

Und Ihr Knorpel lebt doch!



Kniegelenk Seitenansicht
Farbige Fläche: Knorpel im Kniegelenk

Solange noch 1 Knorpelzelle vorhanden ist, können sich Knorpelflächen regenerieren!

30% aller Menschen ab 60 Jahre wachen morgens mit schmerzenden oder steifen Gliedern auf, durch nasskaltes Wetter werden diese Beschwerden verstärkt! Ein altersbedingter Verschleiß ist meist die Ursache: Die Knorpelzellen werden nicht mehr genügend aufgebaut, es kommt zum Verlust an den schützenden Knorpelflächen, der Gelenkspalt verengt sich, die Stoßdämpferfunktion entfällt und die Knochen reiben aufeinander.

Weitere Infos zum Thema unter



Die gute Nachricht

Unser Körper hat die Möglichkeit den Knorpel wieder aufzubauen. Er benötigt dazu im Wesentlichen 3 Dinge:

1.

Guten Schlaf

Der Mensch kann am besten regenerieren, wenn er genügend Schlaf hat. Er produziert in der Tiefschlafphase die meisten Wachstumshormone, mit deren Hilfe der Körper Knorpel aufbauen kann.

2.

Knorpel schonende Bewegung

- Spazieren gehen
- Rad fahren
- Schwimmen, Aquajogging
- Bewegen auf einem medizinischen Minitrampolin

Durch diese Bewegung wird der Gelenkbereich durchblutet, mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt

Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gerne!



Telefon 0700-34335726
(0,12 €/min aus deutschem Festnetz, andere Netze teurer)

Inlandstarif
Aus D: **0241-53809240**
Aus CH: **032-5112952**
Aus AT: **0720-512959**
Aus NL: **045-5432625**



Fax
Aus D: **+49(0) 3222-2448150**
Aus CH: **+41(0) 32 510 3552**
Aus NL: **+31(0) 45-5432626**



Mail
post@Nahrungswissen.net



3.

Knorpelbaustoffe

wenn nötig
entzündungshemmende Stoffe

Glucosamin
Chondroitin
MSM (schwefelhaltige Aminosäure)
Silicium
Zink, Kupfer, Mangan
eine gute Eiweißversorgung
(Fisch, Geflügel, Rindfleisch)



Dazu entzündungshemmende
Lebensmittel wie:

Obst und Gemüse (besonders Rote Bete)
Grüner Tee und Beeren
Omega 3 Fettsäuren aus Krill/Fisch
Ingwer und Curcuma

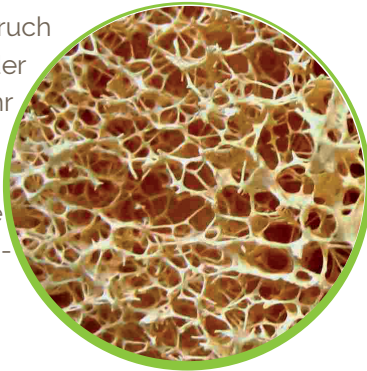
Knochenaufbau mit Nährstoffen fördern

Knochen im Alter

Osteo-Porose heißt: Poröser Knochen. Ihre Knochen leben: Sie sind in einem ständigen Auf- und Abbau begriffen. Mit zunehmendem Alter werden Knochen poröser, die Knochendichte nimmt ab und es kann zum Knochenbruch kommen. Dabei hilft leider

nicht der reiche Verzehr von Milchprodukten.

Länder mit einem hohen Milchverzehr haben die höchsten Osteoporoseraten!



Was kann ich tun?

Ihr Arzt kann ein Osteoporoserisiko mit Hilfe einer Röntgenuntersuchung feststellen. Bestimmte Laboruntersuchungen ermöglichen eine wesentlich frühere Beurteilung eines erhöhten Risikos für Knochenbrüche. Hierzu gehören die Bestimmung des Homocystein- und des Vitamin-D-Spiegels. Vitamin D bildet Ihr Körper über die Sonneneinstrahlung auf die Haut, es ist wichtig für das Immunsystem und verbessert die Calciumaufnahme in die Knochen.

Ihr/e TherapeutIn:

1. Bewegung, Bewegung und ... Bewegung

Ohne regelmäßige Bewegung verliert die Muskulatur an Masse – wer rastet, der rostet! Mit diesem Muskelschwund haben die Knochen auch weniger zu halten – mit dem Ergebnis, dass sie Calcium abbauen! Ihr Knochen braucht den Muskelzug!



- spazieren gehen oder Nordic walking
- Teilnahme in einer Sportgruppe
- regelmäßiges Schwimmen
- Rad fahren im Sommer

Bewegung stärkt Ihre Stütz Muskulatur und Ihre Knochen!

2. Reichlich pflanzliche Nahrungsmittel

- Vollkornprodukte und frisches Obst
- Gesunde Ernährung z.B. Logi Kost: www.logi-methode.de
- Fisch, Geflügel und 1 -2 x Fleisch pro Woche
- Milchprodukte in Maßen
- Mineralwasser
- evtl. Xylitol anstelle von Zucker



Schlecht für die Knochen sind z.B. Rauchen, Fertiggerichte mit Konservierungsstoffen, Schlafmangel, zu viel Koffein, zu viel Speisesalz, Phosphatzusätze in Wurstwaren und Softgetränken (Cola, Limo).

3. Knochen aufbauende Nahrungsergänzung

Oft kann Calcium nicht mehr vom Organismus aufgenommen und verstoffwechselt werden, weil im Stoffwechsel bestimmte Cofaktoren wie z.B. Magnesium, Vitamin C, B-Vitamine, Vitamin K, Eisen, Kupfer, Bor oder Silicium fehlen.

BIOLOGISCH-NATÜRLICH-WIRKSAM

Folgende natürliche Nährstoffe tragen gemeinsam zur Erhaltung normaler Knochen bei:

**Vitamin K • Zink • Vitamin C • Calcium
Vitamin D • Magnesium • Mangan
Phosphor • Proteine**

Diese Knochennährstoffe unterstützen sich gegenseitig!

Höhere Wirksamkeit mit einem Vitalstoffkomplex!

Ggf. helfen auch pflanzliche Östrogene aus Soja – nutzen Sie unsere Fachberatung oder den Gesundheitsfragebogen unter www.nahrungswissen.net

Wir helfen Ihnen fachgerecht mit der optimalen individuellen Beratung

(s. Kontakt!)

