



Das schmerzende Kniegelenk – Ein Fall für sinnvolles Anti-Aging mit Gelenkbausteinen

Von Navitum

Erstellt am 27 Jul 2011 - 12:49

Für viele Menschen jenseits der 50 wird Anti-Aging ein Thema, um das vieles kreist. Es wird an Wellness gedacht, an die eine oder andere Maßnahme zur Verbesserung des Aussehens und zur Hautstraffung. Frauen suchen Hilfe in spezieller Kosmetik. Dabei wird oft vergessen, dass ein ganz wesentlicher Bestandteil des Anti-Agings natürlich auch in der körperlichen Fitness liegt. Dabei spielt die Art der Ernährung und die Zufuhr der richtigen Mikronährstoffe eine entscheidende Rolle. Denn Gesundheitsexperten weisen zu Recht darauf hin, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten etwas mit falscher Ernährung zu tun hätten, da sie häufig zu fett und zu kalorienreich sei. Kein Wunder also, dass viele auf die Kalorien im Essen achten und „low fat“ zu ihrem Lebensprinzip gemacht haben. Das ist im Großen und Ganzen sicher sinnvoll, kann aber auch trotz Gewichtsabnahme zu Gelenkproblemen führen. Warum ist das so und wie kann man dem begegnen?

Viele Menschen klagen über Gelenkverschleiß, der sich als Bewegungsschmerz in den Gelenken äußern kann. Am häufigsten sind die Knie betroffen, die das Gehen, Laufen und Treppen steigen schon mal zur Qual werden lassen. Als Ursache schnell ausgemacht sind Übergewicht, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen. Die wenigsten vermuten, dass auch die Art der Ernährung ursächlich an den Verschleißerscheinungen der Gelenke mit beteiligt sein könnte. Wie das? Wie jedes lebende Gewebe in unserem Körper, benötigen auch die Gelenke, die zu einem großen Teil aus Knorpel bestehen, Nahrung. Ein Teil dieser Gelenknahrung wird auch als Gelenkschmierstoffe bezeichnet, da sie dafür sorgt, dass die Gelenke wie geschmiert funktionieren. Ist nicht genug von dieser Gelenkschmiere vorhanden, laufen die Gelenke trocken und sie nutzen sich ab. Der Gelenkverschleiß nimmt seinen Lauf. Die Baustoffe, die der Körper braucht, um die Gelenkschmiere herzustellen, müssen aus der Nahrung aufgenommen werden. Das kann allerdings zum Problem werden. Denn zum einen nimmt die Fähigkeit des Körpers zur Aufnahme der Bausteine mit zunehmendem Alter ab und zum anderen sind sie vorwiegend in Lebensmitteln enthalten, die nicht unbedingt täglich gegessen werden. Dann kommen zwei sich negativ verstärkende Ursachen für Gelenkverschleiß zusammen. Oder wer isst heute noch in der „low fat“ Kultur regelmäßig gut durchwachsenes Fleisch oder etwa Griebenschmalz? Oder wer isst schon häufig Hummer und Muscheln? Wohl eher nur eine kleine Minderheit. Aber was hat das überhaupt mit den Gelenken zu tun? Viel: Meerestiere wie Muscheln und Shrimps oder auch Nahrungsmittel, in denen Knorpel wie die Grieben im Schmalz mit verarbeitet sind, haben eine große Bedeutung für die Gesundheit unserer Gelenke. In diesen Nahrungsmitteln sind die Bausteine für die Gelenkschmiere in größerer Menge enthalten. Werden diese Bausteine nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung gestellt, kommt es zum Baustoffnotstand im Gelenkknorpel, mit der Folge, dass wichtige Reparaturarbeiten nicht mehr in vollem Umfang ausgeführt werden können. Der Knorpel verliert seine Elastizität und Stoßfestigkeit, reißt ein und wird dünner und ist im schlimmsten Fall durch Abnutzung ganz verschwunden. Was ist also zu tun, wenn die Art der Ernährung nicht umgestellt werden kann? Die Lösung liegt in Form von Tabletten mit den benötigten Bausteinen auf der Hand. So können zur Stärkung des Gelenkknorpels genügend Baumaterialien zur Verfügung gestellt werden. Bewährt haben sich hierbei die Bausteine mit den Namen Glucosamin und Chondroitinsulfat. Allerdings ist es notwendig, dass die Bausteine auch in ausreichender Menge in den Tabletten angeboten werden. Viele Apotheker empfehlen daher ihren Kunden ArtVitim®, weil sie mit diesem Produkt gute Erfahrungen gemacht haben. ArtVitim® ist ein Produkt, das bei empfohlener Einnahme von morgens und abends je 2 Tabletten die notwendige optimale Tagesmenge von Glucosamin und Chondroitinsulfat zur Verfügung stellt. ArtVitim® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur ernährungsphysiologischen Behandlung von Gelenkverschleiß und Arthrose. Artvitum® (PZN 4604249) ist in Apotheken, ausgewählten Gesundheitszentren und direkt bei der Firma zu 29,50€ für einen Monat erhältlich. Wegen der besonderen Zusammensetzung und Dosierung ist ArtVitim® nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke kann ArtVitim® auch in der günstigen 3-Monatspackung (PZN 0241465) und 6-Monatspackung (PZN 0241471) ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Auch können sich die Kunden direkt an die Firma wenden. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] oder 0611 58939458 verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind auch interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen verfügbar.

Navitum Pharma GmbH
Dr. Gerhard Klages



Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:13): <http://www.medkom24.eu/node/14770>

Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>