



# Beweglich bleiben!

**Bewegung ist ein Merkmal von Lebendigkeit. Wer gerne lebt, bewegt sich gerne und wer sich gerne bewegt, lebt gesünder. Für ausreichende, freudvolle Bewegung brauchen wir starke und elastische Knochen, gesunde Gelenke und fitte Muskeln. Dies alles und noch mehr ermöglichen Substanzen aus der Natur.**

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Gesunde Lebewesen benötigen Bewegung. Bewegung stärkt den Körper und hält den Geist wachsam und klug. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche seiner Organe der Körper bei einer Bewegung braucht? Nun, sie werden natürlich antworten: Knochen, Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen. Dies ist auch ganz richtig. Aber wir wollen diese Liste noch etwas erweitern: Wir brauchen auch das Herz- Kreislaufsystem und, als die zentrale Steuerungszentrale, unser Gehirn. Alles in Allem fordern wir mit Bewegung mehr als 70 % unserer Organe! Jedes Organ sollten wir darum „in Schuss“ halten, wenn wir uns ausreichend bewegen wollen. Schon ein schmerzhaftes Gelenk, ein schwacher oder verkürzter Muskel, zu wenig Puste oder ein schwaches Kreislaufsystem kann einem die Lust auf jeden neuen Start in ein „bewegtes Leben“ nehmen.

Lassen wir es nicht so weit kommen!

Natursubstanzen können helfen, Körper und Geist beweglich zu erhalten. Diese Erkenntnis können wir durch sehr einfache Beobachtungen in der Natur ableiten. Vergleichen Sie doch bitte einmal Wildtiere mit unseren Haustieren. Welche Unterschiede erkennen wir? Nun, da wäre einmal der komplett andere Speiseplan. Wildtiere suchen sich nur die besten Kräuter und Gräser aus ihrer natürlichen Umgebung. Wenn es einmal nicht genug zum Fressen gibt, dann fasten sie. Außerdem fällt auf, dass Wildtiere viel mehr Bewegung machen als unsere Haustiere. Mit Hilfe eines Peilsenders konnte einmal festgestellt werden, dass eine Eisbärin die unglaubliche Distanz von 700 Kilometern geschwommen ist, ohne Pause, in einem Stück. Wölfe können, wenn sie müssen, in einer einzigen Nacht 100 Kilometer zurücklegen. Auch wenn diese extremen Leistungen Einzelfälle sind, die Natur bewegt sich!

Wie können wir nun unsere eigene Beweglichkeit und Ausdauer mit Hilfe von Natursubstanzen verbessern oder unsere natürlichen Fähigkeiten erhalten? Beginnen wir bei den härtesten Materialien im menschlichen Körper: unseren Knochen. Der Knochen verleiht dem Körper Festigkeit und Halt. Er sorgt für einen aufrechten Gang und für Stabilität. Wird ein Knochen dünn, dann droht er zu brechen. Das Rückgrat krümmt sich manchmal im Laufe der Jahre, vielleicht weil es zu viel Last zu tragen hat und einer der stärksten Knochen im menschlichen Körper, der Oberschenkelknochen, bricht besonders leicht bei älteren Menschen. Die Medizin nennt die Ausdünnung des Knochens „Osteoporose“. Sie ist in den letzten Jahren zu einer wahren Volkskrankheit geworden, betrifft sie doch ca. zehn Prozent der Bevölkerung in Mitteleuropa, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

Was kann man aber tun, wenn der Knochen droht dünn zu werden? Nun, die Antwort der Schulmedizin ist mehr als fragwürdig. Hier versucht man den Knochen mit einer erhöhten Kalziumgabe zu stärken. Leider belegen neu ausgewertete Studien, dass die Gabe von Kalzium allein keine signifikante Änderung der Knochendichte mit sich

bringt. Statt der erwarteten positiven Wirkung auf die Knochen, zeigte sich fatalerweise ein Anstieg von Herzinfarkten bei den Studienteilnehmern. Unter anderem ist das darauf zurückzuführen, dass man ein Kalziumprodukt verabreichte, welches der Körper nicht, oder nur schlecht verarbeiten kann. Es handelte sich um Calciumcarbonat.

Warum also nicht lieber auf Altbewährtes aus der Natur zurückgreifen? Das Kraut *Cissus quadrangularis* ist in unseren Breiten fast gänzlich unbekannt. Es wird jedoch in der ayurvedischen Medizin schon seit Jahrhunderten als Heilmittel eingesetzt. Sein Haupteinsatzgebiet liegt dabei in der Stärkung von Knochen, Bändern und Gelenken. Unter dem Einfluss von *Cissus* heilen Knochenbrüche in der Regel deutlich schneller und die Knochendichte verbessert sich zusehends.

Interessant ist, dass *Cissus* genau die Eigenschaften, die es in der Natur zeigt, auf unseren Körper überträgt. Die Pflanze wird im Englischen auch „Devil’s Backbone“ genannt, also „Rückgrat des Teufels“. Den Namen bekam die Pflanze, weil sie besondere Eigenschaften aufweist, die ihr ermöglichen, über ein paar Meter in die Höhe zu klettern. Dabei bildet sie sehr stabile, viereckige Sprossen aus. Diese Stabilität überträgt sie auf den menschlichen Knochen. *Cissus* stimuliert die strukturbildenden Zellen der Knochen, der Knorpel und des Bindegewebes und verlangsamt den Knochenabbau. Der hormonell bedingte Rückgang der Knochendichte bei Frauen ab dem Wechsel ist außerdem bis zu einem gewissen Grad durch Pflanzenhormone wie Rotklee, Yams oder Soja wettzumachen. Völker, die mit ihrer Nahrung viele Pflanzenhormone zu sich nehmen und die interessanterweise keine oder nur wenig Milchprodukte essen, haben weit seltener Probleme mit der Knochendichte.

Dafür sorgt möglicherweise auch eine bessere Versorgung mit Silizium aus

traditioneller Nahrung (etwa Hirse, Quinoa, Algen). Silizium ist ein Mineralstoff, der als das zweithäufigste Element praktisch überall auf der Erde vorkommt, aber nur schwer aufgenommen wird. In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Gabe von Silizium den Oberschenkelhals nicht nur stärkt, sondern ihm auch Elastizität verleiht. In der Schulmedizin sind die Eigenschaften von Silizium fast gänzlich unbekannt. Für die Naturmedizin handelt es sich um einen essentiellen Mineralstoff, der am besten in kolloidaler, flüssiger Form verabreicht wird. Dadurch kann er besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Silizium ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und ist oft auch bei Gelenkproblemen hilfreich.

Jedes Gelenk ist von einer Knorpelschicht überzogen, die als eine Art Stoßdämpfer wirkt. Wird der Knorpel abgenutzt, dann spricht man von einer Arthrose, kommt dann noch eine Entzündung hinzu, haben wir es mit einer Arthritis zu tun. Der Knorpel selbst ist nicht durchblutet, er bezieht seine Aufbau- und Nährstoffe allein durch die Gelenkflüssigkeit (Gelenksschmierung), die sich in jedem Gelenk befindet. Die Bildung der Gelenkflüssigkeit und ihre Regeneration werden unterstützt durch eine Substanz, die von Mikroorganismen im Meer gebildet wird. Es handelt sich dabei um MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan). Das natürliche MSM steigt mit dem Dunst aus dem Meer auf, zieht mit den Wolken landwärts und wird abgerechnet. Man findet es wieder in pflanzlicher Nahrung und konzentrierter auch in Kiefernholz, aus dem es zur natürlichen Nahrungsergänzung gewonnen wird.

MSM kann zwar ein abgenutztes Gelenk nicht wieder aufbauen, es hilft aber oft bei Gelenkproblemen, da es über vermehrte Bildung von Gelenkflüssigkeit seine Versorgung verbessert und entzündungshemmend wirkt, mit vielen weiteren hervorragenden Eigenschaften rund um das entzündete Areal. Schwellung, Schmerz, Hit-

ze gehen zurück, egal, ob es sich um eine Gelenks-, Kiefer- oder etwa eine Schleimbeutelentzündung handelt. Der Schmerz wird aber nicht betäubt, sodass man noch um das verletzte Areal weiß und es nicht überbeansprucht. Bei Schmerzen kann man kurzfristig bis zu 6 Kapseln, (zu je einem Gramm) täglich einnehmen.

Neben der Stärkung der Knochen und dem Schutz der Gelenke muss der bewusst lebende Sportler natürlich auf seine Muskulatur achten. Muskeln gehören regelmäßig gedehnt und gestärkt. Missachten wir die Balance der Muskulatur, dann können sich Verspannungen, Sehnenprobleme und in Folge auch Gelenkprobleme einstellen.

Abgesehen von Dehnung und Stärkung brauchen Muskeln aber auch eine ausreichende Versorgung mit bioverfügbaren Eiweißbausteinen. Dies wird uns dann klar, wenn wir uns vor Augen halten, dass die Bewegung der Muskulatur eigentlich die Bewegung von Proteinen ist. Muskeln müssen vor und nach dem Training speziell mit Aminosäuren versorgt werden. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass fünf Aminosäuren die Proteinsynthese sowie die Energiesituation günstig beeinflussen und die Regeneration beanspruchter Muskeln fördern. Das sind die sogenannten BCAA’s, L-Glutamin und Kreatin. Muskeln bestehen zu 35 % aus BCAA’S (die Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin). L-Glutamin macht 50 % der freien Aminosäuren im Muskel aus. Erhöhte Kreatinspiegel im Muskel bedeuten Energiereserven, da sonst ATP in Sekundenschnelle verbraucht ist. Dieser Spiegel ist nebenwirkungsfrei mit kleinen Mengen Kreatin aufzubauen. Unmittelbar nach dem Training werden L-Glutamin und BCAA’S zuerst von den Muskelzellen aufgenommen. Erst wenn sie in genügender Menge vorhanden sind, kann die Regeneration einsetzen.

Besondere Beachtung sollte jeder Sportler natürlich seinem Mineralstoffhaushalt zukommen lassen. Magne-



sium, Kalium und Kalzium sind notwendige Mineralstoffe, die der Körper beim Sport durch den Schweiß vermehrt ausscheidet. Defizite an diesen Mineralstoffen äußern sich in Krämpfen, Schmerzen, einer Erhöhung des Blutdrucks und in schweren Fällen sogar in Herzproblemen. Da der Körper ja nicht in der Lage ist, Mineralstoffe selbst zu produzieren, müssen sie bewusst zugeführt werden. Dabei sollte man aber unbedingt auf die Qualität achten. Viele Produkte, die angeboten werden, enthalten Mineralien in einer anorganischen Verbindung, sogenannte „Carbonate“. Bemerkte man auf einer Packung die Inhaltstoffe Magnesiumcarbonat oder Kalziumcarbonat, dann verzichtet man besser auf den Kauf dieses Produktes und sucht eine Alternative, die Magnesium- bzw. Kalziumcitrat enthält. Citrate sind, im Gegensatz zu Carbonaten, organische Verbindungen, die der Körper wesentlich besser aufnehmen und verwerten kann.

Eine besondere Stellung bei Sportlern, die viel Bewegung machen, hat der

Eisenstoffwechsel. Immer wieder erlebt man, dass es zu einem Eisenmangel kommt. Dieser Mangel macht sich durch einen Leistungsabfall bemerkbar. Auch in diesem Fall muss substituiert werden. Aber Achtung! Niemals Eisen ohne vorherigen Blutbefund einnehmen. Dies könnte dazu führen, dass überschüssiges Eisen vermehrt in Organen abgelagert wird und diese Organe (Leber, Niere) geschädigt werden. Falls es notwendig sein sollte den Eisenspeicher aufzufüllen, dann sollte man wiederum auf die richtige Verbindung achten. Herkömmliche Eisenprodukte stellen sich oft als ungeeignet, manchmal sogar als gefährlich heraus. Untersuchungen haben gezeigt, dass es durch herkömmliche Eisenpräparate vermehrt zu einer Verstopfung der Carotis (Halsschlagader) infolge von Oxidationsprozessen kommt. Darmprobleme (Verstopfung) und schwarz gefärbter Stuhl sind weitere Nebenwirkungen.

Anders verhält es sich da bei Eisen-Chelaten. Eisen-Chelate sind nebenwirkungsfreie Verbindungen des Me-

talls – auch ohne oxidative Wirkung - mit idealerweise zwei Aminosäuren. Die Darmwand besitzt einen speziellen Transportmechanismus, der solche Doppelaminosäuren bevorzugt aufnimmt. Chelate sind auch besser bioverfügbar als etwa Eisensalze. Studien zeigen hier eine bis zu viermal bessere Aufnahme. Trotz aller Vorteile von Eisen-Chelaten gilt auch für sie: niemals einnehmen ohne vorherigen Blutbefund.

Abschließend sei noch erwähnt, dass es bei den Nahrungsergänzungsmitteln ein wirkliches „Allroundtalent“ gibt. Es handelt sich dabei um Omega 3 Fettsäuren, die im Krill Öl enthalten sind. Krill Öl ist in der Lage, nicht zuletzt durch seinen hohen Gehalt an Astaxanthin, wesentlich dazu beizutragen, dass der Herz- Kreislaufapparat gesund und leistungsfähig bleibt. Im Zusammenspiel mit dem schon beschriebenen MSM ist das Krill Öl in der Lage, Entzündungen zu lindern und dabei zu helfen, dass kleinere, aber auch größere Verletzungen schneller ausheilen. ✍