Hilfe für die Gelenke (s. auch Knorpel):

Vorsicht:
Fleisch und Wurst enthalten größere Mengen an Fettsäuren, von denen v.a. die Arachidonsäure gefährlich werden kann. Bei der üblichen fleischreichen Kost werden etwa 200 bis 400 mg täglich aufgenommen. Aus diesem Überangebot bilden sich im Körper Entzündungsstoffe, die zu Allergien, Neurodermitis oder rheumatischen Erkrankungen führen, wie zum Beispiel der rheumatoiden Arthritis, bei der die Gelenke angegriffen werden. Vegetarier zeigen kaum gichtartige oder arthritische Krankheitsbilder.[1]

keine auspowernden Ausdauersportarten:
Wer regelmäßig Ausdauersportarten betreibt und sich hierbei völlig „auspowert", der tut seinem Körper nichts Gutes, denn die hierbei im großen Ausmaß gebildeten freie Radikalen schädigen die Gelenke (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 64)

Vorsicht: Erkrankungen und Medikamente, die den Körper an Vitamin C verarmen lassen:
Erkrankungen: entzündliche Gelenkerkrankungen
Medikamente: Cortison, Schmerzmittel[2]

Vitamin E:
Stark ausgeprägte Entzündungen können z.B. bei bestimmten Formen von Gelenkerkrankungen „Rheuma") sein. Dort sieht man besten, wie sich solche Prozesse auswirken können: Die Gelenke schwellen an und schmerzen. Die Beweglichkeit ist stark eingeschränkt. Vitamin ***E hemmt solche Entzündungen und sorgt für eine Normalisierung der eingeleiteten Stoffwechselreaktionen.*** Das ist gerade bei den entzündlichen Rheumaformen (z.B. chronische Polyarthritis) von Interesse. Schmerzmittel, die in der Rheumatherapie häufig eingesetzt werden, können für den Magen problematisch sein – jährlich sterben in Deutschland etwa 2000 Menschen an den Folgen von Magenblutungen, die durch diese Arzneimittel verursacht wurden. Untersuchungen mit betroffenen Patienten haben gezeigt, dass hochdosiertes Vitamin E die Beweglichkeit der Gelenke verbessert, Schwellungen und Rötungen zurückgehen läßt und die Schmerzen vermindert. Ein Vergleich mit gängigen Schmerzmitteln (Diclofenac) erbrachte für das Vitamin E sogar so gute Ergebnisse wie diese – nur eben ohne Nebenwirkungen.[3]

Silicium= Kieselsäure:
Bindegewebe finden wir z.B. ***in den Gelenken*** oder als Hüllsubstanz zwischen den verschiedenen Organen. Dort hat das Bindegewebe alle Hände voll zu tun: Es muss Nährstoffe heranschaffen und Gifte und Abfallstoffe über die Lymphe bzw. das Blut wegtransportieren. Die äußere Hautschicht ist nicht mit Blutgefäßen versehen – die Ernährung und der Stoffaustausch erledigen die tiefer gelegenen bindegewebshaltigen Hautschichten.[4]

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 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.[5]

Teufelskralle:

---

[1] Bio, 2009/2
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 86
[3] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 91
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 318f.
[5] Natur und heilen, 1/2010, S. 19

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.[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). 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]

Pfefferminze v.a. bei Augenentzündung im Zusammenhang mit einer rheumatischen Erkrankung:
Pfeffermine (Mentha piperita) wird als ***eingeatmetes Dampfbad*** (ausschließlich bei Erwachsenen!) mit gutem Erfolg bei trockenem Augen angewendet. Es hilft besonders dann, wenn die Augenentzündung mit einer ***rheumatischen Erkrankung*** gekoppelt ist.[11]

OPC:
Forscher entdeckten bei Studien mit OPC:
OPC:
- ***hält Knorpel gesund***
- ***mindert Entzündungen und Schmerzen***
- ***verbessert die Beweglichkeit.***

H 15 Gufic:
Anti-inflammatory medicini, 100 Tablets EUR 69, 30

ACHTUNG: Die Sofort- und die Typ-3-Allergie:
Die Sofort-Allergie, die bereits nach wenigen Sekunden oder Minuten nach Aufnahme eines Fremdeiweißes auftritt, wird durch Abwehreiweiße namens Immunglobulin E ausgelöst. BEi der Typ-3-Allergie dagegen handelt es sich um Zeit verzögert auftretende allergisch-entzündliche Reaktionen, dir erst vier bis 72 Stunden nach der Eiweißaufnahme in Erscheinung treten und von dem Immunglobulin G-1-4 gestartet werden. Die Zyp-3-Allergie wird daher auch „maskierte allergische Reaktion“ oder „Spät-Reaktion“ genannt.
Prinzipiell wird nach jeder Nahrungsaufnahme das Immunsystem aktiviert. Nicht jeder Mensch, der Immunglobulin G-1-4-Antikörper gegen Nahrungseiweiße bildet, zeigt jedoch allergische, entzündliche oder

---

[6] Natur und heilen, 1/2010, S. 19
[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
[11] Biwer, Augentraining, 120

degenerative Erkrankungen. In der Cellsymbiosistherapie spielen IgG-1-4-Antikörpertests eine wichtige Rolle. Warum dies so ist, versteht man, wenn man weiß, wie Abwehrreaktionen des Körpers generell – auch gegen Nahrungsmittelproteine – ablaufen können.
Bei jeder allergischen Reaktion wird das Hormon Histamin ausgeschüttet. Dies gilt sowohl bei der Sofort-Allergie, die durch Immunglobulin E ausgelöst wird, als auch bei der durch Immunglobulin G-1-4 gestarteten „Spät-Reaktion". Dieses Hormon Histamin kann, wenn es nicht durch das im Blut meßbare Enzym Diaminoxidase schnell genug abgebaut wird, folgende Mechanismen im Organismus auslösen:

- Erweiterung der Blutgefäße, ***was zu einem Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Gewebe führen kann – und damit zu einem Anschwellen und einer Druckzunahme in dem betroffenen Gebiet*** (phasenweise geschwollene Finger, Gesichtspartien, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung)
- Geschieht dies im Gehirn, so kann Migräne entstehen, da die aus den Blutgefäßen ausgetretene Flüssigkeitsmenge die Gehirnnerven komprimieren kann.

Dabei werden entzündungsfördernde Botenstoffe des Immunsystems freigesetzt (Typ-1-Cytokine, die durch Immunglobulin G-1-3 stimuliert werden), die die Freisetzung von Stickstoffmonoxidgas aktivieren (NO-Gas), was zu ***Muskel-, Bindegewebe- und Gelenkentzündungen*** führen kann (Inaktivierung der Mitochondrienfunktion mit reduzierter Zellleistung und Aktivierung der notwendigen Zellregenerationsleistung mit Aktivierung des G-Genoms mit Zuckerverstoffwechselung und Milchsäurebildung).[12]

Übergewicht abbauen:
Etwaiges Übergewicht belastet die Gelenke und muss abgebaut werden.[13]

Vitamin E:
Es hat sich längst bewährt, bei Gelenkbeschwerden Vitamin E einzusetzen, am besten über einen längeren Zeitraum täglich 1 Kapsel natürliches Vitamin E, 200 internationale Einheiten.[14]

Reduzierung des Fleisch- und Fettkonsums, sowie des Zuckerkonsums und Zufuhr von Obst und Gemüse:
Bei Gelenkbeschwerden hilft es, wenn man den Fleisch- und Fettkonsum sowie den Zuckerkonsum reduziert, dafür mehr Obst und Gemüse verzehrt.[15]

Cayennepfeffer bei Gelenkschmerzen (erfolgreich und längerfristig einzusetzen):
Als Columbus auf seiner Rückfahrt von Amerika Paprika und die spezielle Paprika-Art Cayennepfeffer mitführte, rieben sich jene Matrosen, die an Gelenkbeschwerden litten, mit dem Saft des Gewürzes die schmerzenden Stellen ein und hatten Erfolg. Heute nützt die Medizin die Substanzen Nonivamid und Infrotto ultra aus dem Cayennepfeffer. Man trägt die weiße Milch (Apotheke= mit einer Massage auf die Gelenke auf.[16]

Eiswürfel oder Wärmflasche oder Auflegen von heißen, zerdrückten Pellkartoffeln mit Schale, Einreibungen mit Franzbranntwein oder asiatischem Tifgerbalsam bei Gelenkschmerzen:
Als erste Hilfe: Holen Sie ein paar Eiswürfel aus dem Kühlschrank, schlagen Sie sie in ein Tuch ein und legen sie diese auf. Wenn Sie Wärme brauchen: Legen Sie eine mit heißem Wasser gefüllte Wärmflasche auf oder heiße, zerdrückte Pellkartoffeln mit Schale. Auch Einreibungen mit Franzbranntwein oder asiatischem Tigerbalsam helfen.[17]

Achtung:

---

[12] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 84-86
[13] Bankhofer, Hadrmar, Gesundheitsbarometer, S. 47
[14] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 47
[15] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 47
[16] Bankhofer, Hademar; Gesundheitsbarometer; 46f.
[17] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 46

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.[18]

Quigong:

Zunächst einmal haben die langsamen, entspannten Bewegungen keine körperlichen Überlastungsreaktionen zur Folge. Sie entsprechen ziemlich genau den Vorgaben, die Orthopäden für das Training der Gelenke machen: ohne mechanische oder Gewichtsbelastung.
Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qui-Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qui-Führung", das Leiten und Sammeln des Qui im Körper. Es ist also wichtig, sich das Qui-Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qui" bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bisschen, aber eben nicht ganzheitlich.[19]

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).[20]

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. Den 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 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.[21]

Grüntee:

Grüntee-Wirkstoff hemmt Entzündungen in den Gelenken:

Der Gerbstoff Epigallocatechin-Gallat (EGCC) scheint ein wahres Multitalent für die Vornbeugung und Bekämpfung von Krankheiten zu sein. Eine neue Studie förderte ein weiteres mögliches Anwendungsgebiet für den Gerbstoff zutage: entzündliche Gelenkerkrankungen. An der Universität von Michigan in Ann Arbor erforschte das Team von Dr. Salahuddin Ahmed den Einfluss von EGCC auf Zellen der Gelenkinnenhaut von

---

[18] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 46
[19] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel", in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42
[20] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 4
[21] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel", in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 37

Menschen mit chronischer Polyarthritis und stellte fest, dass der Gerbstoff aus dem grünen Tee entzündungshemmend wirkt.
Die Forscher vermehrten für die Studie Zellen aus der Gelenkinnenhaut von Patienten mit rheumatoider Arthritis im Labor. Wurden die Zellkulturen ausschließlich mit EGCC behandelt, traten weniger entzündliche Reaktionen, die bei Polyarthritis zu einer Zerstörung des Knorpelgewebes führen, auf als bei unbehandelten Zellen.[22]

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.[23]

Wichtige Nährstoffe, die die Gelenkschmiere im Gelenkspalt liefert:
Wichtige Nährstoffe, die die Gelenkschmiere im Gelenkspalt für das Knorpelgewebe liefert, sind z.B. Mineralstoffe, Zucker und Eiweiß.[24]

Gesundes Gelenk:
Die am gesunden Gelenk beteiligten Knochen sind mit einer glatten, elastischen Knorpelschicht überzogen, i nur wenige Millimeter dick ist und dafür sorgt, dass die Knochenenden bei der Bewegung problemlos aneinander vorbeigleiten. Zudem schützt das Knorpelgewebe als eine Art Stoßdämpfer die Knochen vor Erschütterungen. Zwischen den beiden Knochenenden, in dem so genannten Gelenkspalt, befindet sich die Gelenkschmiere, eine zähe Flüssigkeit, die wichtige Nährstoffe (z.B. Mineralstoffe, Zucker, Eiweiss) für das Knorpelgewebe liefert und Abfallstoffe aus dem Gelenkspalt entfernt. Die Gelenkflüssigkeit sorgt dafür, dass die Gelenkflächen leicht und schonend aufeinander gleiten. Die Gelenkschmiere wird von der Gelenkinnenhaut gebildet und laufend erneuert. Während das Knorpelgewebe nicht an das Blutgefäßsystem angeschlossen ist und somit selbst keine Blutgefäße aufweist, ist die Gelenkinnenhaut von Blutgefäßen durchsetzt. Außen wird das Gelenk von der Gelenkkapsel abgeschlossen, die aus der inneren und der äußeren Gelenkhaut aufgebaut ist und für eine zusätzliche Stabilisierung des Gelenks sorgt.
Das Gelenk wird zusätzlich durch die Gelenkbänder zusammengehalten, welche die Gelenke in ihrer Funktion unterstützen und ein Verrutschen oder Auskugeln der Gelenkkörper verhindern. Schließlich sind für die Gelenkfunktionen auch die Muskeln von Bedeutung, die mit den einzelnen Knochen über Sehnen verbunden sein können. Häufig sind ganze Muskelgruppen als Mitspieler für den komplexen Bewegungsablauf mitverantwortlich. Manchmal steuern sie auch als Gegenspieler einer übertriebenen Bewegung entgegen, fangen Stöße ab und schützen damit das Gelenk.
Gleitverbessernd wirken zusätzlich Sehnenscheiden – das sind Kanäle, in denen die Sehnen liegen – und Schleimbeutel – klein, mit Flüssigkeit gefüllte, druckelastische Polster, die Erschütterungen abfangen und Bänder und Sehnen schützen.
Nervenenden, die als Steuersignal letztlich die Bewegung mit auslösen oder auch n der Schmerzentstehung (Verletzungen) mit beteiligt sind, kommen in den Muskeln, in der Gelenkinnenhaut und in den Bändern vor. Diese Nervenenden lösen beispielsweise bei einer Überdehnung der Bänder als Warnsignal den Schmerz aus, der den Bewegungsapparat vor weiterem Schaden bewahren soll. Sie fungieren als eine Art Notrufsäule.

Wichtige Bausteine der Gelenke:
- Gelenkbildende Knochenenden
- Gelenkknorpel
- Bänder
- Sehnen
- Muskeln
- Blutgefäße

---
[22] reform rundschau, 1.6.2007, S. 9
[23] Bunte, 32/2007, S. 81
[24] Döll, Arthrose, 2007, S. 19f.

- Nerven[25]

Bewegung:
Bewegung nährt den Gelenkknorpel. Unser Körper benötigt zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen Nährstoffe. Diese dienen einerseits als Baustoffe für die Erneuerung von Körpergewebe, andererseits liefern sie die nötige Energie für die Lebensvorgänge.
Zu diesem Zweck sind die Gewebe unseres Körpers an das Blutgefäßsystem angeschlossen. Die Nährstoffe werden über die Darmschleimhaut in das Blut aufgenommen und gelangen über diesen Blutstrom überall dorthin, wo sie gebracht werden. Damit st, unter normalen Bedingungen, die optimale Versorgung der Gewebe und Organe gewährleistet.
Nicht so beim Knorpelgewebe unserer Gelenke. Würden Blutgefäße in diesem Gewebebereich liegen, käme es bei jeder Bewegung zum Abdrücken der Gefäße. Daher ist der Knorpel nicht an das Blutgefäßsystem angeschlossen. Die Nährstoffversorgung beim Knorpel erfolgt auf anderem Weg, nämlich durch die Bewegung des Gelenks: Die blutgefäßreiche Gelenkinnenhaut gibt die Nährstoffe des Blutes an die Gelenkflüssigkeit im Gelenkspalt ab. Bei jedem Bewegungsvorgang wird – wie in einem Schwamm – frische, nährstoffreiche Gelenkschmiere in den Gelenkspalt hinein- und Abfallstoffe werden herausgepresst.
Durch die Gelenkbelastung erfolgt eine bessere Durchdringung des Knorpels mit Nährstoffen und damit auch eine Verbesserung der Schmiereigenschaften. ***Ohne Bewegung „verhungert" der Knorpel – seine Funktionstüchtigkeit ist eingeschränkt.***
Auch die Dicke der knochenschützenden Knorpelschicht hängt unmittelbar von der körperlichen Aktivität ab: Bei starker Belastung des Gelenks kann die Knorpelauflage bis zu sieben Millimeter betragen, während eine Ruhigstellung des Gelenks einen Knorpelschwund zur Folge hat. Gerade der Gelenkknorpel, welcher täglich mechanische Schwerstarbeit leistet, ist besonders auf eine regelmäßige, gute Zufuhr an wichtigen Baustoffen angewiesen. Für die Gesunderhaltung des Gelenks ist Bewegung daher absolut notwendig.[26]

Gelenkknorpel= Netzwerk aus Eiweiß und Eiweiß-Zucker-Molekülen:
Die Teilungs- und Vermehrungsfähigkeit der Knorpelzellen ***(Chondrozyten***) nimmt mit zunehmendem Alter ab. Etwa ab dem 20. Lebensjahr erfolgt kaum noch eine Regeneration dieser Knorpelbausteine. Deren Aktivität kann auch durch eine Reihe äußerer Faktoren (z.B. Stress, mechanische und chemische Einflüsse, Vitalstoffe, Hormone) ***positiv oder negativ beeinflusst werden.*** Weiterhin haben diese Zellen die Aufgabe, die ***Knorpelgrundsubstanz (Matrix) zu bilden***, welche den Hauptanteil der Knorpelmasse darstellt. Diese Matrix besteht zum größten Teil (bis zu 80%) aus ***Wasser***. Die restlichen 20 Prozent setzen sich aus ***Eiweiß*** (Kollagen) und ***Eiweiß-Zucker-Verbindungen*** (Protoglykane) zusammen.
→ Eiweiß ist lebensnotwendig für gesunde Gelenkknorpel![27]

Eiweiss (Kollagene) und Eiweiss-Zucker-Verbindungen (Proteoglykane):
Die Kollagene finden wir als Gerüstsubstanzen auch i.d. Haut, in den Sehnen und Knochen. Sie bilden das Grundgerüst des Knorpels und sind für ***seine Elastizität und Druckfestigkeit verantwortlich***. Die weiteren Bestandteile des Knorpels, aus Eiweiß-Zucker-Verbindungen (Protoglykane) sind in der Lage, ***sich zu dehnen und wieder zusammenzuziehen, wo durch die Elastizität und Spannkraft des Knorpels ermöglicht wird.***
Dank der Proteoglykane kann der Knorpel wie ein Schwamm reagieren: Unter Belastung wird Wasser aus dem Gewebe gepresst und die flexiblen Eiweiß-Zucker-Moleküle werden zusammengedrückt. Sobald der Druck nachlässt, strömt die Flüssigkeit wieder in die Gelenke zurück.
Das Geflecht aus Eiweiss-Zucker-Molekülen und Kollagenen ist maßgeblich an der Elastizität und den Stoßdämpfereigenschaften des Knorpels beteiligt. Als „Klebstoff" dient ***die Hyaluronsäure***. Als besonders wichtige Zuckeranteile der Proteoglycane gelten ***Chondroitin(sulfat) und Keratan(sulfat).*** Mit zunehmendem Alter ändert sich die Zusammensetzung der Gerüstmaterialien des Knorpels. So besteht das Knorpelgewebe beim Neugeborenen zu 95 Prozent aus Chondroitinsulfat, während es beim Erwachsenen nut noch 50 Prozent sind. Nicht nur die Qualität ändert sich, sondern auch die Quantität: Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die

[25] Döll, Arthrose, 2007, 19-21
[26] Döll: Arthrose, 2007, S. 21f.
[27] Döll: Arthrose, 2007, S. 22

elastizitätsgebende Eiweiß-Zucker-Fraktion insgesamt ab. Auch bei bereits beginnendem Gelenkverschleiß sind Verluste dieser elastizitätsgebenden Bestandteile zu beklagen.

- ➔ Die Proteoglycane schwinden im Alter und bei Gelenkverschleiß dahin. Aufbau und Abbau der Eiweiß-Zuckerverbindungen müssen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen – nur dann ist die Funktionstüchtigkeit des Gelenks gewahrt.[28]

Gelenkfreundlich: Bewegung

Bewegen Sie sich! Das ist das oberste Gebot, da nur auf diese Art und Weise dem Gelenkknorpel die notwendigen Nähr- und Baustoffe zugeführt werden können.
Versuchen Sie es mit gelenkverträglichen Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen. Meiden Sie gelenkbelastende Sportarten. Vermeiden Sie Verletzungen, da hierdurch die sekundäre Arthrose provoziert werden kann. Das setzt beispielsweise auch Aufwärmphasen und langsam steigende Trainingsprogramme im Sport voraus. Sollten Sie sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen verletzt haben, so achten Sie unbedingt auf eine vollständige Ausheilung und Erholungsphase.[29]

Vitalstoffreiche Kost mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse bzw. Salaten:

Ernähren Sie sich mit einer vitalstoffreichen Kost mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse bzw. Salaten, die reich an Radikalfängern sind, welche die gelenkschädigenden freien Radikalen abfangen.[30]

Achten Sie auf Ihr Normalgewicht:

Achten Sie auf Ihr Normalgewicht bzw. streben Sie bei Übergewicht eine Gewichtsreduktion a. Häufig bessert sich allein durch den Gewichtsverlust die Gesamtproblematik bei übergewichtigen Arthrose-Patienten.[31]

Knorpelstoffe Glucosamin und Chondroitinsulfat:

Ziehen Sie die kombinierte Einnahme von Knorpelstoffen wie Glucosamin und Chondroitinsulfat in Betracht. Denken Sie daran: Ab dem 35. Lebensjahr hat bereits jeder Zweite Abnutzungserscheinungen der Gelenke.[32]

Natürliche Entzündungshemmer:

Wenn Sie entzündete Gelenke und Schmerzen haben, versuchen Sie es mit natürlichen Entzündungs- und Schmerzhemmern (z.B. indischer Weihrauch und Methylsulfonylmethan MSM)

Achtung: Übersäuerung und Gelenke:

Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von Schlacken im Bindegewebe. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.[33]

Hilfe bei: Bänderzerrung - verstreckte Sehnen - Verstauchungen von Füssen und Gelenken
Behandlung:

3-5 Eischnee
plus: Blutzirkulationsmittel einmischen: Südeuropa: Eukalyptus- oder Kampferblätter, die 2-3mal durch die Hackmaschiene getrieben worden sind
oder: mit getrockneten Blättern: zu Pulver zerstoßen
oder: Brei aus Tannenknospen, Tannennadeln, Legföhrennadeln oder irgendeine Nadelholzart
-- auf schmerzende Stelle legen, darauf Tücher in breiten Streifen legen, mit elastischer Binde leicht einlegen
-- gleichzeitig immer leicht zum Herz zu massieren wirkt unterstützend
>> der Eischnee wird hart, nach 2 Tagen den Verband erneuern falls nötig (S.430)
dann: Wallwurztinktur einreiben

---

[28] Döll, Arthrose, 2007, S. 23
[29] Döll: Arthrose, 2007, S. 114
[30] Döll: Arthrose, 2007, S. 114
[31] Döll, Arthrose, 2007, S. 114
[32] Döll, Arthrose, 2007, S. 114
[33] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

plus: Kohlblätterauflagen mit rohem Kartoffelbrei oder mit Quarkwickel machen
->> Schmerzempfindlichkeit geht nach relativ kurzer Zeit zurück
plus: die betroffenen Stellen warm halten .[34]

Kalte Umschläge gegen Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen

Bei "Beulen" und allen anderen frischen stumpfen Verletzungen: Sofort kalte Kompresse auf die verletzte Stelle drücken - oder Säckchen mit Eis (-würfeln). Bei Prellungen , Quetschungen und Verstauchungen bringen kalte Umschläge Linderung. Besonders empfohlen werden Arnikaumschläge: Arnikatinktur aus der Apotheke, Aufguss der Arnikablüten oder Arnikablüten in reinem Alkohol ziehen lassen und dann Wickelumschläge damit tränken. Bei Blutergüssen und Prellungen helfen Quarkpackungen. Ca. 250 g Quark streicht man auf die lädierte Stelle, umwickelt sie mit einem Handtuch, dann mit einer Binde, die das Ganze gut zusammenhält. Nach 4 - 12 Stunden einen neuen Verband anlegen. Bei *Gelenksergüssen*: Rohe Zwiebeln in Scheiben schneiden, auf das Gelenk legen und umwickeln. Ältere Prellungen mit Wärme behandeln: Ca. 1 kg Kartoffeln weich kochen, ohne Schale zerdrücken und in Leinensäckchen füllen. Die betroffene Stelle mit dem heißen Säckchen belegen und mit einer Binde umwickeln. Nach 12 Stunden den Verband mit heißen Kartoffeln erneuern. Ringelblumensalbe (Calendula) entfaltet heilsame Wirkung.[35]

Hagebutte:

Mit standartisiertes Hagebuttenpulver steht eine Alternative zur Verfügung, die für beweglichere Gelenke sorgt, die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich reduzieren kann und von der keine Nebenwirkungen bekannt sind. Eine Forschergruppe rund um Prof. Dr. Kharazmi an der Universität Kopenhagen studierte bereits 2004 die Wirksamkeit des Hagebuttenpulvers gegen Schmerzen bei Gelenkarthrosen.
Die placebokontrollierte cross-over-Studie wurde mit 112 Arthrose-Patienten durchgeführt, dabei wurde die täglich Gabe von 5 g Hagebuttenpulver untersucht. Die Studie zeigte eine signifikante Reduktion der Schmerzen und eine signifikante Linderung der Morgensteifigkeit bei 66 Prozent der Studienteilnehmer nach dreimonatiger Einnahme des Hagebuttenpulvers. Außerdem konnte der Konsum an Schmerzmitteln wie Tramadol, Opioiden, Paracetamol oder NSAR um rund die Hälfte vermindert werden. Patienten berichteten von einem besseren Schlaf, einer Verbesserung des Allgemeinbefindens und mehr Lebensqualität.
Das Hagebuttenpulver bewirkt laut Studie, dass die Einwanderung von großen Mengen an Leukozyten in das Entzündungsgebiet gehemmt wird (Chemotaxis). Die Entzündungsreaktion in den Gelenken wird dadurch deutlich abgeschwächt, die Schmerzen werden gelindert und die Beweglichkeit wird verbessert. Zusätzlich wirkt das Hagebuttenpulver der [36]Bildung von toxischen freien Radikalen in polymorphkernigen Zellen dem arthrotischen Prozess entgegen.

Aloe Vera lindert Gelenkschmerzen

Diese Wirkung hängt unmittelbar mit dem bereits erwähnten Entzündungsfaktor zusammen. Aloe wirkt bei innerlicher und äußerlicher Anwendung. Wenn Sie sich natürlich weiterhin mit entzündungsfördernden Lebensmitteln ernähren (rotes Fleisch, Milch, Zucker, weißes Mehl, Frittiertes, usw.), dann werden Sie mit Aloe allein die Entzündung niemals los. Aber Aloe kann helfen, die Schmerzen zu lindern, während Sie sich auf einen gesünderen Lebensstil umstellen, der ein für alle Mal Schluss macht mit Entzündungen![37]

Biegsamere Gelenke durch Zitronenwasser

---

[34] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[35] www.arthrose-stiftung.de
[36]http://www.apotheker.or.at/Internet/OEAK/NewsPresse_1_0_0a.nsf/agentEmergency!OpenAgent&p=93547A04C7DDAEF8C12571FD006625F6&fsn=fsStartHomeFachinfo&iif=0
[37] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html

Es mag seltsam klingen, aber Zitronenwasser ist auch gut für die Gelenke. Denn dort kann sich Harnsäure ansammeln und Schmerzen, Steifigkeit und Beschwerden verursachen. Zitronenwasser kann helfen, die Harnsäure aufzuspalten und aus dem Körper zu leiten, bevor sie Schäden an den Gelenken anrichten kann.[38]

Bromelain zur Behandlung der Gelenkarthrose

Das Ergebnis einer an der Mahidol Universität Bangkok, Thailand, durchgeführten Pilotstudie: Bei Gelenkarthrose-Patienten besserten sich Schmerzen und Gelenksteifigkeit unter Bromelain-Gabe deutlich und vergleichbar mit Diclofenac. Teil der Untersuchung waren 40 Probanden, die unter leichten bis mäßigen Kniebeschwerden litten. Die Patienten erhielten täglich 500 Milligramm Bromelain oder 100 Milligramm.[39]

Ballaststoffe lindern chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen

Forscher der Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) herausgefunden, dass eine ballaststoffreiche Kost den Krankheitsverlauf von chronisch-entzündlichen Gelenkerkrankungen positiv beeinflussen und zu einer Stärkung der Knochen führen kann.
Ballaststoffe lindern laut einer aktuellen Studie chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen. (Bild: Brent Hofacker/fotolia.com)
Die Forscher konnten zeigen, dass es nicht die Darmbakterien selbst sind, sondern ihre Stoffwechselprodukte, die das Immunsystem beeinflussen und damit auch auf Autoimmunerkrankungen wie die rheumatoide Arthritis wirken. Unklar ist noch, wie die Verständigung zwischen Darmbakterien und Immunsystem abläuft und wie gegebenenfalls die Bakterien positiv beeinflusst werden könnten.
Im Fokus der Forscher stehen dabei die ***kurzkettigen Fettsäuren Propionat und Butyrat,*** die innerhalb von Gärprozessen der Darmbakterien gebildet werden. Diese Fettsäuren sind unter anderem in der Gelenkflüssigkeit zu finden und man nimmt an, dass sie einen wichtigen Einfluss auf die Funktionstüchtigkeit der Gelenke haben. Die Wissenschaftler konnten zeigen, dass eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung die Darmflora so verändert, dass mehr kurzkettige Fettsäuren, vor allem Propionat, gebildet werden. Sie konnten eine erhöhte Konzentration der kurzkettigen Fettsäure unter anderem im Knochenmark nachweisen, wo das Propionat bewirkte, dass sich die Zahl der knochenabbauenden Zellen verringerte und damit auch den Knochenabbau deutlich verlangsamte.„Wir konnten zeigen, dass eine bakterienfreundliche Ernährung entzündungshemmend ist und zugleich einen positiven Effekt auf die Knochenfestigkeit hat“, resümieren die Studienautoren. Die Erkenntnisse würden einen vielversprechenden Ansatz für die Entwicklung innovativer Therapien bei entzündlichen Gelenkerkrankungen sowie für die Behandlung von Osteoporose liefern.[40]

Blutversorgung:

Überhaupt ist in den Enzyklopädien bis zu 147 mögliche Grundlagen der Osteochondrose und Arthrose zu zählen, aber die Folge ist mit tödlicher Sicherheit, die Gelenke, Wirbel und Knorpel verlieren ihre Elastizität, von hier aus kommt der Schmerz. Sie verschleißen wegen der schlechten Blutversorgung.
So ist das Geheimnis - wenn wir die Blutversorgung des Gelenkes wieder herstellen, so machen wir es gesund machen.[41]

Alzheimer, Herzinfarkt, Diabetes, Darmkrebs: Dieser Keim soll an fast jeder Krankheit schuld sein

Ist ein Keim, der Paradontitis auslöst, schuld an Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt und chronisch entzündeten Gelenken? Jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin. Die Erkenntnis eröffnet den Wissenschaftlern ganz neue Möglichkeiten in der Bekämpfung der Volkskrankheiten. Beim Pharma-Konzern Cortexyme in Kalifornien wird derzeit ein Medikament getestet, das Alzheimer stoppen soll.
Alzheimer durch schlechte Mundhygiene - Zahnfleisch-Bakterien könnten Grund für Demenz sein
Die Wissenschaftler konzentrieren sich auf ein einen in der Zahnmedizin bekannten Keim: Die Mikrobe "Porphyromonas gingivalis" sorgt für Erkrankungen des Zahnfleischs, des Zahnhalteapparats sowie des

---

[38] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/sandeep-godiyal/gute-gruende-taeglich-zitronenwasser-zu-trinken.html
[39] http://www.praxisvita.de/ananas-fuer-gesunde-gelenke
[40] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/gesunde-diaet-ballaststoffe-helfen-bei-chronisch-entzuendlichen-gelenkerkrankungen-20180314403372
[41] https://www.viralreporter.net

Kieferknochens. Möglicherweise spielt der Keim aber auch bei Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs oder entzündeten Gelenken eine Rolle.
Wie "Bild am Sonntag" berichtet, ist es den Forschern jetzt gelungen, mit neuen DNA-Methoden den Keim an unterschiedlichen Krankheitsherden im Körper aufzuspüren. Etwa in verengten Herzkranzgefäßen, im Gehirn von Alzheimer-Patienten, ***in chronisch entzündeten Geleken,*** bei Diabetes-Patienten, bei Darmkrebs und bei Müttern mit Frühgeburten. Das stäbchenförmige Bakterium ist dabei hundertmal kleiner als der Durchmesser eines Haares..[42]

Sandelholz bei Gelenkschmerzen[43]

Tipp gegen Gelenkschmerzen: Milch, Käse, Fleisch, Wurst weglassen[44]

Antientzündliche Gewürze gegen Gelenkschmerzen: Chili, Muskat, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, *Kreuzkümmel*[45]
Gewürze gegen Gelenkschmerzen: Chili, Muskat, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel[46]
Reformhaus: Es gibt in manchen eine Gewürzmischung Cumin-Koriander, Muskatnuss)

Fleisch / Wurst / Sonnenblumenöl weglassen:
Wer unter Gelenkschmerzen leidet, sollte auf die richtige Ernährung achten. Sie kann die Beschwerden bremsen, Arthrose und Arthritis vorbeugen und ihr Fortschreiten verhindern. Fleisch und Wurst enthalten
Warnung vor Arachidonsäure:
Diese gilt als „Mutter“ aller Entzündungen – auch in den Gelenken.
Fleisch, Wurst und fetter Käse schaden den Gelenken doppelt
Was viele nicht wissen: Auch die Gelenke leiden unter dieser Ernährung und das gleich zweifach.
Direkt, weil viel Fleisch, Wurst zu Übergewicht führen – und jedes Kilogramm zu viel belastet Hüftgelenke und Knie. Der Knorpel wird abgenutzt, Arthrose (Gelenkverschleiß) und in der Folge auch Arthritis entstehen.
Indirekt, weil wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen fehlen, dafür jedoch der Körper mit Entzündungsstoffen überflutet wird, die Arthritis nachweislich anfeuern.
Arachidonsäure führt zu Entzündung und oxidativem Stress Die wichtigste Rolle spielt dabei die sogenannte Arachidonsäure. Sie gehört zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren. In geringen Mengen synthetisiert sie der Körper aus Linolsäure. Der weitaus größere Teil der Arachidonsäure stammt jedoch von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft – aus Fleisch, Wurst, fettreichen Milchprodukten. Übrigens weist auch Sonnenblumenöl einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren auf.Was Arachidonsäure so gefährlich macht: Sie ist Ausgangsstoff für Prostaglandine, Leukotrine und Thromboxane. Diese Substanzen fördern Entzündungsprozesse im Körper massiv. Außerdem sind sie an der Bildung freier Sauerstoffradikale beteiligt, die als oxidativer Stress Zellen schädigen – auch an Knorpeln und Knochen. Den Körper also mit so wenig Arachidonsäure wie möglich zu belasten, wäre also sinnvoll. Tatsache ist jedoch, dass Deutsche im Durchschnitt rund 400 Milligramm Arachidonsäure täglich mit der Nahrung zu sich nehmen – um Entzündungen vorzubeugen, wären jedoch nicht mehr als 50 Milligramm gut. Ein Beispiel: Schon 50 Gramm Leberwurst liefern 200 Milligramm der schädlichen Fettsäure.
Die ideale Ernährung für die Gelenke:
Dagegen gibt es viele Lebensmittel, die Entzündungsprozessen vorbeugen und zusätzlich die Gelenke mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Wichtigster Gegenspieler der Arachidonsäure ist Omega-3-Fettsäure. Sie hebt die Wirkung der schädlichen Fette auf.
Reichlich Vitamin D und Mineralstoffe für den Knorpel Außerdem liefern diese Lebensmittel Vitamin D, das den Knorpel schützt, wie Studien zeigen. Auch andere Antioxidantien wie Vitamin A, C, E sowie Selen sind nützlich. Zusätzlich stärken Kalzium, Magnesium und Zink Knorpel und Knochen.
Ballaststoffe schützen vor Entzündung

---

[42] https://wize.life/news/gesundheit/105735/alzheimer-herzinfarkt-diabetes-darmkrebs-dieser-keim-soll-an-fast-jeder-krankheit-schuld-sein
[43] https://www.youtube.com/watch?v=gf8JSjjVaeg
[44] https://www.youtube.com/watch?v=lgP9zZnYpf0
[45] https://www.youtube.com/watch?v=BMOwOo41KL4 (Ernährungsdocs)
[46] https://www.youtube.com/watch?v=BMOwOo41KL4

Neben Omega-3-Fettsäuren (z.B. Leinöl / Hanföl) und Antioxidantien sind aber auch Ballaststoffe wichtig für gesunde Knochen. ***Faserreiche Kost senkt im Blut Entzündungsmarker.*** Die Erklärung dieser günstigen Wirkung: Ballaststoffe unterstützen im Darm nützliche Bakterien, die wiederum das Immunsystem stark machen. Gemüse, aber das richtige: Zwiebeln und Brokkoli
Besonders gesund für Knochen und Gelenke sind jedoch bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe in einigen Obst- und Gemüsesorten. Hier spielt vor allem Allicin eine wichtige Rolle. Die Aminosäure schützt Zwiebeln, Lauch und Knoblauch vor Fressfeinden. Und eine Ernährung, die reich an diesen Gemüse ist, kann womöglich Arthrose verhindern. Das zeigt eine Studie, bei der Ernährungsgewohnheiten und Gelenkverschleiß von 500 Zwillingspaaren verglichen wurden. Als besonders wichtig für gesunden Knorpel hat sich Brokkoli erwiesen. Er enthält in großen Mengen den sekundären Pflanzenstoff Sulforaphan. Die Substanz kann Enzyme blockieren, die für den Knorpelabbau verantwortlich sind, wie Untersuchungen beweisen.[47]

MSM – bioaktiver Schwefel bekämpft Entzündungen und Schmerzen:
Schwefelhaltiger Bäder haben bei Gelenkbeschwerden eine wohltuende Wirkung. Schwefel ist für den Knorpelaufbau wichtig. N den USA hat man bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen und anderen Schmerzzuständen einen „Abkömmling“ des Schwefels in der Anwendung. Dieser Stoff, der unter dem Namen „Methylsulfonylmethan“ (=MSM) bekannt ist, kommt natürlicherweise in verschiedenen Nahrungsmitteln, z.B. in Tomatenmark, Kaffee und Tee vor. Leider sind die dort enthaltenen Konzentrationen aber für einen therapeutischen Effekt nicht ausreichend.
MSM wird in Kapselform angeboten und u.a. Patienten mit Arthrose, rheumatoider Arthritis, Rückenschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen oder Muskelschmerzen gegeben. Die Erfahrungsberichte der Ärzte sind durchaus positiv. Bei Einnahme von MSM hat man ein Nachlassen der Schmerzen und eine bessere Beweglichkeit der Gelenke beobachten können. Damit steigt auch insgesamt die Bereitschaft des Gelenkkranken zu mehr Bewegung – und diese ist ja für den Nährstoffaustausch im Gelenk sehr wichtig. Der schwefelhaltige Stoff MM verbessert zudem die Durchblutung, wodurch wundheilungsfördernde körpereigene Stoffe schneller an den Ort der Verletzung oder Entzündung gelangen können. Das kann auch von Einfluss sein, wenn Sie bereits blutverdünnende Mittel einnehmen: Die Wirkung dieser rzneimittel kann durch MS verstärkt werden. [48]

Vitamin E:
Vitamin E kann Gelenkentzündungen gut bekämpfen. Vergleichende Untersuchungen haben gezeigt, dass das Vitamin Schwellungen und Steifigkeit der Gelenke so gut reduzieren kann wie die üblichen Antirheumatika (z.B. Diclofenac). Auch bei der Schmerzreduktion kann dieser Vitalstoff gut mithalten. Er ist von der Wirkung her mit Schmerzmitteln wie Diclofenac durchaus vergleichbar. Außerdem wirkt Vitamin E den durch Schmerzmitteln verursachten Magenschleimhautentzündungen entgegen.[49]

➔ Warnung: Diclofenac laut Schmerzexperten gefährlich! Folge: Knochen kann auf Knochen reiben

***Nova Athrosan*, Muskel- & Gelenk-Balsam, 200 ml**
Nova Athrosan (Nova!), Muskel- & Gelenk-Balsam, extrem stark, lindert Schmerzen etc., bei chronischen Beschwerden.
Ind. Weihrauch, Arnika, Teufelskralle, Johanniskraut, Muskatnuss, Ingwer, MSM
NOVA - ATHROSAN ist mit seinen wertvollen, rein natürlichen Bestandteilen ein tiefenwirksamer Funktions- und Massagebalsam bei Beschwerden des Bewegungsapparates im degenerativen Bereich.
Zur unterstützenden Therapie bei Bewegungsschmerzen an Muskeln, Sehnen und Gelenken, rheumatischer Formenkreis, Arthrose und Arthritis.
Durch regelmäßiges leichtes Einmassieren haben die Wirkstoffe aus ind. Weihrauch, Arnika, Teufelskralle, Johanniskraut, Muskatnuss, Ingwer und MSM eine entspannende und wohltuende Wirkung für Muskeln und Gelenke.[50]

---

[47] https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/gelenkschmerzen-welche-ernaehrung-hilft_id_7034916.html
[48] Döll, Michaela Entzündungen. Die heimlichen Killer, S. 126f.
[49] Döll, Michaela. Enttzündungen. Die heimlichen Killer, S. 124
[50] https://shop.provitaspharma.com/de/gelenke/nova-athrosan-200-ml.html

Johanniskrautöl bei Schmerzen
Schmerzhafte Zustände am Bewegungsapparat und der Muskulatur, wie Rheuma, Gicht, Ischias, Hexenschuss, Muskelkater, Verspannungen und Zerrungen sprechen sehr gut auf die schmerzstillende und abschwellende Wirkung von Rotöl an. Am besten wirken Massagen und Einreibungen der betroffenen Stellen, auch warme Ölumschläge haben sich bewährt. Die schmerzstillende Wirkung setzt rasch ein und verschafft effiziente Erleichterung.[51]

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 dieS chmerzen 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 auc an die richtige Menge halten“, sagt Orthopäde Schiltenwolf.[52]

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.[53]

Kollagen bei rheumatoider Arthritis:
Rheumatoide Arthritis ist die häufigste chronische Gelenkentzündung. Die Erkrankung gilt als nicht heilbar. Man versucht daher, die fortschreitende Gelenkzerstörung zu stoppen und die Schmerzen zu lindern. Studien zeigten, dass die Entwicklung der Krankheit mit einem Rückgang an Kollagen Typ I und II verbunden ist.12 Während einer Studie erhielten 60 Patienten mit rheumatoider Arthritis 3 Monate lang Kollagen, die

[51] https://www.tiroler-kraeuterhof.com/magazin/johanniskrautoel/
[52] https://www.youtube.com/watch?v=6jUL9YIkamU
[53] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/#sources-and-references

Kontrollgruppe erhielt ein Placebo. Immununterdrückende Medikamente wurden zuvor abgesetzt. Nach drei Monaten hatte sich das Befinden der Placebogruppe verschlechtert, während die Teilnehmer der Kollagengruppe weniger Schmerzmittel brauchten. Ihre Gelenke waren weniger geschwollen und weniger druckempfindlich.13 Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch weitere Studien.[54]

Vitamin D:
Folgeerscheinungen von Vitamin-D-Mangel zeigen sich vor allem am Skelettsystem in Form von Osteoporose sowie Gelenk- oder Muskelbeschwerden unterschiedlicher Schweregrade.[55]

Vitamin D:
Vitamin D-Supplementierung kann D- Mangel beheben und das Risiko für Folgeerkrankungen wie Knochenbrüche, Gelenk- und Muskelschmerzen mindern.[56]

Vitamin C heilen:
»Ein Virus stellt natürlich eine Bedrohung dar, [und] Sie wollen, dass Ihr Immunsystem darauf reagiert. Die überwiegende Mehrheit der Menschen bekämpft das Virus sehr schnell, aber der ›Elefant im Raum‹, also der offensichtliche Faktor, den es zu beachten gilt, ist der, dass fast jeder Mensch, der an COVID-19 stirbt, ›Risikofaktoren‹ hat … [und] zu jedem dieser Risikofaktoren gehören erhöhte Entzündungsmarker.«
»Wenn Sie sich nun gut um Ihre Gesundheit kümmern und diese Entzündungsmarker senken, dann kommt es nur zu einem normalen Zytokinanstieg. Die Zytokine sind Ihre Waffe gegen das [Virus], solange sie unterhalb einer gewissen Schwelle bleiben.«
»Sobald allerdings eine bestimmte Schwelle überschreiten, wird die Entzündungsreaktion zu stark, und die Zytokine überfluten die Lunge. Sie ertrinken dann in Ihrer eigenen Flüssigkeit, weil sich alles entzündet. Fast jede Person, die an COVID-19 gestorben ist, hat einen Risikofaktor gehabt, bei dem dieser Entzündungsprozess außer Kontrolle geraten ist.« …[57]

---

[54] ttps://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/#sources-and-references
[55] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf
[56] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf
[57] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-angst-und-entzuendungen-zusammenhaengen/