

Gelenkerkrankungen – Vitamin C, Zink und Schwefel (MSM)

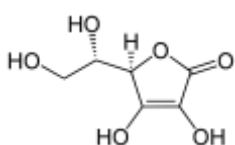
Bei den chronischen Gelenkerkrankungen werden die entzündlichen und die degenerativen unterschieden. Entzündlich sind z.B. chronische Polyarthrit, eine Autoimmunerkrankung mit Antikörperbildung gegen Gelenkstrukturen und die Harnsäuregicht. Degenerativ sind Arthrosen, gemeinhin als Verschleiß missdeutet.

Warum soll der eine Mensch früher „verschleiben“ als der andere? Warum ist jemand, der sein Leben hart arbeitete, als Rentner fit und beweglich, während ein Schreibtischarbeiter mit 55 Jahren an Kniegelenksarthrose erkrankt?

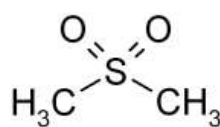
Tatsächlich entsteht ein „Verschleiß“ nur in einem ungünstigen Stoffwechsellmilieu. Kohlenhydratreiche Kost führt zu Hyperglykämie und hohen Insulinwerten und damit zu permanenten Entzündungssituationen. Im Labor erkennbar, wenn Blutsenkung, C-reaktives Protein und freie Radikale erhöht sind. Später wird die Stoffwechsellage diabetisch mit erhöhtem HbA1c. Entzündungen und damit einhergehende Stoffwechselübersäuerung greifen Bindegewebsstrukturen an. Durch Vitamin-C-, Zink- und Schwefelmangel wird die Situation verkompliziert. Wenn ein Mensch mit einem solchermaßen geschwächten Knorpel nun ein Übertraining durchführt, kann das Gelenk zerstört werden.

Zur Vorbeugung und Therapie degenerativer Gelenkerkrankungen muss die Ernährung kohlenhydratreduziert sein. Formen sind: LOGI-Kost, Stoneage Diet und ketogene Diät.

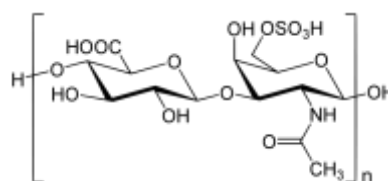
Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrosen zielen auf die verstärkte Zufuhr von drei Substanzen: Zink, Vitamin C und Schwefel. Zink und Vitamin C sind bei der Aminosäurenkettenbildung der Kollagenbiosynthese erforderlich. Schwefel dient der Stabilisierung der Aminosäureketten durch Quervernetzungen. Angebotene Gelenkkapseln enthalten z.B. Chondroitinsulfat und Glucosaminsulfat, die als Bausteine für Knorpel und Gelenke gelten. Beide Substanzen kommen im menschlichen Körper als Bestandteile des Knorpels und des Bindegewebes natürlich vor.



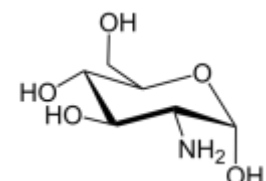
Ascorbinsäure



Methylsulfonyl-
methan (MSM)



Chondroitinsulfat



Glucosamin

Ascorbinsäure (Vitamin C) und Zink wirken noch innerhalb der Zelle in einer ganz frühen Phase der Kollagenbiosynthese. Ein Mangel an Ascorbinsäure führt zu Skorbut, daher hat das Vitamin C seine wissenschaftliche Bezeichnung: A(Anti)-Skorbut-Säure. Skorbut ist sicherlich nicht auf die historischen Seefahrerkrankheiten mit Zahnausfall und Tod durch Herzklappendeformierung beschränkt; heutige Formen von Skorbut sind u.a. Bandscheibenvorfälle, Krampfadern, Arthrosen oder das Impingement-Syndrom des Schultergelenkes. Da die Bindegewebsbildung demselben embryonalen Keimblatt entspringt wie die Zellen des Immunsystems wirken Zink und Vitamin C und die Schwefelsubstanz MSM auch bei Entzündungen, Infekten, Infektneigung, Immunschwäche und Infektionskrankheiten.