

Bewegen wie geschmiert

Hie und da stossen wir auf den Begriff Bindegewebe, wissen aber kaum, was darunter zu verstehen ist. Ein grosser Teil unseres Körpers besteht aus dieser Gewebeart. Seine Aufgabe ist es, zu stützen und zu verbinden. Hier handelt es sich um "Füllmaterial", dort trägt es die Muskeln und Blutgefässe und hält diese zusammen. Knochen, Sehnen, Bänder, Zahnfleisch und viele mehr, zählen wir zu dem Bindegewebe. Was uns geläufiger ist, sind die vielen Krankheiten, die ein defektes Bindegewebe zur Folge haben: Arthrose, Parodontose (Zahnfleischschwund), Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) oder Sehnenscheidenentzündung, sind nur einige Beispiele. Auffallend ist, dass es sich bei diesen Leiden meistens um chronische Krankheiten handelt. Die Erkrankung des Bindegewebes hängt stark mit unserer Lebensweise zusammen. Durch die Zwischenräume des Bindegewebes fliesst eine wichtige Körperflüssigkeit: die Zwischenzellflüssigkeit. In diesem "Saft" werden Nährstoffe und Schlackenstoffe transportiert. Die Nährstoffe stellen eine gute Zellfunktion sicher, während der Abtransport der Schlackenstoffe unsere Gewebe entlastet. Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Stress erschweren oder verhindern gar die Funktionen der Zwischenzellflüssigkeit. Ein Stichwort heisst Übersäuerung; säurehaltige Zwischenzellflüssigkeit wird dickflüssig und kann nur noch schwerfällig durch den Organismus transportiert werden. Der Mangel an Bewegung leistet dem ganzen Verlauf Vorschub. Stoffwechselfunktionen wie Energiegewinnung oder Entgiftung geraten ins Stocken - Müdigkeit, Kopfweg und Muskelverspannungen sind die Folgen. Weitere Konsequenzen können Entzündungen, Mineralstoffverluste und Gewebszerstörungen sein. Betrachten wir einmal den Verlauf einer solchen Störung in Bezug auf unsere Gelenke. Die Synovialmembran der Gelenkkapsel (Gelenkinnenhaut) produziert die wichtige Gelenkschmiere oder Gelenkflüssigkeit. Die Übersäuerung dieser Gelenkflüssigkeit (Durch Mangel an Mineralstoffen, Stress und Bewegungsarmut), führt zu einer Entzündung der Gelenkinnenhaut. Das entzündete Gewebe verdickt und produziert übermässig Gelenkflüssigkeit. Jedoch kann diese Flüssigkeit den Knorpel der Gelenkpfanne und des Gelenkkopfes nicht mehr schmieren und auch nicht mehr ernähren - es kommt zur langsamen Zerstörung der Knorpeloberflächen. Die starke Wasseransammlung im

Gelenkinnern hat eine Dehnung der Bänder und Sehnen zur Folge, was wiederum zu Schmerzen und langsamen Verformung der Gelenke führt.

Ernährungswissenschaftliche Studien wiesen immer wieder auf die geringe Zahl an rheumatischen Krankheiten unter den Maoris, den Ureinwohnern Neuseelands, hin. Genauere Untersuchungen der Ernährungsgewohnheiten dieses Volkes zeigten, dass neben der Süsskartoffel vorwiegend Meerestiere verspeist wurden. Die Hälfte dieser Meeresfrüchte bestand aus der rohgegessenen grünlippigen Miesmuschel "Perna canaliculus". Die Analyse dieses Nahrungsmittels wies einen hohen Anteil an Glycosaminoglycanen (GAG) auf, welche für unser Bindegewebe von grosser Bedeutung sind. Beim Gesunden sind die GAG in der Gelenkflüssigkeit enthalten, wo sie für den "Wassertransport" in den Gelenkknorpel verantwortlich sind. Durch die Einlagerung von Wasser in die Knorpelsubstanz wirkt dieser wie ein Stossdämpfer, wenn Druck und Belastung auf das Gelenk einwirken. Dank den GAG kann der Knorpel immer genug Wasser aufnehmen und bleibt dadurch elastisch und geschmeidig. Unter dem Druck der Belastung wird aus dem Knorpel ständig Flüssigkeit ausgepresst, was zu einem guten Stoffwechsel (Ernährung und Entschlackung) der Knorpelzellen beiträgt. Die GAG sorgt für eine ständige Erneuerung dieser Flüssigkeit. Dort wo die Gelenkinnenhaut entzündet ist, kann die produzierte Gelenkflüssigkeit ihre Aufgaben nicht mehr vollumfänglich ausführen, weil ihre Zusammensetzung verändert ist. Die GAG fehlen weitgehend, stattdessen hat der Gehalt an aggressiven Säuren zugenommen. Langsam verliert der Knorpel seine Elastizität und der mangelhafte Stoffwechsel lässt das Knorpelgewebe langsam absterben. Die Folgen dieses Verlaufs heissen dann Arthrose, Arthritis, Sehnenscheidenentzündung usf. Die klinische Wirksamkeit des Extraktes aus den Keimdrüsen der grünlippigen Miesmuschel wurden erstmals 1974 in Neuseeland anhand von Doppelblindstudien nachgewiesen. Bei Arthrosen erzielte man einen Erfolg von 30 - 40%. Die Möglichkeit der Aufnahme der GAG über die Darmschleimhaut und die darauffolgende Beförderung zu den Knorpelzellen liess solche Erfolge zu. Über weitere Anwendungsgebiete der Keimdrüsenextrakte aus der grünlippigen Miesmuschel bestehen noch keine aussagekräftigen Studien. Sicher werden aber noch andere Bereiche des Bindegewebes durch die GAG positiv beeinflusst.

Die Behandlung einer Stoffwechselstörung im Bindegewebe, welche Gelenkentzündungen und Gelenkzerstörungen zur Folge haben können, beruht auf folgenden Massnahmen:

- Zuführen von basischen Mineralien (Floramed Basenpulver) zur Entsäuerung der
 - Zwischenzellflüssigkeit
 - Zuführen von GAG durch Muschelkraft - Tabletten mit Muschelkeimextrakten
 - Anregung des Stoffwechsels mit Leber-Galietropfen und Stoffwechseltee
 - Zuführen von Vitamin E, Omega-3-Fettsäure, Calcium, Magnesium
 - Regelmässiges und angemessenes Bewegungstraining
 - Ausreichende Trinkmenge (2-3 lt. pro Tag)
 - Reduktion von tierischen Eiweissen und Genussmitteln
-
-

Autor: Hanspeter Horsch

Adresse:

Drogerie Horsch

Am Kirchplatz

9410 Heiden

Tel: 071 891 18 10

Fax: 071 891 42 70

Beratungstel: 071 891 42 75 (Mo. 08.00-12.00 Uhr, Fr. 1.90/Min)

E-Mail: info@gesundewissen.ch

Website: www.gesundewissen.ch