoide, Quercetin u.a.) verhindert werden. Eine ausreichende zusätzliche Aufnahme dieser Stoffe ist deshalb ebenfalls enorm wichtig. Die wissenschaftlich fundierte Naturheilkunde, allen voran die Zellular Medizin, bietet wirksame und sichere Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung einer Bindegewebsschwäche. Eine regelmäßige Zufuhr der notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und anderer Zell-Vitalstoffe ist die Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel des Bindegewebes sowie die erfolgreiche Eindämmung möglicher Folgeerkrankungen. Wenn zusätzlich auf ausreichend Bewegung geachtet wird, gehört auch das für viele Frauen besonders leidige Thema „Cellulite“ schnell der Vergangenheit an.

(Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld unten rechts), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben)