Artikeldownload bei NATUR & HEILEN

Artikeldaten:
Titel: Ein Segen für die Gelenke
Quelle: www.naturundheilen.de
Ausgabe: 04/08

Wichtiger Hinweis:
Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright−Hinweis:
Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

NATUR & HEILEN Online: www.naturundheilen.de
NATUR & HEILEN NEU: www.naturundheilen.de/neu
NATUR & HEILEN Archiv: www.naturundheilen.de/archiv
NATUR & HEILEN Abonnement: www.naturundheilen.de/shop
NATUR & HEILEN Forum: www.naturundheilen.de/forum
NATUR & HEILEN Newsletter: www.naturundheilen.de/service/newsletter

---

Impressum
VERLAG NATUR & HEILEN
Nikolaistr. 5
D-80802 München
Telefon +49 /(0)89 /380159-10
Telefax +49 /(0)89 /380159-16
E-Mail: info@naturundheilen.de
Internet: www.naturundheilen.de
Inhaber: Hansjörg Volkhardt
Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: HR A 66060

SANFTE MEDIZIN...

SANFTE MEDIZIN

Multitalent Hyaluronsäure:

ein Segen für die Gelenke

Gelenkbeschwerden gehören inzwischen mit zu den häufigsten Leiden, besonders bei älteren Menschen. Aber auch immer mehr Jüngere sind betroffen. Der „Verschleiß“ wird häufig durch Ernährungs- und Bewegungsfehler begünstigt. Doch damit muss man sich nicht abfinden. Denn mit einfachen Mitteln ist es möglich, die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Eine große Hilfe dabei ist der körpereigene Stoff Hyaluronsäure.

Unser Körper – ein Wunderwerk der Beweglichkeit

Mehr als 230 Gelenke machen es möglich, uns zu bewegen. Jedoch findet ein höchst kompliziertes Zusammenspiel verschiedener Faktoren statt, damit die Gelenke reibungslos und ohne Schmerzen funktionieren.
Das Gelenk ist ein völlig in sich geschlossenes System, von einer Kapsel umhüllt, mit einem Vakuum im Inneren. Die beiden Enden der Knochen, die hier aufeinander treffen, sind mit einer dünnen Knorpelschicht überzogen.
Knorpelzellen müssen, wie auch alle anderen Zellen in unserem Körper ständig genährt und erneuert werden. Dazu werden sie von Stoffwechselschlacken befreit und mit den nötigen Nährstoffen versorgt. Die Versorgung des Knorpels geschieht nicht, wie bei anderen Organen über den Blutkreislauf, sondern ausschließlich über die Gelenkflüssigkeit selbst, der Synovia im Gelenkspalt. Diese polstert die Gelenke ab und sorgt für einen reibungslosen Bewegungsablauf. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Hyaluronsäure.

Funktionen der Hyaluronsäure im Körper

Hyaluronsäure (engl. „hyaluronic acid“, abgekürzt „HA“) ist ein Bestandteil des inneren Zellraumes, der nicht nur in der Synovialflüssigkeit, sondern auch im Knorpelgewebe, im Gallertkern der Bandscheiben, in den Herzklappen, im Innenohr, im Glaskörper der Augen, in der Haut und im Gehirn vorkommt. Hyaluronsäure gewährleistet dort Funktionen wie z. B. als Schmiermittel, zum Transport von Nährstoffen in die Zellen und zum Ausschwemmen von Abfällen aus den Zellen heraus.
Darüber hinaus ist die Hyaluronsäure verantwortlich für die zähe Konsistenz der Gelenkflüssigkeit. Ihre Fließeigenschaft ändert sich in Abhängigkeit von der Belastung: Je weniger das Gelenk bewegt wird, umso zähflüssiger wird sie. Bewegen wir uns, wird sie wieder flüssiger. Ist nicht genügend HA vorhanden, ist dieser Regulierungsvorgang gestört.

Altersbedingt produziert der Körper weniger HA, was zur Folge hat, dass die Synovia zu flüssig ist und die Pufferwirkung abnimmt. Es setzt ein Verschleiß des Knorpels ein. Etwa im Alter von 40 Jahren beträgt der HA-Gehalt im Körper nur noch ca. 40 %, mit 60 nur noch ca. 10 %.
Mögliche Folgen sind gesundheitliche Probleme, die überall dort entstehen können, wo Wasser gebunden werden muss, z. B. im Gallertkern der Bandscheiben (Bandscheibenbeschwerden), im Auge (trockenes Auge), im Herzen (schlecht schließende Herzklappen), in der Haut (faltige Haut), im Gehirn (Vergesslichkeit). Ein ausreichender Anteil an Hyaluronsäure kann dort wesentliche Verbesserungen erzielen.

- ***Wasserspeicherung**:*

Hyaluronsäure besitzt die Fähigkeit, sehr große Mengen Wasser zu binden (bis zu 6 l /Gramm). Der Glaskörper des Auges besteht z. B. zu 98 % aus Wasser, welches an nur 2 % Hyaluronsäure gebunden ist.

- ***Druckbeständigkeit:***

Wasser ist nur wenig komprimierbar. Der Gallertkern der Bandscheiben, in dem ebenfalls Wasser an Hyaluronsäure gebunden ist, muss große Teile des Körpergewichts tragen und puffert Stöße ab. Durch die Schwerkraft und unser Gewicht wird im Laufe des Tages viel Flüssigkeit herausgepresst. Im Liegen saugt sich der Gallertkern wieder wie ein Schwamm voll, sofern genügend HA vorhanden ist.

- ***Schmiermittel:***

Hyaluronsäure als Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit dient als Schmiermittel bei allen Gelenkbewegungen.

- ***Freihalten von Wegen:***

Hyaluronsäure hält für wandernde Zellen die Verkehrswege frei. Durch Erweiterung der Zellzwischenräume wird die Wanderung der Zellen unterstützt.

Einsatz in der Medizin

Hyaluronsäure wird seit Jahren in der Medizin zur Therapie eingesetzt. Sie wird von Ärzten in kranke Gelenke gespritzt. Der Nachteil der Spritzen ist aber, dass nur die großen Gelenke behandelt werden können. Bei vielen Patienten wirken sie funktionsverbessernd. Eine deutliche Verbesserung wird für 6 - 12 Monate angegeben. Eine vorbeugende Behandlung durch Spritzen ist aber bei den über 230 Gelenken unmöglich.
Im Laufe der Zeit nimmt der Gelenkknorpel durch starke Belastung und mit zunehmender Arthrose immer mehr ab. Die Folgen sind zunehmende Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und im schlimmsten Fall ein künstlicher Gelenkersatz. Mit Hyaluronsäure lässt sich erfolgreich etwas dagegen tun.
Allerdings stellt bei oraler Aufnahme über die Mundhöhle die Beschaffenheit der Hyaluronsäuremoleküle ein Hindernis für die Aufnahme im Magen-Darm-Trakt und Verstoffwechselbarkeit dar, denn sie ist ein sehr langkettiges Molekül, das sich zu Knäueln zusammenballt.
In Japan wurde nach jahrelanger Forschung ein Verfahren – das so genannte INJUV-Verfahren – entwickelt, das durch Enzymaufteilung die großen Moleküle der Hyaluronsäure in Molekülketten mit geringerem Molekulargewicht zerlegt. Dadurch wird sie leichter aufnehmbar und kann oral eingenommen werden und an alle Stellen im Körper gelangen, an denen sie benötigt wird. Entsprechend konnten verschiedene Studien eine Linderung bei arthrosebedingten Schmerzen und eine Verbesserung der Feuchtigkeitsversorgung der Haut aufzeigen.

Für wen ist Hyaluronsäure eine Hilfe?

Hyaluronsäure, oral eingenommen, kann bei vielerlei Beschwerden eine Hilfe sein:

- für Menschen, deren Gelenke durch Beruf, Übergewicht oder Sport sehr belastet sind;
- zur allgemeinen Vorbeugung und Verhinderung der Abnutzung der Gelenke;
- Biolifting für die Haut;
- bei trockenem Auge;
- u. a.

Auch bei Tieren sind die Gelenke oft sehr belastet, besonders bei Hunden und Pferden. Durch Hyaluronsäure kann eine wesentliche Erleichterung eintreten.

Weitere unterstützende Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Gelenke

- ***Bewegung:***

Durch Bewegung wird der Stoffwechsel in den Gelenken angeregt, der Knorpel wird besser mit den notwendigen Nährstoffen versorgt.
Die Muskeln werden gestärkt und der Knorpel durch die gelenkumschließenden Muskeln entlastet.
Gelenkfreundliche Sportarten sind:

- Nordic Walking;
- Radfahren (starke Steigungen vermeiden);
- Schwimmen;
- Skilanglauf.

Zu beachten:

- kein Extremsport;
- vor dem Sport aufwärmen;
- Verletzungen meiden.
- Wenn sie doch auftreten: Erst wieder Sport treiben, wenn die Gelenke wieder vollständig funktionsfähig sind.

- ***Ernährung:***

- viel Obst, Gemüse und Salate;
- genügend reines, mineralarmes Wasser trinken.

Hildegard Schaffrath

Über die Autorin:
Hildegard Schaffrath ist Heilpraktikerin im Idunn-Institut in Lüneburg mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Entsäuerung und Entgiftung. Kontakt: Tel. 04131/128542, E-Mail: hildegard-schaffrath@web.de

© NATUR & HEILEN 04/08