

Arthrose

Nährstoffkombination für Gelenksbeschwerden



Beschreibung

Krankheitsbild

Arthrose (Arthrosis deformans – altgriech. Arthron für Gelenk und lat. deformare für deformieren bzw. entarten) ist eine primär degenerative Erkrankung (Verschleiß) der Gelenke – insbesondere der Kniegelenke (Gonarthrose), Hüftgelenke (Coxarthrose) und Fingergelenke (Heberden-Polyarthrose, Heberden-Arthrose bzw. Rhizarthrose).

Im Gegensatz zur **Arthritis** mit den typischen Symptomen einer „heißen“ Entzündung (wie Schwellung, Rötung und Erwärmung der betroffenen Gelenke) ist die Arthrose primär nicht entzündlich („kalt“).

Prävalenz

Arthrose ist einer der häufigsten Konsultationsgründe in der therapeutischen Praxis. Sie gilt weltweit als häufigste Gelenkerkrankung (Arthropathie) mit signifikant steigender Prävalenz im gehobenen Alter. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Laut WHO (World Health Organization) liegt die Prävalenz bei mehr als 50% der Bevölkerung über 60 Jahren, in den westlichen Industrienationen wie Deutschland, Österreich und der Schweiz. Jeder Zweite dieser Altersgruppe ist somit betroffen. Die Gonarthrose zählt hierbei zu den häufigsten Formen der Arthrose.

Ursachen

Arthrosen entstehen insbesondere durch langjährige Über- oder Fehlbelastungen und Verschleiß der betroffenen Gelenke insbesondere durch Übergewicht,

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	% NRV ¹
Vitamin B2	9,4 mg	67%
Vitamin B3	10,67 mg	67%
Vitamin B6	9,4 mg	67%
Folsäure (Vitamin B9)	133 µg	67%
Vitamin C	28 mg	35%
Vitamin D3	3,4 µg	68%
Vitamin E	8 mg	67%
Kupfer	3,3 mg	33%
Mangan	0,67 mg	33%
Molybdän	16,6 µg	33%
Selen	18 µg	33%
Zink	3,3 mg	33%
Bioflavonoide	20 mg	
Bromelain	20 mg	
Chondroitinsulfat	470 mg	
Glucosaminsulfat	470 mg	
L-Arginin	10 mg	
L-Lysin	20 mg	
MSM	100 mg	
Papain	20 mg	
Reduziertes Glutathion	10 mg	
Sango-Koralle	100 mg	
Silicium	20 mg	
β-Carotin	530 µg	

1) Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

schwere körperliche Arbeit sowie übermäßige sportliche Betätigung. Zu den Risikofaktoren für Arthrose zählt meist auch ein gestörter Knorpelstoffwechsel aufgrund einseitiger Ernährung oder eines erhöhten Bedarfs an orthomolekularen Knorpelbaustoffen bzw. Knorpelschutzstoffen. Die Folge ist ein sukzessiver Abbau und Verschleiß des Knorpels im Sinne einer dauerhaften, pathologischen Gelenkdeformation.

Symptome

Der Arthrose geht in der Regel ein langjähriger, symptomfreier Entwicklungsprozess voraus („stumme“ oder „versteckte“ Arthrose). Erst spät kommt es zu Bewegungseinschränkungen des Gelenks und unspezifischen Gelenkschmerzen bzw. Verspannungen.

Charakteristisch sind sogenannte „Anlaufschmerzen“, die vor allem morgens nach dem Aufstehen sowie nach längerem Sitzen auftreten und meist im Zuge der Bewegung wieder verschwinden. Bei übermäßiger oder langandauernder Bewegung kommt es erneut zu Belastungsschmerzen und Verspannungen der jeweiligen Gelenkmuskulatur.

Erst im fortgeschrittenen Stadium der Arthrose kommt es auch zu chronischen, dauerhaften Schmerzen („Ruheschmerzen“). Bei der sogenannten „aktivierten“ Arthrose kommen zur deutlichen Bewegungseinschränkung und den Gelenksschmerzen zusätzlich noch eine Gelenksschwellung infolge einer übermäßigen Ansammlung von Gelenkflüssigkeit (Gelenkerguss) sowie eine akute Gelenkentzündung hinzu.

Orthomolekulare Gelenksbausteine

Zur Erhaltung der schmerzfreien Gelenksfunktion sowie zur komplementären Therapie von Arthrose hat sich folgende orthomolekulare Mikronährstoffkombination nach Dr. med. Stefan Hammer in der Praxis bewährt. Die Kombination besteht aus drei synergistischen Wirkmodulen und eignet sich sowohl zur Prävention (Erhaltung der gesunden Gelenksfunktion) als auch zur Therapie (Wiederherstellung der gesunden und schmerzfreien Funktion degenerativ abgenützter oder verletzter Gelenke).

1) Modul „Aufbau & Erhaltung“: Dieses Wirkstoff-Modul enthält alle wesentlichen Baustoffe für den Aufbau und die langfristige Erhaltung gesunder und funktionsfähiger Gelenke, Knorpel, Bindegewebe, Knochen und Gelenkflüssigkeit. Zu diesen Baustoffen zählen insbesondere Chondroitin, Glucosamin, MSM, Hyaluronsäure und Silicium in einer besonders verträglichen, bioverfügbaren Form. Die Rezeptur enthält diese Baustoffe im richtigen Verhältnis zueinander und in einer höheren Dosierung für eine optimale synergistische Wirkung. Die langjährige Praxis hat gezeigt, dass die Wirkung entscheidend vom richtigen Verhältnis und einer Mindestdosis dieser Baustoffe („Wirkschwelle“) abhängt.

2) Modul „Reinigung & Glättung“: Bei Gelenken mit traumatischen Verletzungen, Ablagerungen bzw. degenerativen Abnutzungen setzt eine erfolgreiche Regeneration und Mobilisierung der betroffenen Gelenke die vorherige Entfernung verletzungsbedingter Fragmente, Gelenksablagerungen sowie die Glättung abgenützter bzw. verschlissener Knorpelflächen voraus. Diese Aufgabe übernimmt ein spezieller Wirkstoffkomplex mit pflanzlichen Proteasen (proteolytische Enzyme), die schadhafte Gewebe- und Knorpelteile enzymatisch abbauen und zugleich intakte Knorpel und Gelenksbestandteile unberührt lassen. Pflanzliche Proteasen (wie Bromelain und Papain) werden im Gegensatz zu tierischen Proteasen (wie Trypsin und Chymotrypsin) bereits im sauren Magenmilieu wirksam und haben zudem eine bis zu 100-fach höhere Verdauungs- bzw. Reinigungsleistung.

3) Modul „Vorbeugung & Schutz“: Gemeinsame Ursache vieler chronischer Gelenksbeschwerden ist „Oxidation“. So ist die Oxidation von Fettsäuren Ursache vieler Krankheiten des rheumatischen Formenkreises. Umgekehrt begünstigt ein hohes Redoxpotential alle Aufbau- und Heilungsprozesse in diesem Bereich entscheidend. Zu diesem Zweck ist spezieller Antioxidantien-Komplex (bestehend aus Vitaminen, Vitaminoiden und sekundären Pflanzenstoffen) enthalten, um einerseits eine schädliche Oxidation wirkungsvoll zu verhindern und zugleich die Aufbau- und Heilungsprozesse der ersten beiden Module effektiv zu unterstützen.

Das modulare Zusammenspiel der orthomolekularen Mikronährstoffe und die dadurch bedingten Synergieeffekte ermöglichen eine bisher einzigartige Wirkung bei der Erhaltung und Wiederherstellung einer gesunden und schmerzfreien Gelenksfunktion.

Praxishinweis

Bei der Auswahl der Knorpelbaustoffe sollte grundsätzlich auf unbedenkliche und ökologisch nachhaltige Quellen wie Krebse bzw. Garnelen für Glucosa-

minsulfat sowie Rind für Chondroitinsulfat geachtet werden. Ökologisch bedenkliche Quellen wie Haifischknorpel sollten hingegen vermieden werden.

Anwendungsempfehlung

Bei einem Körpergewicht unter 75 kg empfiehlt Dr. med. Hammer die tägliche Einnahme von 1 Tagesdosis. Bei einem Körpergewicht über 75 kg empfiehlt er die tägliche Einnahme von 2 Tagesdosen. Die Dosierung kann im Einzelfall individuell auf den jeweiligen Patienten angepasst werden. In besonders schweren Fällen kann aus diesem Grund eine sogenannte „Stoßtherapie“ mit 3 Tagesdosen für eine therapeutische Dauer sinnvoll sein.

Die Rezeptur wirkt grundsätzlich nach 2 bis 3 Wochen spür- und messbar und kann zur Prävention oder Therapie dauerhaft eingenommen werden, um den jeweiligen Gelenkszustand sukzessive aufzubauen bzw. zu stabilisieren. Im Falle einer regelmäßigen präventiven Einnahme kann die Dosierung auf 1 Tagesdosis täglich angepasst werden

Anwendungsbereich

- 1) Arthrose
- 2) Arthritis und Gelenkserkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- 3) Übermäßige Gelenksbelastungen und Gelenksverletzungen bei Sport, Übergewicht und Fehlhaltungen) und Gelenksverletzungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Coenzym 1 (NADH) und Coenzym Q10 fördern den Energiestoffwechsel der Knorpelzellen und mindern durch ihre anti-oxidativen Eigenschaften die oxidative Knorpeldegeneration
- Mineralische Basen (wie Basen-Mineral-Mischung nach Dr. Ewald Töth oder Urbase) wirken dem Knorpelabbau im sauren Milieu entgegen und entspannen zugleich die Gelenkmuskulatur zur Vermeidung von Fehlbelastungen
- Sango-Korallen-Präparate zur bedarfsabhängigen Ergänzung bei Calcium- bzw. Magnesiummangel

Wechselwirkungen

Schwangere oder stillende Frauen, Kinder, Jugendliche und Personen mit gerinnungshemmenden Arzneimitteln.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9* 2).