Hilfe für den Knorpel (s. auch Gelenke):

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße), und diese sind u.a. als Gerüststoffe am Aufbau unseres Körpers mitbeteiligt. Der Knorpel wird von Proteinen zusammengehalten..[1]

Kieselsäure:
Equisetum hat einen hohen Anteil an knochen- und knorpelstabilisierender Kieselsäure.[2]

Brennnessel:
In einigen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Wirkstoffe der Brennnessel-Extrakte beispielsweise die Bildung und Freisetzung von solchen Gewebshormonen verhindern, die Gelenkentzündungen auslösen oder verschlimmern können. Außerdem blockieren Brennnessel-Extrakte das Fortschreiten der Erkrankung, weil sie die Anbindung knorpelabbauender Enzyme an den Gelenkknorpel stoppen. Eine große Anwendungsbeobachtung zeigte, dass bei der Anwendung von Brennnessel-Extrakten nicht nur die rheumatischen Schmerzen deutlich zurückgingen, sondern auch die Beweglichkeit der Gelenke besser wurde.[3]

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.[4]

Grapefruitsaft:
Organische Salzsäure aus der Grapefruit löst anorganisches Kalzium aus Knorpeln und Gelenken, wo es sich durch übermäßigen Verzehr von Weißmehlprodukten abgelagert hat. Arthritis ist laut Norman Walker die Folge einer Anhäufung von anorganischen Kalziumablagerungen in den Gelenkknorpeln. Zur Unterstützung des Organismus bei der Ausscheidung von anorganischem Kalzium eignen sich Sellerie-, Spinat- und Karottensaft.[5]

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
Arachidonsäure. 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.

---

[1] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 51
[2] Natur u. heilen, 1/2010, S. 19
[3] http://www.heilpflanzen-welt.de/2008-07-Wehrhaft-und-majestaetisch-Die-Brennnessel/
[4] Simonsohn, Papaya. Heilen mit der Wunderfrucht, 121
[5] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, München, 2008, S.248

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.***[6]

Brokkoli

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.[7]

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:

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 willst, gilt es Folgendes zu achten: ***Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol.*** Unterstützen kannst du deinen Organismus mit ***Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln*** oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [8]

---

[6] https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/gelenkschmerzen-welche-ernaehrung-hilft_id_7034916.html
[7] https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/gelenkschmerzen-welche-ernaehrung-hilft_id_7034916.html
[8] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/