GELENKS-SCHMERZEN

Sanfte Methoden statt schwerer Medikamente

Ein Akt der Verzweiflung: viele unter Schmerzen leidende Menschen greifen zu Medikamenten. Starke Nebenwirkungen nehmen sie in Kauf. Warum? Der Grund ist leider oft die Unwissenheit um die effektiven Lösungen, die Mutter Natur zu bieten hat. Und zwar ohne Nebenwirkungen!

Gegen Gelenksschmerzen gibt es leider kein „All-Heilmittel". Die Pflanzenwelt bietet allerdings eine Fülle an Natursubstanzen. Welche davon die Richtige ist, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Bei manchen Patienten wirkt Weihrauch lindernd, bei anderen helfen Krillöl und MSM, eine natürliche Schwefelverbindung aus Kiefern. Auch mit der Curcumawurzel, die im Ayurveda bei Gelenksentzündungen eingesetzt wird, lassen sich Schmerzen wieder loswerden. Eines ist allen Naturmitteln aber gemeinsam: sie haben viele gute Nebenwirkungen und sind meist auch bei langfristiger Einnahme kein Problem.

Krillöl und MSM arbeiten Hand in Hand

Schätzungsweise bei 70 % der Betroffenen ist eine Reduktion der Entzündungen und damit zusammenhängenden Schmerzen auf die Kombination von Krillöl und MSM zurückzuführen. Dies zeigt die jahrelange Erfahrung mit diesen Natursubstanzen. Immer gilt: nach spätestens einer Woche müssen Entzündung und Schmerzen nachlassen, sonst ist es nicht das richtige Mittel. Egal wie viele Studien es dazu gibt. Hat eine Natursubstanz einmal gewirkt, kann man immer wieder darauf zurückgreifen.

Krillöl ist aufgrund seiner entzündungshemmenden Omega 3 Fettsäuren, seines Astaxanthins (roter Farbstoff der Krustentiere) sowie der schnellen und vollständigen Aufnahme äußerst wirksam. Blutuntersuchungen zeigen: der CRP-Wert im Blut – ein Entzündungsparameter, der auch bei Rheuma und Gefäßerkrankungen erhöht ist – wird schnell gesenkt. Auch Morgensteifigkeit und Funktionsstörungen vorgeschädigter Gelenke bilden sich zurück.

MSM ist nicht nur entzündungshemmend und schmerzlindernd, es entspannt auch die Muskulatur und ist als Aufbaustoff für Gelenke, Knorpeln, Bindegewebe und Muskeln von Bedeutung. Außerdem trägt MSM zur Bildung von Gelenksflüssigkeit bei. Auch die guten Nebenwirkungen von MSM verdienen eine spezielle Erwähnung. MSM macht einen Schutzfilm auf Schleimhäuten, ist daher äußerst günstig bei Allergien, Gastritis oder Blasenentzündung.

Beim Kauf von MSM sollte man auf natürliche Herkunft achten, im Unterschied zu synthetischem MSM, das erheblich billiger ist. Natürliches MSM von höchster Qualität wird im Destillationsverfahren in größter Reinheit aus kanadischen Kiefern gewonnen. Ursprünglich stammt es aus dem Meeresstoffwechsel: schwefelhaltige Gase von Meeresalgen steigen mit den Regenwolken auf und sammeln sich durch den Regen in Pflanzen an.

Bei Arthrose können sehr gebräuchliche Aufbaustoffe wie Glucosaminsulfat oder Chondroitinsulfat helfen. Doch leider nicht immer. Wer sie schon probiert hat und enttäuscht ist, könnte mit einem Ayurveda-Kraut Erfolg haben: Cissus ist nicht nur ein zuverlässiges Aufbaumittel für Knochen, sondern auch für Sehnen, Bänder, Gelenke, Muskeln und Bindegewebe. Auch kolloidales Silizium geht in diese Richtung. Es verbessert die Elastizität der Gelenke und wirkt Entzündungen entgegen.

Buchtipp

Frank Liebke:
„MSM, eine Super-Substanz der Natur, Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie"
VAK Verlag

Foto: Asif Akbar, www.sxc.hu

Mit der Ernährung gegensteuern

Säurebildner in der Ernährung fördern Entzündungen! Dazu zählen nicht nur leere Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten, Kaffee und Zucker, sondern vor allem Fleisch und Omega 6 Fettsäuren, wie sie in den meisten Pflanzenölen und Margarinen überwiegend enthalten sind. Sie lösen Gewebsentzündungen aus. Omega 3 Fettsäuren aus Fisch oder Krillöl wirken dabei als Gegenspieler. Sie senken die Entzündungsbereitschaft! Olivenöl ist durch seine Omega 9 Fettsäuren neutral. Zum stark Erhitzen ist das Rapsöl mit seinem guten Omega 3 Gehalt empfehlenswert. Fazit: Fleisch reduzieren, Kaltwasserfische genießen, Olivenöl und Rapsöl bevorzugen!

> Mehr zu Natursubstanzen bei Entzündungen finden Sie unter www.naturundtherapie.at.