Maßnahmen gegen Arthrose (s. auch „Entzündungen“:

Hagebuttenextrakt:
hat neben der entzündungshemmenden auch antioxidative Wirkung, bekämpft also freie Radikale, die den Knorpel weiter schädigen können. Beim Arthrose-Weltkongress OARS/2009 in Montreal (www.oarsi.org) wurden zwei Studien mit dem Präparat Litozin vorgestellt. ***Die Schmerzen der Patienten ließen durch diese Behandlung nach und die Beweglichkeit der Gelenke nahm wieder zu.*** Die Wirkung trat nach etwa 4-6 Wochen ein. Die Patienten hatten eine Tagesdosis von 5 g eingenommen (morgens und abends je 2,5 g) und berichteten, dass auch nach dem Ende der Einnahme die Wirkung noch lange Zeit anhielt.[1]

Ananas, Banane, Goji, Mango, Papaja gegen Arthrose:[2]

Kieselsäure:
Equisetum hat einen hohen Anteil an knochen- und **knorpelstabilisierender Kieselsäure**.[3]
Teufelskralle:
Die Wirksamkeit der Teufelskralle bei Gelenkerkrankungen wurde auch in wissenschaftlichen Studien mehrfach nachgewiesen. Den Wirkstoff gibt es in Salben und zum Einnehmen. Doch es braucht Geduld dafür, denn die Qualitäten der Teufelskralle zeigen sich nur langsam.[4]

Arthrose - Erläuterungen:
Bei den Gelenken kommt es im Lauf der Zeit zu degenerativen Abnutzungserscheinungen, die in erster Linie die feine, knochenschützende Gelenkknorpelschicht betreffen. Diese Gelenkknorpelschicht wird mit zunehmendem Alter rau, rissig und matt. Im Verlauf dieses Prozesses, der zunächst völlig unbemerkt beginnt (ruhende oder stumme Arthrose), kann die Knorpelschicht sogar völlig verschwinden – man spricht dann von der Knorpelglatze.
Damit geht eine ***Verschmälerung des Gelenkspalts einher, wodurch der Ort der Nährstoffversorgung und der Abfallversorgung ebenfalls vermindert wird.*** Im Röntgenbild ist bei fortgeschrittener Erkrankung unter Umständen überhaupt kein Gelenkspalt mehr sichtbar. Diese Entwicklung führt dazu, dass die darunter liegenden Knochen direkt aufeinander reiben. ***Druck- und Stoßbelastungen werden nicht mehr abgepuffert und damit nun die Knochen selbst geschädigt.*** Aber der Knochen wehrt sich: er bildet vermehrt ***Knochensubstanz und versucht damit, die zerstörten Bereiche zu kitten***. Der Knochen wird dadurch härter und verliert an Elastizität. Zum Ausgleich der übermäßigen überstehenden Knochenauswüchse abgerieben Belastung bildet der Knochen schließlich ***minderwertige knöcherne Zacken***, die zu einer schmerzhaften Verbreiterung des Gelenks führen. Bei jeder weiteren Bewegung des Gelenks werden diese, was den Krankheitsprozess weiter verschlimmert.
Aus dem geschädigten Gewebe werden ***aggressive Stoffe*** (u.a. freie Radikale) und ***knorpelabbauende Enzyme*** freigesetzt. Zur ***Schädigung des Knorpel- und Knochengewebes gesellen sich Entzündungsvorgänge hinzu,*** die in erster Linie die ***nerven- und blutgefäßreiche Gelenkinnenhaut betreffen.*** Diese versucht sich gegen die Reizung durch die freigesetzten aggressiven Stoffe zu währen, ***indem sie verstärkt Flüssigkeit abgibt,*** was die Ausbildung eines ***Gelenkergusses zur Folge hat.***
Als weitere Waffe gegen die Entzündungsvorgänge schickt die Gelenkinnenhaut ***spezielle Vernichtungszellen in den noch verbliebenen Gelenkspalt, die dort die abgeriebenen Gewebebruchstücke verdauen und damit entsorgen. Die Gelenkflüssigkeit besteht mehr und mehr au diesen Fresszellen und weist immer weniger Nährstoffe auf.*** Im Rahmen des gesamten Entzündungsprozesses werden ***Botenstoffe ausgesendet, die als Signal an der Schmerzauslösung*** beteiligt sind. Man spricht in diesem Fall von einer aktivierten Arthrose.
Ruhende Arthrose:

- röntgenologisch nachweisbarer Knorpelabrieb
- Degenerationsvorgänge laufen unbemerkt ab
- Keine Entzündungszeichen

---

[1] Natur und heilen, 1/2010, S. 19
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[3] Natur u. heilen, 1/2010, S. 19
[4] Natur und heilen, 1/2010, S. 19

- Keine Schmerzen (eventuell nur bei Bewegung)

Aktivierte Arthrose:

- Entzündungsreaktion
- Schwellung
- Ergussbildung
- Erwärmung
- Schmerzen (auch in Ruhe)[5]

Das arthrotische Gelenk kann im aktivierten Zustand durch folgende Beschwerdebilder gekennzeichnet sein: Schwellung, Ergussbildung durch übermäßige Flüssigkeitsansammlung und fühlbare Überwärmung des Gelenks. Letztere beruht auf einem gesteigerten Stoffwechsel der Gelenkinnenhaut als Folge der Reizung und Entzündung. Eie Entzündungsphase hängt u.a. von der Aktivität der Vernichtungszellen ab: Ist der „Gelenkmüll" beseitigt, kehrt Ruhe im betroffenen Gelenk ein, bis der Knorpelabrieb im Gelenkspalt erneut nach Fresszellen schreit.

Darüber hinaus ist das entzündete Gelenk äußerst schmerzempfindlich – die betroffene Person wird also versuchen, das Gelenk möglichst nicht zu bewegen, um es zu schonen. Doch das ist genau die falsche Reaktion, denn ohne Bewegung kein Nährstoffnachschub im Gelenkspalt. Da die Qualität der Gelenkschmiere im Rahmen des entzündlichen Geschehens und damit die Gleitfähigkeit ohnehin schon vermindert ist, ist es gerade für das von Arthrose betroffen Gelenk besonders wichtig, die verbleibende Gelenkflüssigkeit ständig zu erneuern. Dieser Austausch – und damit die Versorgung mit Nährstoffen – ausschließlich durch die Bewegung des Gelenks erfolgen. Wird diese vermieden, muss mit einer Mangelversorgung des Gelenkknorpels und mit einem zusätzlichen Untergang von Knorpelzellen gerechnet werden. Die Situation verschlechtert sich damit dramatisch, das Krankheitsgeschehen schreitet weiter fort, Muskeln und Bänder werden kraftlos und laufen Gefahr zu schrumpfen, die Einsteifung des Gelenks droht. Oberstes Gebot bei Arthrose-Beschwerden ist es daher, das Gelenk nicht lange ruhig zu stellen, sondern es trotz Schmerzen zu bewegen, wobei natürlich eine Überlastung zu vermeiden ist.[6]

Weidenrinden-Extrakte:

Weidenrinden-Extrakte kommen seit vielen Jahrhunderten als entzündungshemmende Schmerzmittel zum Einsatz. Salicin ist der Hauptwirkstoff, der in seiner natürlichen Bindung oft besser vertragen wird als in der synthetisierten ASS (Acetylsalicylsäure). ***ACHTUNG: Trotzdem kann es auch hier zu Unverträglichkeiten mit dem Magen kommen.***[7]

Weihrauch:

Das Harz des Weihrauchbaums wird in Indien schon seit Jahrtausenden zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. V.a. den im Harz enthaltenen Boswelliasäuren wird heute die entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben Bei aktivierter Arthrose kommt meist Boswellia Serrata zum Einsatz, in Kapseln zum Einnehmen.[8]

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente:

Nicht nur Vitamin C und Magnesium sind wichtig, auch ein Mangel an anderen Mikronährstoffen kann entsprechende folgen für den Knochenstoffwechsel haben.[9]

Condroitin und Glucosamin:

Condroitin und Glucosamin helfen der angegriffenen Knorpelsubstanz beim Wiederaufbau, wirken entzündungshemmend und unterstützen die Bildung der Gelenkflüssigkeit. Als Tagesdosis für Chondroitin werden 1200 mg empfohlen, bei Glucosamin sollen es 1500 mg sein.[10]

Kurcuma + Öl + Pfeffer:

---

[5] Döll: Arthrose, 25
[6] Döll, Arthrose, 23-27
[7] Natur und heilen, 1/2010, 19f.
[8] Natur und heilen, 1/2010, 22
[9] Natur und heilen, 1/2010, 22
[10] Natur und heilen, 1/2010 , 22

Der tägliche Verzehr von ***Kurcuma senkt die Anzahl von Entzündungsmolekülen im Blut.***[11]

entzündungshemmende Gewürze:

Kurcuma (Curcumin), Ingwer (Gingerol), Chili (Capsaicin), Nelken (Eugenol), Minze, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Anis, Kerbel[12]

OPC:

OPC stoppt den Angriff der freien Radikale auf die Körperzellen. Eine Membran umhüllt die menschlichen Zellen wie ein Schutzmantel. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sorgen, dass die Wände der Zellen flüssig und elastisch bleiben. die flexiblen Zellwände öffnen sich wie eine Tür, wenn Nährstoffe und Sauerstoff ankommen. freie Radikale nehmen die ungesättigten Fettsäuren unter Beschuss. Die Zellwände werden hart und zerstört. Jetzt können die Körperzellen weder mit frischem Sauerstoff noch mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden. Das Ergebnis: Die Körperzellen sterben ab. [13]

OPC:

OPC ***mindert Schmerzen und macht Gelenke mit Arthrose und Arthritis beweglicher***.[14]

Achtung: Differenzierung der Gelenkbeschwerden

Zuerst muss man grundsätzlich unterscheiden, um welche Art von Gelenkbeschwerden es sich handelt. Denn danach richtet sich sehr oft die Therapie: Bei der Arthritis handelt es sich um eine Entzündung, die vorerst mit Kälte bekämpft werden sollte. Bei der Arthrose - das ist eine Abnützungserscheinung und eine Degeneration – hat man mit Wärme mehr Erfolg. Grundsätzlich gilt die Regel: Man spürt selbst, was für einen besser ist: Wärme oder Kälte.[15]

Flavonoide, z.B. Aronia:

Zur antiinflammatorischen Wirksamkeit der Flavonoide wurden in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Diese *blockieren* das Enzym Phospholipase A2 und damit die Bereitstellung *der Archidonsäure, die selbst wiederum das Ausgangsprodukt für diverse Entzündungsmediatoren darstellt*. Desweiteren wird die Aktivität der Lipoxygenasen und damit die Bereitstellung entzündungsfördernder Leukotriene gehemmt. Ebenso werden die Cyclooxygenasen und deren Reaktionsprodukte gedrosselt. Berücksichtigt man die neueren Erkenntnisse der medizinischen Forschung, wonach die typischen Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Hyperinsulinämien und Diabetes mellitus sowie neurologische Erkrankungen) durch entzündliche Prozesse im Organismus induziert werden, so ergibt sich zusätzlich unter dem Aspekt der antientzündlichen Wirksamkeit der Polyphenole eine interessante mögliche protektive Wirkung durch die Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Aroniabeere besonders konzentriert vorhanden sind. Im Tierversuch wurde in einer kürzlich publizierten Studie die Wirkung eines Aroniaextraktes auf die endotoxininduzierte Entzündung der Uvea (Augenhaut) untersucht. Die Erfassung einer Reihe von Entzündungsmarkern (z.B. Cyclooxygenaseaktivität, TNFalpha) bestätigte die antiinflammatorische Wirksamkeit des Aroniaextraktes und zeigte, dass der Gesamtextrakt deutlich effizienter war als isoliert verabreichte Flavonoide (z.B. Anthocyane, Quercetin).[16]

Aloe Vera:

Das reine Gel der Aloe Vera bei der innerlichen Anwendung erstaunliche Effekte bei den verschiedensten Krankheitsbildern. Die mehr als 200 Wirkstoffe aus dem Maya Gebiet sind in der Lage, den ganzen Organismus zu vitalisieren . Bei Arthrose wirkt Aloe Vera unterstützend. Denn zwischen den Gelenken befindet sich ***eine Flüssigkeit, die durch die Glykonährstoffe der reinen Aloe Vera versorgt wird. Arthrose ist ein degenerativer Prozess, bei dem die Gelenkschmiere abnimmt. Durch das tägliche Eincremen mit dem Revitalgel und Körperlotion wird die Beweglichkeit deutlich verbessert*** und die Haut wird glatt und

---

[11] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 89
[12] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 86
[13] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 18
[14] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 10
[15] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 46
[16] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 4

geschmeidig. Denn die reine Aloe Vera zieht im Gegensatz zu wasser- oder ölhaltigen Cremes in die Haut ein und liefert viele Nährstoffe an Stellen, wo sie gebraucht werden.[17]

Saft- und Gemüsebrühen:
Eine Studie der Universität Jena zeigte, ***dass Heilfasten arthrosebedingte Beschwerden signifikant lindern kann. An Arthrose erkrankte Patienten fasteten unter ärztlicher Aufsicht 15 Tage lang. Es gab nur frische Säfte und Gemüsebrühe***. Effekt: Die Schmerzen ließen deutlich nach, die Beweglichkeit nahm zu. Die positiven Auswirkungen hielten länger als drei Monate an. ***Fleischverzicht und Gewichtsabnahme*** sind vermutlich die Ursachen dafür, so die Forscher.[18]

Ingwer:
Ingwer ist angefüllt mit COX-2-Hemmern. Dies sind stark entzündungshemmende Verbindungen, die ein Schmerzenzym im Körper blockieren. ***Daher kann der Ingwer möglicherweise sogar einigen Arthrosesymptomen vorbeugen***. Je mehr wir darüber erfahren, welche Rolle Entzündungen auch bei anderen Krankheiten (unter anderem Alzheimer und Krebs) spielen, desto wichtiger werden die entzündungshemmenden COX-2-Inhibitoren im Ingwer.[19]

Chilischoten:
Scharfer Paprika enthält sowohl aspirinartige Verbindungen, die sogenannten Salicylate, als auch eine harzige, beißende Substanz namens Capsaicin. Sie verursacht die Ausschüttung opiatähnlicher Substanzen, die sogenannten Endorphine. Bei der äußeren Anwendung zehrt Capsaicin vorübergehend die sogenannte Substanz P auf, die für die nervliche Übertragung von Schmerzempfindungen zuständig ist. Ohne die Substanz P können keine Schmersignale mehr gesendet werden. Dutzende Studien zeigen, dass Capsaicin viele schmerzhafte Beschwerden vorübergehend lindern kann, u.. Arthrose. Sie können eine im Handel erhältliche Creme mit o,025 bis 0,075 Prozent Capsaicin zur äußeren Anwendung kaufen und von Arthrose betroffene Gelenke drei- bis viermal täglich damit einreiben. Oder Sie kaufen eine Chilischote, pürieren sie und tragen die Masse direkt auf. Sie können das Chilipüree auch mit einer Hautcreme, zum Beispiel Gold Cream, mischen. In beiden Fällen sparen Sie Geld. Eine frische Chilischote kostet nur ein paar Cent, für ein kommerzielles Capsaicin-Produkt wie Jurcurba zahlen Sie wesentlich mehr.[20]

Umstellung der Ernährung:
Durch eine gezielte Ernährung ist es möglich, den Entzündungsstoffwechsel zu beeinflussen. Die schubweise auftretenden Entzündungen werden durch eine gesteigerte Bildung von Entzündungsvermittlern ausgelöst, die alle auf einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, der Archidonsäure entstehen. Je weniger Archidonsäure aus der Nahrung zugeführt wird, desto weniger Entzündungsmediatoren können gebildet werden. Wie bereits erwähnt, ist es also möglich, durch eine gezielte Ernährung den Entzündungsstoffwechsel zu beeinflussen. Der Bedarf, den unser Körper an Archidonsäure hat, liegt bei etwa 1 Milligramm täglich. Mit der üblichen Fleischkost werden aber rund 200 bis 400 Milligramm aufgenommen, die zu ungefähr 90 Prozent in ie Körperzellen gelangen, das ist etwa die zweihundert- bis vierhundertfache Menge.
Vegetarische Kost enthält kaum Archidonsäure und kann deshalb ***auch bei Rheumaleiden und Allergien*** hilfreich sein.
Der Entzündungsprozess bei Erkrankungen kann nur fortbestehen, weil bestimmte Gewebshormone die entzündlichen Reaktionen unterstützen und unterhalten. Doch es gibt auch Gewebshormone, also Prostaglandine, die entzündungshemmend wirken und die als natürliches Cortison eingesetzt werden können. Untersuchungen in Südafrika haben ergeben, dass sich Gamma-Linolensäure z.B. im Nachtkerzenöl, Borretschöl, Schwarzkümmelöl, Traubenkernöl, Hagebuttenkernöl usw. befindet.
Gamma-Linolensäure wird umgebildet zu dem Gewebshormon Prostaglandin-E1, das eine große Wirkung auf das Immunsystem ausübt, indem es die T-Zellen stimuliert und die Zellmembranen gesund erhält.
Sehr wirkungsvoll ist Schwarzkümmelöl. Wenn mittags vor dem Essen etwa 1 Teelöffel auf die Zunge genommen und dann zusammen mit etwas Aloe Vera-Saft, der auch eine entzündungshemmende Wirkung

---

[17] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel“, in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 37
[18] Bunte, 32/2007, S. 81
[19] James, Heilende Nahrungsmittel, 2010, 48
[20] James, Heilende Nahrungsmittel, 2010, 78f.

(natürliches Cortison) hat, genommen wird, können Entzündungen zurückgehen und die Patienten können, je nach Situation, schmerzfrei werden. Und dies alles ohne Nebenwirkungen. Allerdings muss dann die Ernährung so ausgerichtet sein, dass keine größeren Mengen an Arachidonsäure durch die Nahrung aufgenommen werden. Aus Russland kommen Berichte, dass viele Fälle von MS durch Anwendung von stimulierter Aloe durch die Methode von Dr. Filatov gebessert werden konnten.
Ohne eine Umstellung auf vollwertige, vegetarische Ernährung wird es nicht möglich sein, Entzündungen zu vermeiden. Diese entwickeln sich im Grunde genommen als Regulationsstörungen im Körper.
Eine Forscher Gruppe der Universität Illinois in Chicago (USA) stellte nach Angaben von Professor Douglas Feinstein vom UIC College of Medicine fest, dass *Noradrenalin eine wichtige Rolle dabei spielt, Immunreaktionen im Gehirn zu unterdrücken – so auch die bei MS auftretenden Entzündungen.* Demnach verhindert der Neurotransmitter, dass Nervenzellen Schaden nehmen. Zudem schützt er die Blut-Hirn-Schranke, die verhindert, dass Krankheitserreger das Gehirn befallen.[21]

Arthrose-Abhilfe:
Nach einer gründlichen Entsäuerung und bei anschließender säurearmer, also konsequent basischer Ernährung, die außerordentlich reich an Mineralstoffen ist, kann sich der Gelenkknorpel – entgegen sämtlicher Behauptungen – wieder regenerieren! Wie sieht das in der Praxis aus?
Gleichzeitig mit dem Beginn der Ernährungsumstellung führt man eine grundlegende Entsäuerung durch (z. B. eine Entsäuerungskur), um die im Gelenk eingelagerten Schlacken und Stoffwechselgifte rasch auszuscheiden und den Organismus mit den zur Knorpelregeneration nötigen Mineralstoffen zu versorgen.
Das Praxisprogramm bei Arthrose besteht also aus zwei Hauptpunkten:
Entsäuerung und basische Ernährung

Die Entsäuerung bei Arthrose:
Die Entsäuerung ist bei einer Arthrose der allererste Schritt. Sie packt das Übel bei der Wurzel, schafft also die ursächliche Problematik aus der Welt. Nicht nur die Gelenke werden mit Hilfe einer Entsäuerung von Stoffwechselrückständen und möglichen eingelagerten Giftstoffen befreit, sondern der gesamte Körper. Da die Arthrose das Ergebnis einer jahrelangen Übersäuerung und Überlastung des Organismus ist, wundert es nicht, wenn allein ein Basenpulver kaum zu einer wirklichen Entsäuerung beitragen kann. Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose muss spezielle Kriterien erfüllen, um das anvisierte Ziel – die effektive Entsäuerung und erfolgreiche Entschlackung – auch tatsächlich zu erreichen.
Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose darf nicht nur den Extrazellularraum entsäuern, sondern muss auch das Zellinnere entsäuern können – und zwar auch dann, wenn die Zelle aufgrund starker Übersäuerung nicht mehr in der Lage ist, sich selbst zu entsäuern und basische Mineralstoffe aufzunehmen. Bei einem solchen Zustand spricht man von der Reaktionsstarre der Zelle. Ein hochwertiges Entsäuerungsprogramm muss Komponenten enthalten (z. B. Aktiv Basen), die diese Reaktionsstarre aufheben können und die Zelle wieder in einen gesunden selbstregulativen Zustand versetzen.
Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose sollte den Organismus zu einer Entsäuerung auf verschiedenen Ebenen motivieren. Nur auf eine derart vielfältige Weise kann effektiv und umfassend entsäuert werden:
Entsäuerung über die Haut mit Hilfe von Basenbädern.
Entsäuerung mit Hilfe von Bitterstoffen: Bitterstoffhaltige Kräuter sind erstens basisch. Zweitens regen sie die körpereigene Basenproduktion an und drittens fördern sie die Verdauung, wodurch Säuren schneller ausgeschieden werden können.
Entsäuerung im Verdauungssystem mit Hilfe von Bentonit. Bentonit ist ein hervorragender Entgifter. Die Mineralerde adsorbiert im Darm Säuren, Toxine, Gase, Stoffwechselrückstände und schädliche Bakterien.
Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose soll jedoch nicht nur entsäuern, sondern auch ausreichend leicht verwertbare basische Mineralstoffe liefern (wie z. B. die Sango Meeres Koralle), um die körpereigenen Mineralstoffreserven wieder aufzufüllen. Nur so kann sich jede einzelne Zelle mit allen Mikronährstoffen versorgen, die sie benötigt, um ihren wiedergewonnenen basischen Zustand auch langfristig aufrechthalten zu können.
Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose wird bekanntlich von einer basischen Ernährung begleitet. Wer neu in die basische Ernährung einsteigt, muss sich oft langsam an die so ganz andere Ernährungsweise gewöhnen.

[21] Ulmer, Günther A.: Neue Erfahrungen über Multiple Sklerose und Parkinson. In: Waerland. Monatshefte für Gesundheitsvorsorge, April/Mai Heft 4/5 , 62. Jahrgang 2012, S. 33-36.

Bei dieser langsamen Ernährungsumstellung ist das Basenpulver Basenquelle eine große Hilfe. Es kann das Basenpotential von Mahlzeiten, die vielleicht noch nicht ganz so basisch sind, wie das wünschenswert wäre, schnell und einfach erhöhen. Einfach die Basenquelle darüber streuen oder die Basenquelle separat einnehmen, z. B. in eine Sesammilch gemixt. Das Rezept für Sesammilch finden Sie in unserer Rezepte-Datenbank.
Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose entsäuert nicht nur, es entgiftet nicht nur und es versorgt auch nicht nur mit basischen Mineralstoffen. Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose kümmert sich auch um den Zellschutz, damit die lange Zeit übersäuerte und infolgedessen gestresste Zelle vor freien Radikalen geschützt bleibt. Antioxidantien, wie z. B. Astaxanthin erfüllen diesen Job mit Bravour. Ihre Lebensaufgabe ist die Eliminierung von schädlichen freien Radikalen. ***Je mehr Antioxidantien im Organismus eintreffen, umso besser geschützt sind die Zelle, das Gelenk und der Knorpel.*** Allerdings sollten Antioxidantien ausschliesslich über eine gesunde Nahrung oder über ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel und nie in Form von künstlich hergestellten und isolierten Vitaminen aufgenommen werden.
Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose sollte sich als letztes Kriterium auch um die vollwertige Ernährung der Zelle kümmern. Eine Entsäuerung kostet die Zelle viel Energie und Vitalstoffe. Infolgedessen schafft nur eine optimal ernährte Zelle den Kraftakt der Entsäuerung. Eine optimale Zellnahrung liefert beispielsweise die Mikroalge Spirulina. Spirulina ist reich an Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Chlorophyll und hochwertigen Proteinen und sorgt daher für rundum wohlgenährte Zellen.
Das Entsäuerungsprogramm bei Arthrose sollte mindestens 4 Wochen lang durchgeführt werden und könnte aus den folgenden Komponenten bestehen:
Intensive 4-Wochen-Entsäuerungskur bei Arthrose:
Aktiv Basen zur extra- und intrazellularen Entsäuerung und zur Aufhebung einer etwaigen Reaktionsstarre der Zelle
Basenbad
Bitterstoffe in Form eines Bitter-Basenpulvers
Bentonit
Sango Meeres Koralle
Basenpulver Basenquelle
Astaxanthin
Spirulina[22]

Tuina-Massage mit integriertem Qui Gong:
Nach Wenjun Zhu – erfolgreich selbst bei schwerer Knie-Arthrose, schmerzfrei, größere Beweglichkeit, Theorie ist, dass das Qui die Knorpelbildung anregt, bei schwer erreichbaren Stellen kombiniert mit Akkupunktur[23]

Abhyanga-Massage:
Abhyanga Massage: In der ayurvedischen Medizin werden Ölmassagen gegen Arthrose angewandt. Patienten werden mit etwa mit einer speziellen entzündungshemmenden Ölmischung behandelt.[24]

Brennessel:
Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann.[25]

Die Brennnessel hilft gegen Arthrose-Schmerzen:
Ein Schmerzmittel von der Schutthalde. Was als Unkraut oft verschmäht wird, kann Ihnen bei Arthrose-Beschwerden wirksam Linderung verschaffen. Reiben Sie schmerzende Gelenke täglich einmal mit Brennnesselblättern ein. Das klingt gewöhnungsbedürftig, hilft aber, die Schmerzen aus dem betroffenen Gelenk zu vertreiben. Denn Histamin, Serotonin und Acetylcholin - allesamt Inhaltsstoffe der Brennnessel -

---

[22] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthrose.html
[23] http://www.ardmediathek.de/mdr-fernsehen/hauptsache-gesund/beschwerdefrei-dank-tuina-massage?documentId=18362358
[2424] http://www.ardmediathek.de/mdr-fernsehen/hauptsache-gesund/abhyanga-massagen-gegen-arthrose?documentId=18362328
[25] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html

beruhigen die Schmerzrezeptoren. Anwendung: Das Gelenk 30 Sekunden kräftig mit Brennnesselblättern einreiben (dabei Handschuhe tragen) . Wenn die Haut sich richtig rötet, wirkt die Behandlung am besten.[26]

Ingwer:
Die bisher veröffentlichten Studien haben gezeigt, dass Ingwer entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften ***besitzt, die denen der nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente (z. B. ASS, Diclofencac, etc.) in nichts nachstehen – mit dem entscheidenden Unterschied, dass Ingwer weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre verursachen kann***.
So ergab eine Studie, dass bei Menschen mit Arthrose im Knie die Einnahme von täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer für ***4 bis 36 Wochen Knieschmerzen erfolgreich reduzierte***.[27]
an, der aber nur bei starker Belastung auftrat (Fußball)

Pflanzliche Mittel gegen Arthrose
Pflanzliche Mittel werden in Klosterapotheken und als Hausmittel traditionell schon seit alters her auch gegen Gelenkbeschwerden verwendet. Insbesondere bei Arthrose im Anfangsstadium wird von entzündungshemmender und schmerzstillender Wirkung berichtet.
Bei einer Arthrose werden u.a. folgende pflanzliche Mittel bzw. daraus gewonnene Wirkstoffe angewendet :
Arnika
Avocado
Beinwell
Birke
Braunhirse
Brennessel
Cayennepfeffer
Eschenrinde
Goldrutenkraut
Hagebutten
Heublumen
Hirse
Ingwer
Kraut (für Gelenkwickel)
Lycopin (roter Farbstoff aus Tomaten)
Teufelskralle
Weidenrinde
Weihrauch
Zitterpappel[28]

Hausmittel gegen Arthrose

Kalte oder warme feuchte Tücher oder Leinensäckchen werden auf das Gelenk aufgelegt.
Durch Zusätze lässt sich die Tiefenwirkung verstärken, z.B. mit Heidekraut (bei Hüftgelenksbeschwerden) oder Heublumen (bei Kreuzschmerzen). Man übergießt die Kräuter mit heißem Wasser, lässt sie ziehen, füllt sie in das Leinensäckchen und legt sie auf die schmerzende Stelle. Ein trockenes Tuch darüber legen und 1-2 Stunden einwirken lassen.[29]

Gelenkwickel aus Heilerde - ein bewährtes Hausmittel bei Gelenkschmerzen Zur Herstellung des Wickels streichfähigen Brei aus Heilerde und Wasser anrühren. Auch Essigwasser, Kamillentee, etc. eignen sich. Bei akuten Schmerzen empfiehlt sich kaltes Wasser, bei chronischen Schmerzen warmes Wasser. Der Brei wird

---

[26] Dr. Dietmar Kowertz in Verbraucherschutz Vertraulich zum Thema Brennnessel vom 24. August 2010
[27] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html
[28] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de/cgi-php/rel00a.prod/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=75&661c4ae0fa09dd8770b156d80b212a8e=xcahxkulm
[29] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de

fingerdick auf das betroffene Gelenk aufgetragen und mit einem feuchten Tuch bedeckt. Darüber kommen ein oder zwei weitere trockene Tücher, die man mit Sicherheitsnadeln befestigen kann. Beim Trocknen der Heilerde entfaltet sich die Wirkung : die enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente lindern den Schmerz und verbessern die Durchblutung. Das Trocknen bei einer größeren Kompresse kann eineinhalb bis zwei Stunden dauern. Wenn sie trocken und bröckelig geworden ist, kann die Kompresse entfernt werden.[30]

Mit Kohlwickel gegen die Beschwerden

Die Herstellung eines Kohlwickels geht folgendermaßen : die Blätter vom Stamm befreien, mit einem Nudelwalker oder einer Flasche walken bis Saft herauskommt (Schwefel), mehrere Lagen der Blätter auf das Knie legen, einen Baumwolllappen darüber und mit einer Binde fixieren und dann mindestens zwei Stunden oder auch länger wirken lassen.[31]

Weißkohlwickel bei entzündeten, schmerzenden Gelenken

Die harte Mittelrippe mit einem Messer entfernen und dann die Weißkohlblätter mit einem Nudelholz ausrollen bis Saft herauskommt. Die geschwollenen Gelenke in 5 bis 6 Lagen Kraut einwickeln. Die Lagen mit einem Tuch bedecken und mit einer elastischen Binde und Klammern fixieren. Das ganze sollte man mindestens zwei Stunden lang oder über Nacht einwirken lassen. 2 bis 3x täglich oder in der Nacht anwenden bis die Schwellung abgeklungen ist.[32]

Breiumschläge aus Wirsingkohl für die Gelenke

Blätter eines Wirsingkohls mit einem Pürierstab zu Brei verrühren. Den Wirsingbrei auf ein Tuch geben und mit der bestrichenen Seite direkt auf das schmerzende Gelenk auflegen. Mit einer elastischen Binde einwickeln und fixieren. Einer Kunstofffolie herum verhindert, dass Feuchtigkeit nach außen dringt. Das ganze sollte man mindestens zwei Stunden lang einwirken lassen.

Verbesserung der Wirkung von Kohlwickel

Es wird berichtet, dass sich die Wirkung von Kohlwickel verbessern lässt indem man das Gelenk vorher mit Olivenöl einreibt.[33]

Die Wirkung von kalten Wickeln verstärken

Die Wirkung von kalten Wickeln lässt sich verstärken, indem man die Bestandteile vorher im Kühlschrank herunterkühlt. Aber Vorsicht: auch nicht zu kalt werden lassen.[34]

Senfwickel gegen Arthrose

Man benötigt für den Senfwickel 3-4 gehäufte Esslöffel schwarzes Senfmehl (Apotheke). Das Mehl wird mit höchstens 60 Grad warmen Wasser verrührt. Der Brei wird gleichmäßig auf Kompressen oder Mullbinden aufgetragen und mit einer Mullschicht abgedeckt. Es darf bei der Auflage kein direkter Hautkontakt entstehen. Die Kompresse wird anschließend auf das Gelenk gelegt und ein wärmendes Tuch darüber geschlagen, etwa 10 bis 15 Minuten wirken lassen! Der Senfwickel sollte 1- bis 3-mal in der Woche durchgeführt werden. Da die Wirkstoffe stark hautreizend sind, muss ein direkter Hautkontakt vermieden werden. Weiterhin darf der Umschlag nicht bei einem akut entzündeten Gelenk angewendet werden. Bei Anzeichen von Unverträglichkeit die Behandlung abbrechen.[35]

Heiße Ingwer-Sud-Wickel

Einen Ingwer-Sud herstellen, indem man ein Stück durchgeschnittene Ingwer in Wasser ein paar Minuten lang köcheln lässt. Man tränkt Sie mit dem Sud ein Tuch (z.B. Geschirrtuch) und umwickelt damit das schmerzende Gelenk. Man nimmt den Wickel wieder ab, wenn er nicht mehr heiß ist.[36]

Eiswickel

---

[30] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[31] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[32] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[33] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[34] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[35] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[36] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de

Um Arthrosebeschwerden und Gelenkschmerzen zu lindern, sollte man:
Natürliches Vitamin E zu sich nehmen[37]

Frischpflanzenbrei aus Beinwell
Die Beinwell-Pflanze: Symphytum officinale, ist eine traditionelle Arzneipflanze zur Behandlung von Muskel- und Gelenkbeschwerden. Schon Paracelsus wusste die abschwellenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkungen des Beinwells zu schätzen..
Frischpflanzenbrei: Pflanzenteile mit Nudelholz quetschen, in ein Leinentuch schlagen, auf die betroffenen Stellen legen. Teeaufguss für Umschläge: 1-2 Teelöffel getrocknete Pflanzenteile mit siedendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen.
Breiauflage: getrocknete Wurzeln zerkleinern, in Wasser etwas weich kochen, in ein Leinentuch abgießen, abkühlen lassen und dann auf die schmerzende Stelle legen.
Beinwellsalbe: Die fein geschnittene Wurzel in Fett auslassen und durch ein Leinentuch abseihen.
Hinweis: Beinwell enthält Wirkstoffe, die leberschädigend wirken können, deshalb nur auf intakter Haut anwenden, bei offenen Wunden nicht verwenden! Anwendung in der Schwangerschaft nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Arzt![38]

Acker-Schachtelhalm-Umschläge bei entzündeten Gelenken
Man nimmt vom Ackerschachtelhalm die älteren Triebe und zerkleinert diese. Die geheckselten Pflanzenteile werden dann mit ein wenig Wasser mindestens 20 Minuten lang gedämpft. Das abgesiebte noch heiße Kraut wird auf das schmerzende Gelenk aufgebracht und mit einem Tuch und einer Mullbinde fixiert. Darüber kommt eine Kunststoff-Folie gegen die Feuchtigkeit. Das ganze sollte man mindestens zwei Stunden lang einwirken lassen.[39]

Salben
Pferdebalsam:
Pferdebalsam ist eine Salbenzubereitung. Die Inhaltsstoffe sind u.a. Campher- und Arnika-Extrakte. Pferdebalsam wird in die Haut einmassiert - dabei soll eine belebende und vitalisierende Wirkung erzielt werden.
Tinkturen
Kastanientinktur gegen Gelenkbeschwerden
Ein Wunderheilmittel aus der Apotheke der Natur bei Gelenk-Schmerzen. Wer unter Gelenkbeschwerden leidet, soll im Herbst ca. 20 Kastanien der rot blühenden Kastanie in kleine Würfel schneiden und diese in eine Glasflasche mit einem Liter Wachholderschnaps legen. Nach rund zwei Wochen kann die Tinktur verwendet werden: es werden damit die schmerzenden Gelenke eingerieben.
Beinwell-Tinktur zum Einreiben des Gelenks
Beinwellwurzeln (Radix Consolidae oder Radix Symphyti) selbst gesammelt (Spätherbst oder zeitiges Frühjahr) oder aus der Apotheke : klein schneiden. 8 Esslöffel der Wurzel in eine Flasche aus Weißglas geben und mit einem halben Liter 40 prozentigem Alkohol auffüllen. Die Flasche verschließen und sechs bis acht Wochen bei Zimmertemperatur an einem hellen Ort abstellen, hin und wieder schütteln! Die Tinktur ist fertig, wenn sie eine dunkelbraune Farbe angenommen hat. Die Pflanzeninhaltsstoffe (Allantoin, Symphytocynoglossin, Consolidin, Consolicin) wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Nur äußerlich anwenden.
Weidenrinde:
Seit 2000 Jahren bekannt : Weidenrinde wirkt entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzstillend. Hildegard von Bingen und Hippokrates wussten es und in der Neuzeit wurden aus der Rinde des Weidenbaums, lat. Salix, die Salicylsäure und damit ein Grundstoff für das Aspirin entwickelt.
Wir wenden dieses uralte Hausmittel folgendermaßen an : unser Grundstoff ist kleingeschnittene Weidenrinde. Diese gibt es in der Apotheke oder man sammelt sie selber : im April und Mai mehrjährige Zweige sammeln, und sofort schälen und die Rinde anschließend in der Sonne trocknen.

---
[37] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[38] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[39] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de

Auf dieser Basis stellen wir nun einen Weidenrindenextrakt her. Dazu setzen wir drei Teelöffel Rinde in einem Viertel Liter Wasser über Nacht an, den Sud einmal kurz aufkochen lassen und abseihen. Man trinkt den Rindensud über den Tag verteilt in kleinen Schlucken.

Schwedenbitterumschlag gegen Fingergelenksarthrose

Verschiedenen Kräuter (aus der Apotheke s.u.) in einer Flasche mit 40%igem Korn mindestens 14 Tage ansetzen. Äußerlich angewendet bei Arthrose an den Fingergelenken oder in der Hand : Über Nacht ein Schwedenbitterumschlag wirkt nach 3-4 Nächten Wunder: Die Schmerzen sind weg.

Hier das genaue Rezept für den Schwedenbitter :

10 g Aloe (oder auch Enzianwurzel oder Wermutpulver)
5 g Myrrhe
0,2 g Safran
10 g Sennesblätter
10 g Kampfer (nur Naturkampfer)
10 g Rhabarberwurzel
10 g Zittwerwurzel
10 g Manna
10 g Theriak venezian
5 g Eberwurzwurzel
10 g Angelikawurzel

Die Schwedenkräuter in 40%igem Kornbranntwein ansetzen und 14 Tage in der Sonne oder in Herdnähe stehen lassen. Täglich schütteln, nach 14 Tagen abseihen und in kleine Flasche füllen. Kühl aufbewahren.[40]

Pflanzliche Mittel:

Bei einer Arthrose werden u.a. folgende pflanzliche Mittel bzw. daraus gewonnene Wirkstoffe angewendet :

- Arnika
- Beinwell
- Birke
- Braunhirse
- Brennnessel
- Cayennepfeffer
- Eschenrinde
- Goldrutenkraut
- Hagebutten
- Heublumen
- Hirse
- Ingwer
- Kraut (für Gelenkwickel)
- Lycopin (roter Farbstoff aus Tomaten)
- Teufelskralle
- Weidenrinde
- Weihrauch
- Zitterpappel[41]

Gelenkwickel - wie macht man Auflagen?

Kalte oder warme feuchte Tücher oder Leinensäckchen werden auf das Gelenk aufgelegt. Durch Zusätze lässt sich die Tiefenwirkung verstärken, z.B. mit Heidekraut (bei Hüftgelenksbeschwerden) oder Heublumen (bei

[40] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[41] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de

Kreuzschmerzen). Man übergießt die Kräuter mit heißem Wasser, lässt sie ziehen, füllt sie in das Leinensäckchen und legt sie auf die schmerzende Stelle. Ein trockenes Tuch darüber legen und 1-2 Stunden einwirken lassen.[42]

Gelenkwickel aus Heilerde - ein bewährtes Hausmittel bei Gelenkschmerzen:

Zur Herstellung des Wickels streichfähigen Brei aus Heilerde und Wasser anrühren. Auch Essigwasser, Kamillentee, etc. eignen sich. Bei akuten Schmerzen empfiehlt sich kaltes Wasser, bei chronischen Schmerzen warmes Wasser. Der Brei wird fingerdick auf das betroffene Gelenk aufgetragen und mit einem feuchten Tuch bedeckt. Darüber kommen ein oder zwei weitere trockene Tücher, die man mit Sicherheitsnadeln befestigen kann. Beim Trocknen der Heilerde entfaltet sich die Wirkung : die enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente lindern den Schmerz und verbessern die Durchblutung. Das Trocknen bei einer größeren Kompresse kann eineinhalb bis zwei Stunden dauern. Wenn sie trocken und bröckelig geworden ist, kann die Kompresse entfernt werden.[43]

Mit Kohlwickel gegen die Beschwerden:

Die Herstellung eines Kohlwickels geht folgendermaßen : die Blätter vom Stamm befreien, mit einem Nudelwalker oder einer Flasche walken bis Saft herauskommt (Schwefel), mehrere Lagen der Blätter auf das Knie legen, einen Baumwolllappen darüber und mit einer Binde fixieren und dann mindestens zwei Stunden oder auch länger wirken lassen.[44]

Weißkohlwickel bei entzündeten, schmerzenden Gelenken:

Die harte Mittelrippe mit einem Messer entfernen und dann die Weißkohlblätter mit einem Nudelholz ausrollen bis Saft herauskommt. Die geschwollenen Gelenke in 5 bis 6 Lagen Kraut einwickeln. Die Lagen mit einem Tuch bedecken und mit einer elastischen Binde und Klammern fixieren. Das ganze sollte man mindestens zwei Stunden lang oder über Nacht einwirken lassen. 2 bis 3x täglich oder in der Nacht anwenden bis die Schwellung abgeklungen ist.[45]

Breiumschläge aus Wirsingkohl für die Gelenke:

Blätter eines Wirsingkohls mit einem Pürierstab zu Brei verrühren. Den Wirsingbrei auf ein Tuch geben und mit der bestrichenen Seite direkt auf das schmerzende Gelenk auflegen. Mit einer elastischen Binde einwickeln und fixieren. Einer Kunstofffolie drumherum verhindert, dass Feuchtigkeit nach außen dringt. Das ganze sollte man mindestens zwei Stunden lang einwirken lassen. - Verbesserung der Wirkung von Kohlwickel. Es wird berichtet, dass sich die Wirkung von Kohlwickel verbessern lässt indem man das Gelenk vorher mit Olivenöl einreibt.[46]

Die Wirkung von kalten Wickeln verstärken:

Die Wirkung von kalten Wickeln lässt sich verstärken, indem man die Bestandteile vorher im Kühlschrank herunterkühlt. Aber Vorsicht: auch nicht zu kalt werden lassen.

Senfwickel gegen Arthrose:

Man benötigt für den Senfwickel 3-4 gehäufte Esslöffel schwarzes Senfmehl (Apotheke). Das Mehl wird mit höchstens 60 Grad warmen Wasser verrührt. Der Brei wird gleichmäßig auf Kompressen oder Mullbinden aufgetragen und mit einer Mullschicht abgedeckt. Es darf bei der Auflage kein direkter Hautkontakt entstehen. Die Kompresse wird anschließend auf das Gelenk gelegt und ein wärmendes Tuch darüber geschlagen, etwa 10 bis 15 Minuten wirken lassen! Der Senfwickel sollte 1- bis 3-mal in der Woche durchgeführt werden. Da die Wirkstoffe stark hautreizend sind, muss ein direkter Hautkontakt vermieden

---

[42] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[43] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[44] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[45] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[4646] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de

werden. Weiterhin darf der Umschlag nicht bei einem akut entzündeten Gelenk angewendet werden. Bei Anzeichen von Unverträglichkeit die Behandlung abbrechen.

Heiße Ingwer-Sud-Wickel:

Ingwer-Sud-Wickel Einen Ingwer-Sud herstellen, indem man ein Stück durchgeschnittene Ingwerupkle in Wasser ein paar Minuten lang köcheln lässt. Man tränkt Sie mit dem Sud ein Tuch (z.B. Geschirrtuch) und umwickelt damit das schmerzende Gelenk. Man nimmt den Wickel wieder ab, wenn er nicht mehr heiß ist.

Eiswickel:

Um Arthrosebeschwerden und Gelenkschmerzen zu lindern, sollte man:

(1) Das betroffene Gelenk hoch lagern und ruhig halten, bis die Gelenk-Schmerzen abgeklungen sind.

(2) Kälte anwenden, zerkleinertes Eis aus dem Tiefkühlfach in einem Plastikbeutel auf das entzündete Gelenk legen. Die Kältepackungen bzw. Eisbeutel etwa alle Viertelstunde erneuern, sie jedoch niemals direkt auf die bloße Haut legen, immer mit einem Tuch dazwischen.

(3) Natürliches Vitamin E zu sich nehmen

Hinweis: Die Anwendung von Eiswickel ist umstritten, da neben möglicher Erfrierungsschäden bei falscher Anwendung - auch die Durchblutung der entsprechenden Körperzone reduziert wird. Im Zweifelsfall besser den Arzt dazu befragen.[47]

Frischpflanzenbrei aus Beinwell:

Die Beinwell-Pflanze: Symphytum officinale, ist eine traditionelle Arzneipflanze zur Behandlung von Muskel- und Gelenkbeschwerden. Schon Paracelsus wusste die abschwellenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkungen des Beinwells zu schätzen. Sie ist eine 1 Meter hohe krautige Pflanze, Blüte von Mai bis August, man findet sie wildwachsend an Wiesenrändern, Gräben, Ufern.

Frischpflanzenbrei: Pflanzenteile mit Nudelholz quetschen, in ein Leinentuch schlagen, auf die betroffenen Stellen legen. Teeaufguss für Umschläge: 1-2 Teelöffel getrocknete Pflanzenteile mit siedendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen.

Breiauflage: getrocknete Wurzeln zerkleinern, in Wasser etwas weich kochen, in ein Leinentuch abgießen, abkühlen lassen und dann auf die schmerzende Stelle legen.

Beinwellsalbe: Die fein geschnittene Wurzel in Fett auslassen und durch ein Leinentuch abseihen.

Hinweis: Beinwell enthält Wirkstoffe, die leberschädigend wirken können, deshalb nur auf intakter Haut anwenden, bei offenen Wunden nicht verwenden! Anwendung in der Schwangerschaft nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Arzt![48]

Acker-Schachtelhalm-Umschläge bei entzündeten Gelenken:

Man nimmt vom Ackerschachtelhalm die älteren Triebe und zerkleinert diese. Die geheckselten Pflanzenteile werden dann mit ein wenig Wasser mindestens 20 Minuten lang gedämpft. Das abgesiebte noch heiße Kraut wird auf das schmerzende Gelenk aufgebracht und mit einem Tuch und einer Mullbinde fixiert. Darüber kommt eine Kunststoff-Folie gegen die Feuchtigkeit. Das ganze sollte man mindestens zwei Stunden lang einwirken lassen.[49]

Gelenke eingerieben.

Hagebuttenextrakt:

hat neben der entzündungshemmenden auch antioxidative Wirkung, ***bekämpft also freie Radikale, die den Knorpel weiter schädigen können. Beim Arthrose-Weltkongress OARS/2009 in Montreal (www.oarsi.org) wurden zwei Studien mit dem Präparat Litozin vorgestellt. Die Schmerzen der Patienten ließen durch diese***

[47] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[48] www.arthrose-stiftung.de
[49] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de

Behandlung nach und die Beweglichkeit der Gelenke nahm wieder zu. Die Wirkung trat nach etwa 4-6 Wochen in. Die Patienten hatten eine Tagesdosis von 5 g eingenommen (morgens und abends je 2,5 g) und berichteten, dass auch nach dem Ende der Einnahme die Wirkung noch lange Zeit anhielt.[50]

Maßnahmen:

Dr. Mauch: Machen Sie folgenden Versuch zu Hause oder noch besser beim Physiotherapeuten täglich, eine Woche lang.
Bei der Arthrose berühren sich die Gelenkanteile. Die Reibung derselben hat außerdem zur Entzündung der Gelenkkapsel und Bänder geführt. Oftmals sind auch die Venen in der Kniekehle entzündet. Dabei muss man beachten, dass oft viele Versuche mit Chemikalien zu weiteren Schäden geführt hat. Zunächst müssen Sie Feuerwehr spielen und den Brand – hier die Entzündung – löschen. Das kann man mit eine Sole -Lösung (Sole=Salz) machen. Das Salz darf keine chemischen Zusatzstoffe enthalten. Bewährt hat sich das Tiefensalz der Saline Luisenhall! Sole-Lösung: 2 Liter kühles Wasser aus dem Wasserhahn + 2 Eßlöffel Tiefensalz grobkörnig. 5 Minuten rühren. In diese Sole-Lösung tauchen Sie ein Leinen-Tuch, falten dieses zu einer länglichen Kompresse und wickeln diese Kompresse um das Kniegelenk. Über diesen kalten Wickel geben Sie ein vorgewärmtes – gut warmes – Handtuch, das nach oben und unten doppelthandbreit auf Ober – und Unterschenkel reicht. Das warme Tuch öffnet die Gefäße. Frisches Blut wird im Oberschenkel herangeführt und schlechtes Blut wird im Unterschenkel weggeführt. Der kalte Salzwickel löscht die Entzündung. Bitte kein Eis verwenden. Das wäre nicht richtig! Dauer des Wickels : 15 Minuten. Nach Abnahme des Wickels wird das Kniegelenk, Ober-und Unterschenkel mit Olivenöl intensiv massiert. Hier hat sich auch mein UNA PERLA Potenz-Aktiv bewährt. Dauer der Massage: 30 Minuten. Wenn ein Heim-Fahrrad vorhanden ist, dann ohne Widerstand zunächst 10 Minuten, dann steigernd auf 30 Minuten sanft bewegen. Sobald der Patient eine Besserung bemerkt, kann er zu Hause das eigene Fahrrad benutzen und zwar auf ebener Strecke 1 bis 3 km, ohne Widerstand. Bewährt hat sich die Behandlung vor – und nachmittags , also zweimal am Tag, zu machen. Dr. med. Walter Mauch 23.7.2014[51]

Unreife Papaya:

Halima Neumann propagiert im Einklang mit Dr. John W. Ray und Dr. Kurt Koesel, Hawaii, die noch unreife Papaya zur Bekämpfung von Bandscheibenbeschwerden, da Papain Knorpel regenerieren und wiederaufbauen soll. Das mit Hilfe von Papain aus einfachen Eiweißstoffen aufgespaltete Arginin aktiviert das in der Hirnanhangdrüse produzierte Wachstumshormon HGH und führt zu einer Regeneration von Knochenknorpeln.[52]

Ernährungstipps gegen Arthrose:

Es handelt sich dabei um eine weitgehend pflanzliche, vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung, die stets aus frischen, saisonalen Lebensmitteln selbst zubereitet wird und zu deren Erfolg bei Arthrose es sehr viele Erfahrungsberichte und auch verschiedene Studien gibt: Aus dem Jahr 2015 liegt beispielsweise eine Studie der Michigan State University vor. Sechs Wochen lang aßen die an Arthrose erkrankten Teilnehmer entweder ganz normal oder aber sie praktizierten eine vollwertige vegetarische Ernährung. Die vegetarischen Teilnehmer berichteten anschließend von einer viel stärkeren Besserung der Beschwerden als die Kontrollgruppe, die weiterhin normal gegessen hatte. Im Journal of the American College of Nutrition beschrieben Wissenschaftler im Jahr 2013 die Resultate ihrer Studie mit 180 Kniearthrose-Patienten. Darin zeigte sich, wie massiv eine ungesunde Lebensweise zu einer Arthrose-Entstehung beitragen kann: Man beobachtete, dass die Arthrose-Patienten durchweg einen höheren BMI hatten (also eher übergewichtig waren) als die gesunde Kontrollgruppe, dass sie sich weniger bewegten, mehr Phosphate (Fertiggerichte, Softdrinks, Schmelzkäse etc.) und mehr Fett zu sich nahmen. Gleichzeitig verspeisten sie weniger Vitamin-C-reiche Lebensmittel und hatten niedrigere Vitamin-D-Spiegel. Ja, man konnte sogar konkret beobachten, dass die Arthrose umso wahrscheinlicher war, je niedriger die Vitamin-C- und Vitamin-D-Spiegel der Betroffenen waren. Schon im Jahr 2001 hatten Ringertz et al. eine Ernährungsstudie durchgeführt ***und festgestellt, dass eine vegane und glutenfreie Ernährung bei einer entzündlichen Gelenkerkrankung ideal ist.*** Und Müller et

[50] Natur und heilen, 1/2010, S. 19
[51] https://derhonigmannsagt.wordpress.com/tag/dr-walter-mauch/
[52] Simonsohn, Papaya. Heilen mit der Wunderfrucht, 121

al. stellten in einem Review im selben Jahr fest, dass Heilfasten gefolgt von einer vegetarischen Ernährung bei Arthritis sehr gut helfen könne.[53]

Brokkoli: Wenn Sie beispielsweise regelmäßig Brokkoli und Brokkolisprossen essen, dann kommen Sie in den Genuss des enthaltenen Sulforaphans. Sulforaphan hat sich in verschiedenen Studien als sehr vorteilhaft bei Arthrose erwiesen. ***Es schützt den Knorpel vor weiteren Schäden*** und verlangsamt somit das Fortschreiten der Arthrose.[54]

Granatapfelsaft: Auch sollten Sie regelmäßig **Granatapfelsaft** trinken oder den Granatapfel essen. Er soll laut einer Studie – vermutlich aufgrund seiner antioxidativen Wirkung – bei Arthrose die Zerstörung des Knorpels verlangsamen können.[55]

Knoblauch: Genauso hat Knoblauch einen schützenden Effekt auf die Gelenke. Sein Allicin (bzw. das daraus entstehende Diallyldisulfid) unterdrückt die Expression von bestimmten Enzymen in Knorpelzellen, die bei Arthrose zum Abbau des Knorpels führen – so eine Studie aus 2010, die im BMC Musculoskeletal Disorders veröffentlicht wurde.[56]

Ingwer:
In einer Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2015 stellten dänische Forscher fest, dass sich durch Ingwerpräparate Arthroseschmerzen lindern ließen.[57]

Hagebuttenpulver:
Durch Hagebuttenpulver werden Gelenke wieder beweglicher.[58]

Gewürz-Mischung.
So hat sich beispielsweise eine Mischung der Gewürze Koriander, Muskat und Kreuzkümmel in vielen Fällen als hilfreich erwiesen. Diese Erfahrung hat auch Dr. Christine Meyer, Orthopädin aus dem niedersächsischen Meppen, mit ihren Patienten gemacht. In der NDR-Ratgeber-Sendung „Visite“ berichtete sie kürzlich über die denkbar einfache Anwendung: Koriander, Kreuzkümmel und Muskatnuss, jeweils eine Gemüsemesserspitze, werden zwei Mal am Tag ins Essen gerührt, so ihre Einnahmeempfehlung. Bei Männern setze die Wirkung nach vier bis sechs Wochen ein, bei Frauen nach zwei bis drei Monaten, berichtete Meyer. Abhängig vom Beschwerdebild könnten Schmerzmittel reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden. Allerdings sollte man die Gewürze nicht auf eigene Faust einnehmen. Zuerst müsse ein Arzt sicherstellen, dass wirklich Arthrose hinter den Beschwerden steckt. Sonst laufe man Gefahr, dass ernste Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen übersehen werden, so die Warnung der Ärztin.[59]

Teufelskralle.
Auch die Wirkung der Teufelskralle konnte schon vielen Patienten helfen. Die Pflanze aus der afrikanischen Savanne wird von den dort lebenden Menschen schon lange gegen Fieber, Schmerzen und Magen-Darm-Probleme eingesetzt. Die wertvollen Wirkstoffe stecken in der Wurzel. Forscher haben in Laborversuchen herausgefunden, dass diese schmerzstillende und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Das macht die Teufelskralle zu einer guten Ergänzung der Arthrose-Therapie. Allerdings braucht man auch hier Geduld.

---

[53] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthrose.html?utm_source=newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=ZDG02102016&campaign=ZDG02102016&mc_cid=2af9258e9f&mc_eid=8db644512c
[54] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthrose.html?utm_source=newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=ZDG02102016&campaign=ZDG02102016&mc_cid=2af9258e9f&mc_eid=8db644512c
[55] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthrose.html?utm_source=newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=ZDG02102016&campaign=ZDG02102016&mc_cid=2af9258e9f&mc_eid=8db644512c
[56] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthrose.html?utm_source=newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=ZDG02102016&campaign=ZDG02102016&mc_cid=2af9258e9f&mc_eid=8db644512c
[57] http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Warum-Ingwer-gesund-ist-106499.html
[58] http://www.ard.de/home/ratgeber/ARD_Ratgeber/22630/index.html
[59] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75300496/arthrose-diese-gewuerze-und-heilpflanzen-lindern-gelenkschmerzen.html

Die lindernde Wirkung setzt meist erst nach einigen Wochen ein. Die Einnahme der Kapseln sollten Sie ebenfalls mit einem Arzt besprechen, um mögliche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen zu umgehen.[60]

Hagebutte:
Mit Hagebutte gute Erfolge erzielt: Auch die Hagebutte ist im Kampf gegen die Arthrose-Schmerzen einen Versuch wert. Zwei kleinere Studien an Patienten haben gezeigt, dass die Einnahme von fünf Gramm Hagebuttenpulver pro Tag bereits innerhalb eines Monats die Schmerzen verringern kann und dabei gut verträglich ist. [61]

Arnika/Ingwer:/
Nach Angaben der Deutschen Arthrose-Stiftung werden unter anderem Arnika, Cayennepfeffer, Ingwer, Weidenrinde, Brennnessel, Beinwell, Weihrauch und Hirse gegen die Beschwerden eingesetzt. [62]

Ingwer:
Die bisher veröffentlichten Studien haben gezeigt, dass Ingwer entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt, die denen der nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente (z. B. ASS, Diclofencac, etc.) in nichts nachstehen – mit dem entscheidenden Unterschied, dass Ingwer weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre verursachen kann. So ergab eine Studie, dass bei Menschen mit Arthrose im Knie die Einnahme von täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer für 4 bis 36 Wochen Knieschmerzen erfolgreich reduzierte.[63]

Zitrone:
Zitronensaft hilft dem Körper dabei, das für die Knochen wichtige Kalzium besser aufzunehmen. Zudem hat eine amerikanische Studie gezeigt, dass das Fortschreiten von Arthrose verringert wird

Arthrose:
Leinöl, Vitamin-C-haltige Lebensmittel, Kurkuma mit etwas Pfeffer zur besseren Aufnahme von Kurkuma, pflanzliche Ernährung, tierfreie Ernährung[64]Lauch, Knoblauch und Zwiebeln schützen den Knorpel und verlangsamen Arthros. Forscher haben den Einfluss der Ernährung auf Hüftarthrose untersucht (Literaturangabe). Deutlich weniger Hüftarthrose hatten Menschen mit einem hohen Anteil an Gemüse und Früchten in der täglichen Ernährung. Die Forscher hatten über 500 weibliche Zwillingspaare im mittleren Lebensalter und deren Ernährungsgewohnheiten verglichen. Zusätzlich werteten die Forscher Röntgenbilder ihrer Hüftgelenke aus, um den Zustand der Hüftgelenke klinisch zu erfassen. Dabei hatten Teilnehmerinnen, die viel Lauch und Knoblauch aßen, gesündere Hüftgelenke und weniger Arthrose. Diese Wirkung der pflanzlichen Ernährung auf die Gesundheit der Gelenke konnten die Forscher sogar unabhängig vom Körpergewicht beobachten. Die knorpelschützende Wirkung von Gemüse ist also ein Effekt, der nicht mit dem Körpergewicht zusammenhängt. Dagegen wiesen Probandinnen, die häufig gesättigte Fettsäuren in Form von Bratkartoffeln oder Pommes verzehrten, in dieser Studie eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit auf, an einer Arthrose zu erkranken. Besser geschützt gegen Hüftarthrose sind Patienten mit einem hohen Anteil an Lauchgemüse, Zwiebeln und Knoblauch an der Ernährung. Ein besonderer Wirkstoff (Diallylsulfid), der in Lauchgemüse enthalten ist, hat auch im Labor bereits seine knorpelschützende Wirkung gezeigt. Dieser Inhaltsstoff inaktivierte knorpelabbauende Enzyme und Entzündungsstoffe im Labor. Der Gelenkknorpel wird dadurch also direkt geschützt.[65]Wenig Fleisch, viel Kurkuma. Je mehr man auf die Waage bringt, desto mehr wird der Gelenkknorpel belastet. Zudem soll Fettgewebe vermehrt Entzündungsstoffe produzieren. Beides befeuert Schmerzen. Mit anderen Worten: Ein normales Gewicht würde unseren Gelenken schon helfen. Zahlreiche Studien belegen zudem, dass eine fleischarme Ernährung Gelenkschwellungen, Schmerzen und die

---

[60] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75300496/arthrose-diese-gewuerze-und-heilpflanzen-lindern-gelenkschmerzen.html
[61] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75300496/arthrose-diese-gewuerze-und-heilpflanzen-lindern-gelenkschmerzen.html
[62] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75300496/arthrose-diese-gewuerze-und-heilpflanzen-lindern-gelenkschmerzen.html
[63] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html
[64] https://www.youtube.com/watch?v=XGP6WjeKGS8
[65] https://gelenk-klinik.de/hueftgelenk/hueftartrose-ernaehrung-lauch-zwiebeln-schuetzt.html

Entzündungswerte im Blut verringern kann. Grund ist die im Fleisch enthaltene Arachidonsäure. Fleisch und Wurstprodukte enthalten besonders viel davon, sie scheint Entzündungsschübe auszulösen. Gegenspieler der Arachidonsäure sind Omega-3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise Leinöl vorkommen. Sie können offenbar die Umwandlung der Arachidonsäure in Entzündungsstoffe hemmen und sollten deswegen regelmäßig gegessen werden. Ein Geheimtipp ist zudem Kurkuma, Studien belegen seine entzündungshemmende Wirkung. Empfohlen wird, täglich zwei Teelöffel ins Essen zu geben, eine Prise Pfeffer verbessert die Aufnahme im Körper.[66]

Warnung: Corticoid-Injektion kann Knochen schaden:

Radiologen aus Boston warnen vor Corticoid-Spritzen ins Gelenk, wie sie Patienten mit Arthrose gern verabreicht werden. Im Fachmagazin Radiology zeigen die Wissenschaftler, dass Nebenwirkungen häufiger auftreten als bisher angenommen. Besonders Schäden an Knorpel und Knochen werden nach dieser Behandlung oft beobachtet. Das Ärzteteam um Ali Guermazi hat sowohl aktuelle Daten erhoben als auch die Fachliteratur in einer Metaanalyse ausgewertet. Die Mediziner untersuchten fast 500 Patienten, die eine Corticoid-Injektion in das Knie – oder Hüftgelenk bekommen hatten. Bei acht Prozent der Teilnehmer kam es in der Folge zu Komplikationen, darunter waren vier Prozent der Probanden mit Kniearthrose, zehn Prozent mit Hüftarthrose. „Wir haben unseren Patienten immer erzählt, dass ihnen diese Injektionen nicht schaden“, sagt Guermazi. „jetzt müssen wir zugeben, dass sie nicht so sicher sind, wie wir dachten.
Gegen die Schmerzen von Arthrose-Patienten helfen die Präparate sowieso nicht:
Seit Jahren ist bekannt, dass Injektionen in Knie, Hüften oder Schulter mit dem Risiko einer Gelenkinfektion einhergehen, die im kaum durchbluteten Innenraum der Kapsel schlecht behandelt werden kann. Obendrein drohen Schäden durch die Corticoide selbst, wie die Studie der Radiologen nun zeigt. So kann es durch die Spritzen zu einer rasch fortschreitenden Arthrose kommen, woraufhin der Gelenkspalt kleiner wird. Zudem sind Frakturen in der Nähe des Knorpels wahrscheinlicher und sogar eine Osteonekrose, wie das Absterben von Knochengewebe genannt wird. All dies trägt zur schnellen Zerstörung der Gelenke bei – und ist meist mit Schmerzen und eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten verbunden.
„Bei Schmerzen sind Corticoid-Spritzen ins Gelenk gar nicht indiziert“, sagt Marcus Schiltenwolf, Leiter der Abteilung für konservative Orthopädie am Uniklinikum Heidelberg. „Es gibt dafür keinen wirksamkeitsnachweis, aber trotzdem wird es immer wieder gemacht.“ Einzig bei einem Erguss, der als Zeichen eines Reizes zu verstehen ist, können die Spritzen kurzfristig Linderung verschaffen. „Für maximal sechs Wochen ist das hilfreich, dann bildet sich der Reiz zurück“, so Schiltenwolf. „Mit schonender Bewegung und Gewichtsabnahme würde er das aber auch von alleine.“ Schließlich sei Arthrose ein episodisch entzündlicher Prozess, der in Schüben verlaufe.
Bereits 2017 hat eine Studie im Fachblatt JAMA gezeigt, dass Patienten, die regelmäßig Corticoid-Spritzen bekamen, nach zwei Jahren deutlich an Gelenkknorpel verloren hatten, ihre Schmerzen aber nicht weniger geworden waren. Die Medikamentendosis lag oft über den empfohlenen Werten. „Wenn schon injiziert wird, sollte man sich auch an die richtige Menge halten“, sagt Orthopäde Schiltenwolf.[67]

Kollagen – Hilfe bei Arthrose und anderen Gelenkproblemen

Arthrose (Gelenkverschleiß) zeigt sich durch fortschreitenden Abbau von Knorpelgewebe und Gelenkbeschwerden. Bislang ging man davon aus, dass ein abgebauter Knorpel nicht wieder aufgebaut werden kann. Neuere Studien weisen jedoch darauf hin, dass ein Aufbau doch möglich ist. Kollagen regt die knorpelaufbauenden Zellen an, mehr extrazelluläre Matrix-Moleküle zu produzieren, einschließlich Kollagen selbst.6,7,8 Bei der Behandlung von Arthrosebeschwerden war Kollagen wirksamer als Chondroitin und Glucosamin, die häufig empfohlen werden.9 Bei Sportlern mit Gelenkproblemen, die durch Belastung entstanden waren, verbesserten sich die Beschwerden im Verlauf von 24 beziehungsweise 12 Wochen.[68]

Warnung: Faktoren, die die Kollagenproduktion senken

Neben den gelebten Lebensjahren tragen auch noch weitere Einflüsse dazu bei, dass die Kollagenproduktion sinkt. Die meisten dieser Einflüsse wirken sich nicht nur auf die Haut aus, sondern auf die Kollagensynthese im gesamten Körper.

---

[66] Bartens, Werner: Vorsicht vor der Spritze, in : SZ, 16.10.2019
[67] Bartens, Werner: Vorsicht vor der Spritze, in : SZ, 16.10.2019
[68] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/#sources-and-references

Nährstoffmangel (Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe): Insbesondere Aminosäuren spielen eine große Rolle, denn aus ihnen baut der Körper Kollagen auf, das ja selbst ein Protein ist.
Eine gestörte Darmflora bis hin zum kranken Darm und Verstopfung beeinflusst die Nährstoffaufnahme und damit die Kollagenbildung negativ.
Hormonstörungen, vor allem in der Produktion von DHEA, Östrogen, Testosteron, Progesteron und Pregnenolon, ein Hormon, das Ausgangsstoff für die meisten Steroidhormone ist und als Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter) wirkt.
Hoher Zucker- und Kohlenhydratkonsum: Beides erhöht die Bildung von AGEs (Advanced Glycation Endproducts). AGEs können nicht verstoffwechselt werden. Sie zerstören umliegende Proteine wie Kollagen und kurbeln die Zellalterung an.
Bei Stress und traumatischen Erfahrungen wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet, das den Abbau von Kollagen beschleunigt, den Knochenaufbau verlangsamt und die Knochendichte sinken lässt.
Rauchen, Luftverschmutzung, WLAN und Strahlung schaden den Kollagenfasern und erschweren die Produktion.
Alkohol schadet der Leber, zieht die Feuchtigkeit aus der Haut und produziert hautschädigende Substanzen.
Koffein kann die Kollagensynthese negativ beeinflussen.
Zu wenig Schlaf führt zu einer vermehrten Bildung von Stresshormonen, die den Kollagenabbau beschleunigen.
Starke Sonneneinwirkung erzeugt Lichtschäden in der Haut, die die Kollagensynthese verhindern.
Bei manchen Autoimmunerkrankungen werden Antikörper gebildet, die Kollagen angreifen.
Genetische bedingte Fehlfunktionen wie Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit) und das Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS).[69]

Wege, um die Kollagenproduktion zu erhöhen:
Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen wie Astaxanthin, Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10, Glutathion, , OPC, Superoxiddismutase (SOD) und die Vitamine C, A, E.
Vitamin C ist ein essenzieller Co-Faktor der Kollagenproduktion. Außerdem aktiviert es die Gegenspieler der kollagenabbauenden Kollagenasen und hemmt so den Abbau von Kollagen. Besonders reich an Vitamin C sind die Acerolakirsche, Cranberry, und Camu Camu.
Vitamin E hemmt ebenfalls die Aktivität der Kollagenasen und wirkt so dem Abbau von Kollagen entgegen.
Vitamin A (Retinol) kann die Kollagensynthese erhöhen.
Omega-3-Fettsäuren (z.B. Hanföl, Leinöl) schützen das Kollagen in Haut und Körper.
Kieselsäure, die wasserlösliche Form von Silizium, ist für die Bildung von Bindegewebsfasern wichtig. Sie unterstützt die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase, das eine wichtige Rolle in der Kollagensynthese spielt. Hafer, Gerste und Hirse, Brennnessel und Ackerschachtelhalm sind reich an Kieselsäure.
Die Aminosäuren Lysin und Prolin verbessern die Kollagensynthese.
Vitamin B3 (Niacin): Niacin ist ein Vorläufer des Coenzyms NAD und seiner reduzierten Form NADH, das die Kollagensynthese unterstützt.

Ginseng, Aloe vera und Knoblauch erhöhen ebenfalls die Kollagenproduktion.
Hyaluronsäure ist bekannt für Kollagenbildung in der Haut.[70]

Möglichkeiten, die die körpereigene Kollagensynthese ankurbeln:
Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Hanfsamen, Hefeflocken sind zugleich Glycin- und Prolinreich. Und so wird deine Kollagenbildung durch das Bereitstellen der benötigten Aminosäuren unterstützt.
Acerolapulver, Hagebutte(npulver), Sanddorn(saft), Brennnesselsamen, Baobab(pulver) und Guave enthalten viel Vitamin C, was außerdem für die Kollagensynthese unerlässlich ist. „Collageneer“ ist ein Wirkstoff aus der Samenschale der weißen Lupine und soll die natürliche Kollagenproduktion in der Haut fördern.
Vitalpilze wie Shiitake, Chaga, Igelstachelbart und Co. sind besonders reich an Antioxidantien und helfen bei der Kollagenbildung.

---

[69] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/
[70] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/

Unterstützend braucht der Körper auch ausreichend Vitamin C und Silicium – so wird es jedenfalls in der Forschung diskutiert. [71]

Vitamin C als Kollagen Booster:

Kollagen ist ein Bestandteil des Bindegewebes. Es wird in den beweglichen Zellen, die als Fibroblasten bezeichnet werden, hergestellt. Dafür braucht der Körper zwei Komponenten: Aminosäuren und Vitamin C. Vitamin C ist dir sicherlich in erster Linie für seine positive Wirkung auf das Immunsystem und zur Stärkung der Abwehrkräfte bekannt. Eine seiner wichtigsten Aufgaben im Körper ist aber die Unterstützung der Synthese von Proteinen – so auch von Kollagen.

Was ist Vitamin C genau?

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch Ascorbinsäure genannt wird. Es handelt sich um ein Antioxidans, das bekannt dafür ist, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Zudem ist es für den Bindegewebsstoffwechsel (also die Quervernetzung von Kollagen und Elastin) wichtig.

Darum ist Vitamin C für die Kollagenproduktion unerlässlich:

Vitamin C ist Grundvoraussetzung für die Kollagensynthese. Vitamin C ist für die Kollagenbildung deswegen so wichtig, da es Eiweiß und andere Substanzen zu den Kollagenfasern verschweißt. Das funktioniert so: Wenn ausreichend Vitamin C im Körper vorhanden ist, schließt sich der Prozess der Hydroxylierung einzelner Prolin- und Lysin-Reste an. Als Hydroxylierung bezeichnet man eine Reaktion zur Einführung einer oder mehrerer Hydroxylgruppen. Dafür ist Vitamin C ein wichtiger Kofaktor der beteiligten Enzyme und daher unerlässlich für die Ausbildung stabiler Kollagenfasern. Die Prolin-Hydroxylgruppen bilden nämlich Wasserstoffbrücken, die eine Grundvoraussetzung für die Bildung einer stabilen Tripelhelix aus Kollagen-Polypeptidketten sind. Hydroxylysin hingegen hilft bei der Verankerung von Quervernetzungen zwischen Kollagenmolekülen.

Gibt es im Raum um die Fibroblasten nun aber nicht ausreichend Vitamin C, dann treten diese Prozesse entweder gar nicht oder nur beeinträchtigt auf. Zudem hat Vitamin C einen großen Einfluss auf die endgültige Struktur aller Fasern, die aus Kollagen bestehen. Ohne Vitamin C kann sich kein stabiles Kollagengerüst bilden und es zerfällt bereits bei Temperaturen über 20°C. So ist Vitamin C an der Kräftigung des Bindegewebes beteiligt. Indirekt sorgt es für eine schnelle Regeneration von beschädigtem Gewebe und beschleunigt daher womöglich auch etwa die Heilung von Wunden und Frakturen und hilft dabei Prellungen oder Blutergüsse zu absorbieren. Somit sind die Symptome von Vitamin C-Mangel keine Überraschung: langsam heilende Wunden, Entzündungen und Blutungen an Schleimhäuten (etwa am Zahnfleisch) sowie der Haut.

Nahrungsmittel mit Vitamin C:

Der Körper kann Vitamin C weder produzieren, noch speichern und deswegen ist es wichtig, ausreichend davon über die Nahrung zuzuführen. Die besten Vitamin C-Quellen sind ***frisches Obst und Gemüse. Besonders Zitrusfrüchte, Brokkoli und Paprika zählen zu den Vitamin C-Bomben***. Aber Achtung: Die Zubereitung und Lagerung können das Vitamin zerstören. Gekochtes Obst und Gemüse enthält zum Teil nur noch die Hälfte an Vitamin C im Vergleich zu den rohen Lebensmitteln.

Daneben soll man auch ***Nahrungsmittel, die reich an Zink, Silicium und Antioxidantien sind auf den Speiseplan setzen.*** Vor allem Sanddorn und, Hagebutte sind besonders gute Vitamin C-Quellen. Aber auch Hirse und Kürbiskerne gehören dazu. Denn sie unterstützen den Aufbau von Kollagen und verzögern gleichzeitig den Abbau.[72]

Silicium als Kollagen Booster

Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.

Hier kommt Silicium vor:

---

[71] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

[72] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber auch in den Gefäßwänden, der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.
Darum ist Silicium für die Kollagenproduktion wichtig:
Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids. Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern. Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.

Nahrungsmittel mit Silicium:

Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.
Wenn man seine Kollagenbildung anregen will, gilt es also auf Folgendes zu achten: Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol. Unterstützen kann man seinen Organismus mit Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [73]

[73] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/