

VITALSTOFFE FÜR GESUNDE GELENKE

Ylenia Frei

persönliche Gesundheitsberaterin



Arthrose gilt oft als unvermeidliche Alterserscheinung – als etwas, das man einfach hinnehmen muss. Doch das stimmt nicht! Mit der richtigen Ernährung, gezielter Nahrungsergänzung und ausreichender Bewegung lässt sich der Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Bestimmte Vitalstoffe können Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und sogar die Regeneration von Knochen und Knorpel fördern. Sie helfen dabei, das Fortschreiten der Arthrose zu verlangsamen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Lebensqualität spürbar zu steigern.

Vielleicht kennst du das Gefühl, dass deine Gelenke nicht mehr so geschmeidig sind wie früher? Dass sie manchmal steif oder belastet wirken? Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung – rund 90% der Menschen über 65 sind betroffen. Doch was steckt eigentlich dahinter? Und viel wichtiger: Was kannst du tun, um deine Gelenke bestmöglich zu unterstützen? In diesem Beitrag erfährst du, welche Vitalstoffe gezielt helfen können.

ARTHROSE GILT IN DER SCHUL- MEDIZIN ALS UNHEILBAR

Arthrose gehört neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Migräne und De-



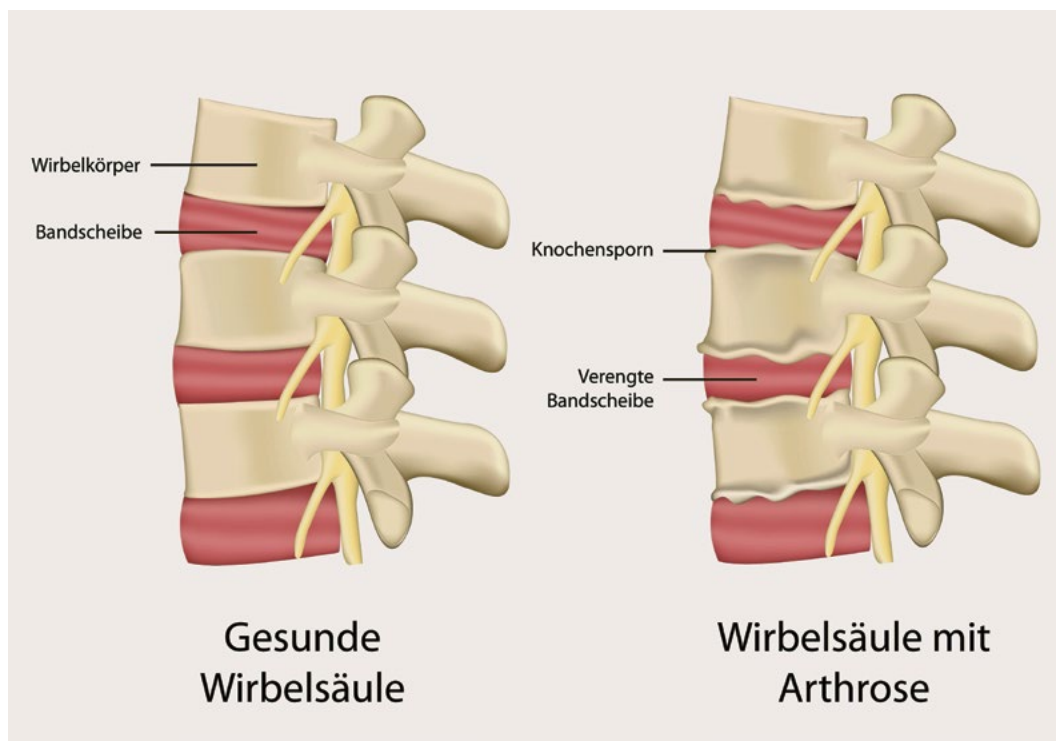
pressionen zu den zehn häufigsten chronischen Erkrankungen, die uns wertvolle gesunde Lebensjahre kosten. In der Schulmedizin gilt sie nach wie vor als nicht heilbar und wird offiziell als nicht heilbare chronisch-degenerative Gelenkerkrankung bezeichnet. Wer mit Gelenkbeschwerden zum Arzt geht, bekommt oft die gleiche ernüchternde Diagnose: Die Krankheit sei unaufhaltsam, man müsse lernen, mit den Schmerzen zu leben. Die einzige Option bestehe darin, den Verlauf zu verlangsamen mit Medikamenten, Therapien oder kostspieligen Operationen.

Doch ist Arthrose wirklich nur eine Verschleisserkrankung? Arthrose wird insbesondere deshalb als nicht heilbar bezeichnet, weil stets behauptet wird, das

sei eine altersbedingte Verschleisserkrankung, bei der es durch Abnutzung und Abrieb zu einem fortschreitenden Knorpelverlust komme – und Knorpel könne sich nun einmal nicht mehr regenerieren. Dabei sind die Eigenschaften von knorpelbildenden Zellen (den Chondrozyten) bis heute nur ansatzweise erforscht, sodass man nicht wirklich wissen kann, ob sich Knorpelgewebe unter bestimmten Voraussetzungen nicht vielleicht doch wieder regenerieren kann.

MEHR ALS NUR VERSCHLEISS

Spannende Erkenntnisse aus der Forschung zeigen: Arthrose ist nicht bloss eine unvermeidliche Alterserscheinung. Wissenschaftler haben herausgefunden



den, dass in den Knorpelzellen (Chondrozyten) molekulare Fehlsteuerungen auftreten, die den Abbau des Knorpels begünstigen. Das Ziel moderner Forschung ist es nun, diese fehlgesteuerten Zellen gezielt umzuprogrammieren und damit möglicherweise den Knorpelaufbau wieder in Gang zu setzen.

Schon 2010 berichtete das «Deutsche Ärzteblatt», dass Arthrose kein altersbedingter Verschleiss ist. Vielmehr entwickelt sie sich erst dann, wenn der Knorpel durch äussere Faktoren geschädigt wird – etwa durch chronische Entzündungen, Fehlbelastungen, Überlastungen (z.B. Leistungssport oder Übergewicht), Infektionen oder Verletzungen.

Wenn Arthrose also nicht zwangsläufig mit dem Alter auftritt und vermeidbare oder gar reversible Ursachen hat, bedeutet das: Man kann aktiv gegensteuern! Besonders vielversprechend ist der Begriff der «fehlgesteuerten» Knorpelzellen. Denn wo eine Fehlsteuerung vorliegt, gibt es auch die Möglichkeit zur Korrektur – sei es durch gezielte Ernährung, Bewegung oder Vitalstoffe, die den Körper dabei unterstützen, seine natürlichen Regulationsprozesse wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

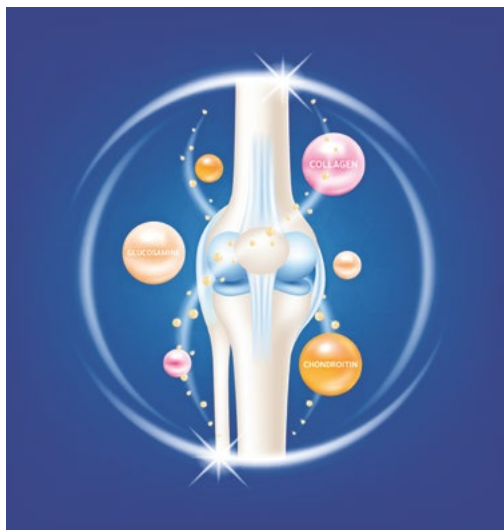
STARKE UND BEWEGLICHE GELENKE

Unsere Gelenke leisten täglich Schwerstarbeit; um langfristig gesund erhalten zu bleiben, benötigen sie die richtigen Nährstoffe. Bestimmte Vitalstoffe können dabei helfen, den Knorpel zu schützen, Entzündungen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern.

In den folgenden Abschnitten werfen wir einen genaueren Blick auf einige ausgewählte Vitalstoffe, die grosses Potenzial zur Förderung der Gelenkgesundheit aufweisen

GLUCOSAMIN

Glucosamin ist ein zentraler Bestandteil des Gelenkknorpels, er sorgt für Struktur, Flexibilität und Belastbarkeit. Ohne diesen wichtigen Aminosucker würde unser Knorpel an Stabilität verlieren. Doch Glucosamin kann noch mehr: Es unterstützt die Regeneration angegriffener Knorpel und trägt dazu bei, Entzündungen in den Gelenken zu reduzieren.



Der Körper stellt Glucosamin selbst aus Fructose-6-phosphat und der Aminosäure Glutamin her. Mit zunehmendem Alter oder bei erhöhter Belastung kann die körpereigene Produktion jedoch nicht mehr ausreichen – dann kann eine gezielte Zufuhr über Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.



Studien zeigen, dass die Einnahme von Glucosamin die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und Entzündungsprozesse lindern kann. Allerdings braucht der Knorpel Zeit, um auf die Unterstützung zu reagieren: Erste Effekte wie eine Schmerzreduktion sind nach 3–6 Monaten spürbar, während eine messbare Verbesserung der Knorpeldicke oft erst nach 18 Monaten eintritt.

Besonders effektiv ist Glucosamin in Kombination mit Chondroitinsulfat, einem weiteren essenziellen Bestandteil der Knorpelmatrix. Kein Wunder also, dass Glucosamin mittlerweile nicht nur als Nahrungsergänzung, sondern in Deutschland und der EU auch als Arzneimittel gegen Gelenkerkrankungen anerkannt ist.

CHONDROITIN

Genauer gesagt, Chondroitinsulfat, ist eine der wichtigsten Komponenten des Knorpelgewebes und spielt eine zentrale Rolle bei der Erhaltung der Gelenkgesundheit. Dieses komplexe Molekül hat die Fähigkeit, die Regenerationsprozesse des Knorpels zu unterstützen – insbesondere bei bereits angegriffenem Gewebe.

Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass Chondroitin, insbesondere in Kombination mit Glucosamin, eine der besten Wahlmöglichkeiten bei Gelenkbeschwerden darstellt. Eine umfangreiche Studie, die über zwei Jahre lief, zeigte, dass Chondroitinsulfat den klassischen Schmerzmitteln, den sogenannten COX-2-Hemmern, in Bezug auf Wirksamkeit und Langzeiteffekte

überlegen ist. Dieses Erkenntnis stellt Chondroitin als wertvolle Unterstützung bei der Behandlung von Gelenkschmerzen und Arthrose heraus.

WIE MSM BEI ARTHROSE HILFT

MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine organische Schwefelverbindung, die den Körper mit wertvollem natürlichem Schwefel versorgt – ein Element, das in unserem Körper eine entscheidende Rolle spielt. Schwefel macht nur etwa 0,2 Prozent unseres Körpers aus, aber dieser geringe Anteil ist weit weniger trivial, als es zunächst erscheint. Tatsächlich enthält unser Körper fünfmal mehr Schwefel als Magnesium und 40-mal mehr Schwefel als Eisen – und trotzdem wird die Bedeutung dieses Elements oft unterschätzt.

Schwefel ist ein essenzieller Bestandteil der Gelenkschmiere und der Innenschicht der Gelenkkapseln, die durch die ständige Belastung der Gelenke regelmäßig erneuert werden. Ist Schwefel jedoch nur ungenügend vorhanden, kann der Körper diese Reparaturen nicht mehr durchführen, was langfristig zu Gelenkbeschwerden und Schmerzen führen kann. Ein chronischer Schwefelmangel trägt somit erheblich zur Entstehung von Degenerationen und steifen Gelenken bei.

Während herkömmliche Arthrosemedikamente oft lediglich die Entzündung hemmen und die Schmerzen lindern, wirkt MSM direkt im Knorpelstoffwechsel. Studien zeigen, dass MSM auf verschiedenen Ebenen posi-



tiv auf die Gelenkgesundheit einwirkt: Hilft, die Gelenkschmerzen und entzündliche Prozesse bei Arthrose zu verringern. Reduziert Schwellungen, trägt zur Regeneration des Bindegewebes bei und neutralisiert freie Radikale, die oft mit Arthrose einhergehen.

Durch diese vielseitigen positiven Effekte hat MSM das Potenzial, eine wertvolle Unterstützung bei der Behandlung von Arthrose zu bieten und die Gelenkgesundheit nachhaltig zu fördern. Die Kombination mit anderen Naturheilmitteln wie Glucosamin, Chondroitin und Omega-3-Fettsäuren hat sich in Untersuchungen als vorteilhaft erwiesen. Diese Kombination kann synergistisch wirken und die positiven Effekte auf den Knorpelaufbau, die Schmerzlinderung und die Entzündungshemmung verstärken.

EINFLUSS VON MANGAN AUF DIE GELENKE

Mangan spielt eine wichtige Rolle für das Wachstum von Knorpel, Knochen und Bindegewebe, da es als Bestandteil von Enzymen wirkt. Besonders relevant ist seine Rolle in der Glykosyltransferase, einem Enzym, das an der Bildung von Chondroitinsulfat beteiligt ist – einem wichtigen Bestandteil der Knorpelmatrix.

Ein Mangel an Mangan führt zu einer Verringerung des Aggrecans im Knorpel, was dessen Struktur schwächt und den Knorpel brüchig und dünn macht. (Aggrecan ist ein besonderer Stoff, der vor allem im Knorpel vorkommt – also

zum Beispiel in unseren Gelenken. Man kann ihn sich wie einen winzigen Schwamm vorstellen: Er zieht Wasser an und speichert es. Dadurch bleibt der Knorpel elastisch und kann Stösse gut abfedern – etwa beim Gehen, Springen oder Laufen. Ohne Aggrecan würde unser Knorpel schnell verschleissen, und die Gelenke könnten nicht mehr so gut funktionieren.

Personen, die an Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Bandscheibenbeschwerden oder Rückenschmerzen leiden, weisen häufig einen zu niedrigen Manganspiegel auf. Darüber hinaus können bei Kindern und Jugendlichen auch Wachstumsstörungen oder Wachstumsschmerzen mit einem Mangamangel zusammenhängen.

Studien zeigen, dass eine Nahrungsergänzung mit Chondroitin und Glucosamin besonders effektiv ist, wenn zusätzlich ausreichend Mangan eingenommen wird. Die zusätzliche Zufuhr von Mangan hilft dabei, knorpelabbauende Enzyme zu hemmen und somit den Knorpelabbau zu verlangsamen.

DIE ROLLE VON OMEGA-3- FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren sind seit Langem für ihre positiven Effekte bei einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen bekannt. Sie werden erfolgreich in der Herzmedizin, bei Parodontose, in der Psychiatrie (z.B. zur Unterstützung bei Depressionen) sowie bei Fruchtbarkeitsproblemen und der Gewichts-

reduktion eingesetzt. Zudem spielen sie eine bedeutende Rolle im Stressmanagement.



Ein besonders wertvoller Aspekt der Omega-3-Fettsäuren ist ihre Fähigkeit, entzündungsfördernde Substanzen wie die Arachidonsäure im Körper zu reduzieren. Diese entzündungshemmende Wirkung macht sie zu einer hervorragenden Unterstützung bei der Behandlung von chronisch-entzündlichen Erkrankungen, einschliesslich Arthrose.

Eine interessante Entdeckung aus einer Studie zeigt, dass die Wirkung von Glucosamin, einem der wichtigsten Stoffe bei der Behandlung von Gelenksbeschwerden, durch die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren noch verstärkt werden kann. Wenn Arthrose-Patienten sowohl Glucosamin als auch Omega-3-Fettsäuren einnehmen, zeigt sich eine deutlich verbesserte Wirkung im Vergleich zur alleinigen Einnahme von Glucosamin. Diese Kombination trägt dazu bei, Gelenkschmerzen zu lindern und den Entzündungsprozess zu reduzieren.

S-ADENOSYLMETHIONIN (SAME): EIN NATÜRLICHER SCHUTZ FÜR GELENKE

S-Adenosylmethionin (SAME) ist eine natürliche Substanz, die in fast allen Körpergeweben vorkommt. Sie wird aus der Aminosäure Methionin und ATP gebildet und spielt eine wichtige

Rolle im Stoffwechsel. Besonders bekannt ist SAME für seine Fähigkeit, biochemische Prozesse wie die Bildung von Hormonen, Neurotransmittern und Zellmembranen zu unterstützen.



Was viele nicht wissen: SAME hat auch bemerkenswerte Vorteile für unsere Gelenke. Studien zeigen, dass es entzündungshemmend wirkt und die Knorpelbildung fördert. Dadurch wird es zu einer wertvollen Hilfe für Menschen mit Gelenkschmerzen oder Arthrose. Es unterstützt die Produktion von gesundem Knorpel und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke – was sowohl Schmerzen lindern als auch die Steifheit verringern kann.

Viele berichten, dass SAME ihre Gelenkbeweglichkeit verbessert und die Beschwerden von Arthrose spürbar verringert. Dies macht SAME zu einer wertvollen Option für Menschen, die auf natürliche Weise ihre Gelenkgesundheit unterstützen möchten.

WIE HILFT DIE EINNAHME VON TYP-2-KOLLAGEN BEI GELENKBESCHWERDEN?

Kollagen ist ein wichtiges strukturelles Protein, das in unserem Körper eine tragende Rolle spielt. Es verleiht Zellen Festigkeit und Struktur und kommt vor allem in unseren Knochen, Gelenken, Knorpeln, Sehnen, Bändern und Muskeln vor. Doch nicht jedes Kollagen ist gleich – es gibt verschiedene Typen,



die für unterschiedliche Gewebe zuständig sind:

- **Typ I:** Das häufigste Kollagen, das vor allem in Haut, Sehnen und Knochen vorkommt.
- **Typ II:** Das Hauptkollagen in Knorpeln, das besonders für die Gelenkgesundheit wichtig ist.
- **Typ III:** Häufig in Verbindung mit Typ I in Haut, Organen und Blutgefäßen, sorgt für Elastizität.

Für die Gelenke ist **Typ-II-Kollagen** besonders entscheidend. Es bildet die Basis der extrazellulären Matrix des Knorpels und hilft dabei, die Elastizität und Stossdämpfung des Knorpels zu erhalten, wodurch er vor Abnutzung geschützt wird.

Die Einnahme von Typ-II-Kollagen kann daher besonders hilfreich sein, um die Gelenkgesundheit zu unterstützen. Produkte mit Typ-II-Kollagen oder einer Mischung verschiedener Kollagenarten können speziell auf die Bedürfnisse der Gelenke und des Knorpels abgestimmt werden, um Beschwerden zu lindern und die Regeneration zu fördern.

URSACHEN

Es gibt eine Vielzahl von Vitalstoffen, die auf unterschiedliche Weise die Regeneration des Knorpels unterstützen und den Entzündungsprozess in den Gelenken verringern können. Die Mikronährstofftherapie spielt dabei eine wichtige Rolle; doch um Arthrose ganzheitlich zu behandeln, müssen auch andere Faktoren berücksichtigt werden. Arthrose entwickelt sich in der Regel

über Jahre hinweg durch eine Vielzahl von Einflussfaktoren, die miteinander wirken. Zu den Hauptursachen zählen:

- **Ungesunde Ernährung und Mangel an Mineralstoffen und Vitalstoffen:** Eine Ernährung, die reich an tierischem Protein, ungesunden Fetten und stark verarbeiteten Lebensmitteln ist, wie Fertiggerichte mit synthetischen Zusatzstoffen und Zucker, kann zu einem Ungleichgewicht im Körper führen. Dies betrifft besonders den Säure-Basen-Haushalt, was häufig zu einer Übersäuerung des Körpers führt und Arthrose begünstigen kann.
- **Koffein, Alkohol und Nikotin:** Koffein kann die Gelenke schädigen und den Heilungsprozess behindern. Alkohol und Nikotin tragen zur Entzündung und Degeneration der Gelenke bei.
- **Zucker:** Zucker hat einen direkten Einfluss auf die Entzündungsprozesse im Körper und kann somit die Arthrose verschlimmern.
- **Stress, Sorgen und Ängste:** Chronischer Stress erhöht die Entzündungswerte im Körper und kann zu weiteren Gelenkschäden führen.
- **Bewegungsmangel oder Fehlbelastung:** Ein Mangel an Bewegung oder falsche Bewegungsmuster können die Gelenke zusätzlich belasten und den Krankheitsverlauf beschleunigen.
- **Gift- und Schlackenbelastung:** Umweltgifte und angesammelte Stoffwechselabfälle im Körper können die Gelenke schädigen und Entzündungen fördern.


LINDAREN®
 Improving Life[®]



Für Ihre tägliche Gelenkpflege



NEU

ARTHROCARE – das Nahrungsergänzungsmittel für mehr Flexibilität und unbeschwerte Bewegungen. Egal ob beim Tanzen, Sport oder im Alltag – gesunde Gelenke sind unsere Basis für ein aktives Leben.



Sichern Sie sich jetzt unter www.lindaren.ch 10% Rabatt mit dem Gutscheincode: **ACTIV2025**

Das Angebot gilt exklusiv für Online-Bestellungen bis zum 30. August 2025

- **Übergewicht:** Zusätzliche Pfunde erhöhen die Belastung auf die Gelenke, insbesondere auf Hüfte und Knie, und verschärfen die Symptome von Arthrose.
- **Störung der Darmflora:** Eine ungesunde Darmflora kann entzündliche Prozesse im gesamten Körper verstärken und sich negativ auf die Gelenkgesundheit auswirken. Ein Ungleichgewicht im Mikrobiom kann das Immunsystem beeinflussen und zu Entzündungen führen, die die Gelenke weiter schädigen.



ARTHROSE IST NICHT DAS ENDE

Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass Arthrose keineswegs – wie oft behauptet – unheilbar ist. Vielmehr zeigt sich, dass durch eine bewusste, ganzheitliche Herangehensweise die Gelenkgesundheit erheblich verbessert werden kann. Wenn du deine Gesundheit selbst in die Hand nimmst, eröffnen sich dir viele erstaunliche und wirkungsvolle Möglichkeiten. Vitalstoffe wie MSM, Omega-3-Fettsäuren, S-Ad-

nosylmethionin (SAME) und Kollagen Typ II bieten starke Unterstützung für die Knorpelregeneration und wirken entzündungshemmend.

Doch es sind nicht nur Mikronährstoffe, die eine Rolle spielen: Eine gesunde Ernährung, die richtige Bewegung und die Reduktion von Stressfaktoren sind ebenso entscheidend. Die Ursachen der Arthrose sind vielfältig und beinhalten neben Ernährungsgewohnheiten auch Aspekte wie Übergewicht, die Störung der Darmflora und Umweltgifte. Indem du diese Faktoren in deinen Alltag integrierst und achtsam mit deinem Körper umgehst, kannst du deine Gelenke aktiv stärken und deren Gesundheit langfristig erhalten.

Deine Gelenke sind es wert, mehr Aufmerksamkeit zu bekommen. Nutze das Potenzial, das dir eine ganzheitliche Betrachtung der Arthrose bietet, und gib deinem Körper die Unterstützung, die er braucht, um seine volle Beweglichkeit zurückzuerlangen.



AUTORIN

Ylenia Frei ist persönliche Gesundheitsberaterin in einer Praxis für Medizinische Massage, Schmerztherapie und Ernährungsmedizin. Sie stellt die Einzigartigkeit jedes Individuums in den Mittelpunkt und fördert eigenständige Entscheidungen bezüglich der Gesundheit. Ihr holistischer Ansatz betrachtet den Menschen als Ganzes und unterstützt sowohl präventive als auch rehabilitative Gesundheitsförderung.