



Hyaluronsäure, kombiniert mit Curcuma, Ingwer und Zink

Es gibt ein phantastisches Produkt, welches o.g. Inhaltsstoffe hat. Es wurde in erster Linie für Sportler und all diejenigen, die ein „Mehr“ an Bewegungsfreiheit wünschen entwickelt. Durch Studium einiger Bücher/Zeitschriften und Recherchen im Internet habe ich erstaunliche Dinge darüber erfahren.

Aus persönlichem Interesse setze ich mich schon seit Längerem mit diesen Stoffen auseinander. Und jetzt kommt das Thema wieder auf mich zu ☺. Sicher hat unser Körper gewisse Selbstheilungskräfte und ist durchaus in der Lage, viele gesundheitliche Probleme selbst zu lösen. Doch welchen Grund sollte es geben, ihn nicht dabei zu unterstützen? Und wenn wir ihm jetzt – zusammen mit unseren Kapseln – noch ein spezielles Getränk mit AloeVera, Glucosamin- und Chondroitinsulfat und MSM geben – ich bin ganz sicher, dass dann der Heilungsprozess massiv beschleunigt wird.

Hyaluronsäure (Hyaluronan, Abkürzung HA):

Hyaluronsäure (*englisch Hyaluronic Acid*) ist eine körpereigene Substanz und in höherer Konzentration vor allem in der Haut (*zuwenig = Falten*), im Knorpel, den Bandscheiben, der Synovialflüssigkeit (*Gelenkschmiere*) der über 230 Gelenke, im Glaskörper des Auges (*meine Augen haben sich so massiv gebessert, dass ich den Brillen-Eintrag im Führerschein löschen lassen kann!*), trockene Augen sind dafür dankbar, im Ohr (*Tinnitus*), in den Herzklappen (*schließen besser*), Ejakulationsstörungen sowie in der Nabelschnur ungeborener Kinder.

Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und unverzichtbar für eine „reibunglose“ Gelenkfunktion unseres Bewegungsapparates. Sie ist zäh wie flüssiger Honig. Wenn sich das Gelenk bewegt, verhindert diese Viskosität (*Zähigkeit*) das die Schmierflüssigkeit aus dem Gelenkspalt herausgequetscht wird und der Schmierfilm abreißt. Die Synovia (*Gelenkschmiere*) hat auch eine stoßdämpfende Wirkung, damit die Knorpelflächen bei Belastung nicht zu stark aneinander reiben. Eine weitere Aufgabe ist die Ernährung des Knorpels. Anfallende Schlackenstoffe werden über die Blutgefäße der Gelenkkapsel in den großen Blutkreislauf abtransportiert.

Mangelt es dem Körper z.B. an Insulin, und / oder Kortikoiden (*Kortison - Beides natürlich körpereigen*), so ist die Produktion der Hyaluronsäure teilweise oder ganz gestört. Als Folge dieses Mangels wird die Gelenkschmiere dünn und wässrig, die Knorpel schrumpfen und werden spröde. Dies führt zur Erosion (*Substanzverlust*) der Knorpelschichten an den Gelenken, was Entzündungen, Schwellungen, Steifigkeit und Schmerzen verursacht.

Lebende Materie wie Knorpel, Bänder, Sehnen und Bindegewebe sind generell regenerationsfähig (*auch wenn die Schulmedizin das evtl. anders sieht*), auch die Bindegewebssubstanz. Diese ist von besonderer Bedeutung, da sie in allen Bändern, Sehnen und Blutgefäßen vorhanden ist und die meisten Organe mit dem umliegenden Körpergewebe verbindet. Sie gilt als Grundsubstanz des gesamten Skelettes. Die Voraussetzung für die Reparaturfähigkeit ist, dass das dafür benötigte Material in ausreichender Menge zur Verfügung steht.

Die wichtigsten Baustoffe sind Glykosaminoglykane: Hyaluronsäure, Glucosamin und Chondroitin. Die bioaktive Form von Chondroitin und Glucosamin ist Chondroitinsulfat, bzw. Glucosaminsulfat. Unter Einwirkung von Vitamin C steuert Chondroitinsulfat die Produktion und Stabilisierung von Kollagen, einem faserigen Protein, das ebenfalls zur inneren Bildung von Bindegewebe und Knorpelsubstanz erforderlich ist. Die Glykosaminoglykane sorgen dafür, dass die genannten Gewebe kontinuierlich auf- und abgebaut werden.

Von einem gesunden Organismus werden Glucosamine direkt aus der Nahrung synthetisiert (*hergestellt*). Der Organismus verliert aber mit zunehmendem Alter die Fähigkeit dieser Synthese. Verstärkt wird dies durch die Tatsache, dass unsere moderne Ernährungsweise meist keine Nahrungsmittel anbietet, die diese Stoffe enthalten. Obwohl Hyaluronsäure z. B. in Fleisch enthalten ist, können wir nur geringe Anteile davon über die Nahrung aufnehmen. Der Grund: In nennenswerter Konzentration kommt sie nur in jenen tierischen Bestandteilen vor, die meist nicht verzehrt werden. Knorpel und Bindegewebsteile sind wahrscheinlich bei den wenigsten Menschen auf dem Speiseplan. Bei vegetarischer Lebensweise fällt Fleisch als Lieferant von Hyaluronsäure vollständig aus.

Seit etwa 1990 werden Hyaluronsäure-Präparate in kranke Gelenke gespritzt. Die Wirkung ist unterschiedlich. Manchmal wirkt es für 6 bis 12 Monate funktionsverbessernd, oft ergibt sich keine Besserung. Ab und zu



kommt es zu allergischen Reaktionen mit Gelenkergüssen. Dies dauert meistens nur ein paar Tage, jedoch wird dann die Funktion des Gelenkes nicht verbessert. Die Krankenkassen übernehmen im Normalfall weder die Kosten für diese Medikamente noch für die Behandlung, welche sich, incl. Arzthonorar auf 200€ - 300€ pro Gelenk belaufen können.

Um nicht nur die Gelenke gesund zu halten benötigt unser Körper eine gezielte Hyaluron - Zufuhr. Ich kann mir vorstellen, dass es unangenehm ist, sich in die Gelenke Spritzen geben zu lassen. Abgesehen davon, dass es einfacher ist Kapseln zu schlucken - und sie versorgen nicht nur ein Gelenk sondern den gesamten Körper zu einem wesentlich günstigerem Preis. Durch das (*für FLP!*) patentierte Injuv-Verfahren werden die normalerweise ziemlich großen Moleküle so zerkleinert, dass unser Körper sie aufnehmen und rasch dorthin transportieren kann, wo sie gerade benötigt werden.

Übrigens, auch Tiere (*Hunde, Pferde*) können Gelenkprobleme haben und diese können problemlos und ohne Nebenwirkungen von unseren Kapseln profitieren.

Curcuma (Gelbwurz):

Curcuma ist eine tropische Gebirgspflanze mit Heimat in Indien und Südostasien und gehört zur Familie der Ingwergewächse. Verwendet wird der schilfähnliche Wurzelstock, das Rhizom. Curcuma wird als Lebensmittelzusatzstoff mit der Nummer E100 als Farbstoff für die Farbe orangegelb verwendet. Es ist ein traditioneller und wesentlicher Bestandteil von Curry und findet Verwendung bei der Herstellung von Margarine, Kartoffelflocken, Reis-Fertiggerichten, Marmelade und Senf und um Safran vorzutauschen.

Curcuma ist international als Heilpflanze anerkannt. In Indien ist die Wurzelknolle ein heiliges Gewürz und eine bewährte Heilpflanze der Ayurvedischen Medizin. Ihre Verwendung ist mindestens 3000 Jahre alt. Die Deutsche Arzneimittelvorschrift gibt bislang nur Verdauungsbeschwerden als Anwendungsgebiet für Curcuma an. Die WHO (*Weltgesundheitsorganisation*) nennt Rheumaschmerzen als Indikation.

Die wichtigste Wirksubstanz in der Gelbwurzel ist das Curcumin (*davon sind ca. 3-5 % im Curcumapulver*). Es wirkt galletreibend, entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell und krebshemmend. Die Entstehung von chronischen Entzündungen, Rheuma, Grauem Star, Alzheimer, Hautalterung, koronaren Herzkrankheiten, Leber- und Nierenleiden und auch manchen Krebsarten beruhen zum Teil auf der langfristigen Dauerschädigung durch freie Radikale. Curcuma verhindert als natürliches Antioxidationsmittel den Verderb von Lebensmitteln durch Mikroorganismen sowie das Ranzigwerden von fetthaltigem Fleisch. Mit vergleichbarer Wirkung neutralisiert es auch im menschlichen Organismus freie Radikale.

Curcumin hemmt bei chronischer Gelenkentzündung die Synthese der Prostaglandine (*entzündungsauslösende Stoffe*). Eine Vergleichsstudie zwischen Curcumin und Phenylbutazon (*schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente*) bei Rheuma-Patienten ergab für Curcumin Verbesserungen bei Gelenkschwellung, Morgensteifigkeit und Gehzeit. Curcumin zeigt in Labortests anticancerogene (*krebshemmende*) Wirkung. Darüber hinaus zeigt Curcumin auch antimutagene (*Veränderung des Erbgutes verhindernde*) Wirkung und könnte so die Metastasenbildung verschiedener Krebsarten verhindern. Das Besondere an Curcumin ist, dass selbst bei sehr hohen Dosierungen von 8 bis 10 Gramm pro Tag (*was dem Konsum von ca. 200 g Curcumapulver entsprechen würde*) keine negativen Nebenwirkungen beobachtet wurden. Auch der sich über Jahrtausende hinziehende Konsum in hinduistischen Haushalten zeigt, dass für Menschen keine Gefahr von Giftigkeit oder unerwünschten Nebenwirkungen besteht.

Bei der Fettverdauung (*Druck und Schmerz im Oberbauch, Völlegefühl, Blähbauch, Blähungen, langsame Verdauung und Fettunverträglichkeit*) kommt die Wirkung des bitteren Curcuma unmittelbar zum Tragen. Curcuma fördert die Bildung von Gallensäure und sorgt für eine vermehrte Entleerung der Gallenblase. Es reguliert außerdem die körpereigene Bildung von Cholesterin und normalisiert den Cholesterinspiegel. So kann es Alzheimer, Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt vorbeugen helfen. Weitere Anwendungsbereiche: Krebsbehandlung und Vorbeugung, Hepatitis, Nierenerkrankungen, Appetitlosigkeit, Gallenblasenprobleme, Gelenkverschleiß, Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa (*chronisch entzündliche Darmkrankheiten*), Mukoviszidose (*Stoffwechselerkrankung*), lindert die Nebenwirkungen bei Chemotherapie erheblich und verhindert eine Chemoresistenz.

Die vier in den Vereinigten Staaten häufigsten Krebsarten Dickdarm-, Brust-, Prostata- und Lungenkrebs treten in Indien zehnmals seltener auf. Verschiedene Forschungsarbeiten überzeugen bei unterschiedlichen



ALOE VERA-DEUTSCHLAND.DE

Gabriele Pronath

Weichselleite 10 90587 Obermichelbach

Krebsarten wie Haut-, Lungen-, Dickdarm-, Brust- oder Prostatakrebs. In zwei klinischen Studien am Menschen untersuchten texanische Forscher die Wirkung der Gelbwurz-Substanz auf das Wachstum von Bauchspeicheldrüsenkrebs. Eine weitere klinische Studie ist mit Brustkrebspatientinnen geplant.

Am 30. Dezember 2004 wurde in Wissenschaft.de ein Artikel mit dem Titel "Würzige Alzheimer-Therapie" veröffentlicht. Hier wird über eine Studie berichtet, nach der Curcumin imstande ist, die Alzheimer-Krankheit zu heilen bzw. ihr vorzubeugen. Es wird nicht nur die Bildung der Eiweißplaques im Gehirn verhindert, sondern sogar bereits bestehende Ablagerungen aufgelöst. In der Klinik des Naturarztes Freddy Ebner, in Thailand, bewirkte diese Pflanze seit 1997 sehr gute Resultate gegen Krebs und Hepatitis (*Leberentzündung*).

Curcuma kann die Entwicklung von Melanomzellen verhindern. In den Untersuchungen von Razelle Kurzrock und ihren Kollegen von der Universität Texas in Houston verhinderte Curcumin in Zellkulturen das Wachstum der Hautkrebszellen. Die Substanz löste außerdem den gesteuerten Zelltod (*Apoptose*) in den Krebszellen aus. Die Wachstumshemmung war dabei von der Dosis der Substanz abhängig, ergaben die Experimente. Zum Zelltod kam es, wenn eine hohe Curcumindosis für kurze Zeit oder eine geringe Menge für längere Zeit einwirkten.

Forscher der Hamamatsu University School of Medicine, Japan, konnten im Tierversuch nachweisen, dass die Verabreichung von Curcumin Mäuse vor der Entwicklung einer Colitis Ulcerosa schützt bzw. die Schwere der Darmentzündung mindert. Für die Forscher könnte Curcumin ein potentielles Therapeutikum in der Behandlung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen werden.

Curcumin kann die Bildung und Ausbreitung von Brustkrebsmetastasen hemmen. Das fanden Bharat B. Aggarwal und sein Team an der University of Texas in Houston, USA, heraus. Die Ergebnisse wurden in der renommierten Fachzeitschrift *Clinical Cancer Research* veröffentlicht. Die Wissenschaftler untersuchten 60 brustkrebskranke Mäuse, denen sie entweder Paclitaxel (*Brustkrebs-Medikament*), Curcumin oder eine Kombination aus beiden Stoffen verabreichten. Überraschenderweise zeigten die Mäuse nach der Behandlung mit Curcumin eine geringere Entwicklung von Metastasen. In einem Artikel der American Cancer Society wird ein kurzer Überblick über die mögliche cytostatische (*das Zellwachstum und die Zellteilung hemmende*) Wirkung bei Brustkrebs gegeben.

„Systemische Hormonentzugstherapien“ (*Hormonblockaden*) bewirken durch den Hormonentzug des Testosteron, dass hormonabhängige Prostatakrebs-Zellen sich im Laufe der Zeit zu hormonunabhängige Krebszellen entwickeln. Diese hormonunempfindlichen Krebszellen sind das Problem beim Prostatakrebs. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass sich dieser Umwandlungsprozess durch die Einnahme von Curcumin verzögert.

Ingwer (Zingiber officinale Roscoe):

Ingwer wird in tropischen Regionen aller Kontinente kultiviert. Die wichtigsten Handelssorten stammen aus China, Taiwan, Indien, Nigeria und Sierra Leone, Jamaica und Australien.

Der Ingwer-Wurzelstock enthält einen zähflüssigen Balsam (Oleoresin), der aus ätherischen Ölen und einem Scharfstoffanteil, den Gingerolen und Shoagolen besteht. Ingwer wird in der Getränke- (Ginger Ale) und Lebensmittelindustrie verwendet. Er dient pur oder in Mischungen (Curry, Chutneys, Marmeladen, Soßen) als Gewürz. Als grünen Ingwer bezeichnet man die jung geernteten, milderen Rhizome. Das sogenannte Ginger Ale ist eine alkoholhaltige Limonade mit Ingwergeschmack, die vor allem um die Mitte des 20. Jahrhunderts äußerst beliebt war. In heißen Ländern ist Ingwer wegen seiner anregenden Wirkung auf die Schweißbildung auch als Zusatz in Kaffee oder Tee beliebt.

Die Anwendung von Ingwer besitzt insbesondere in China eine über tausendjährige Tradition. Rezepturen finden sich sowohl in der im Mawangdui-Grab gefundenen Rezeptursammlung „Wushier Bingfang“ als auch in der aus der Ming-Dynastie stammenden Rezeptur „Zhisuo Erchen Tang“. Ingwer wird in der chinesischen Volksheilkunde zur Stärkung von Magen- und Verdauungsfunktion, bei Rheumatismus, Zahnschmerzen, Lungenerkrankungen, gegen Haarausfall und als Aphrodisiakum verwendet. In der Ayurvedischen Medizin wird Ingwer in der Migräne-Behandlung angewendet. Verbreitete Anwendungsgebiete in der Volksheilkunde Mitteleuropas sind Neurasthenie (*durch Überarbeitung, Infektion, Stress etc. bedingte Schwäche oder Erschöpfung der Funktion des ansonsten gesunden Nervensystems*), chronische Enteritis (*entzündliche Erkrankung des Darms, z.B. – Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa*), Durchblutungsstörungen, Husten, Harnverhaltung, Unterleibslei-



den, Rheuma und Halsentzündung. Auch eine bakterien- und pilztötende Wirkung geht vom Ingwer aus. Ingweröl hat eine begünstigende und entzündungshemmende Wirkung bei Magengeschwüren und rheumatischen Gelenkbeschwerden.

Die Scharfstoffe im Ingwer aktivieren die Speichel- und Magensaftsekretion sowie die Gallebildung, regen die Magen-Darm-Peristaltik an und wirken durch einen direkten Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt antiemetisch (*vor Brechreiz schützend - Ausnahme Schwangerschaftserbrechen*) entgegen. Ingwerhaltige Zubereitungen werden zur Behandlung von Wetterfühligkeit, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit und zur Vorbeugung einer Reise- oder Seekrankheit verwendet. Auch Schwindelgefühle können mit Ingwer behandelt werden.

Zink:

Zink ist im menschlichen Körper, neben Eisen, das zweithäufigste essentielle Spurenelement. Dabei sind höhere Konzentrationen an Zink in den roten Blutkörperchen, in den Augen, in der Haut, den Haaren, sowie in der Prostata und in der Leber enthalten.

Zink spielt eine Rolle im Vitamin A-, im Kohlenhydrat- und im Lipidstoffwechsel. Ferner ist Zink essentiell für die Funktion verschiedener Hormone, wie z.B. Insulin (*Enzymaktivator bei der Insulinspeicherung*), den Schilddrüsenhormonen, Sexualhormonen und den Wachstumshormonen. Auch im Stoffwechsel von Nukleinsäuren (*Träger der Erbsubstanz*) und Proteinen (*Eiweißen*) erfüllt Zink wichtige Aufgaben. Zink ist am Zellwachstum und an der Zelldifferenzierung beteiligt. Für eine funktionierende Immunabwehr wird ebenfalls Zink benötigt. Des Weiteren spielt Zink eine Rolle bei der Geschmackswahrnehmung, wobei die daran beteiligten Faktoren nicht näher bekannt sind. Eine Zinkzufuhr kann ein geschwächtes Immunsystem wieder auf die Beine stellen und ist im Rahmen einer Heuschnupfen-Behandlung als biologisches Mittel einsetzbar.

Viel Zink ist in Fleisch, Fisch, Vollkorn (*Verluste beim Ausmahlen*) und Gemüse. Es ist besonders wichtig auf einen regelmäßigen Zinkkonsum zu achten, weil das Spurenelement anscheinend im Körper nicht gespeichert werden kann. Somit führt eine Senkung der Zinkzufuhr relativ schnell zu einem Zinkmangel, vor allem bei:

- der Einnahme bestimmter Arzneimittel: z.B. Eisen (*Schwangere*) , Antazida (*Magensäurebinder, z.B. für Sodbrennen*), Ciclosporin A (*Substanz, die das Immunsystem unterdrückt, bei Transplantationen und Autoimmunerkrankungen wie Aids, Rheuma, Schuppenflechte u.s.w.*), Glukokortikoide (*Kortison*), Diuretika (*Entwässerungsmittel, z.B. Furosemit*), Lipidsenker (*Cholesterinsenker*), Kontrazeptiva (*Verhütungsmittel - Pille*), ACE-Hemmer (*Blutdrucksenker*), sowie bei einer Strahlen- oder Chemotherapie
- Personen mit einseitiger Ernährung, z. B. Veganer
- Personen die über längere Zeit parenteral (*Infusion, durch Umgehung des Darmes*) mit zinkfreien Nährstofflösungen ernährt werden
- Einer verminderten Aufnahme von Zink nach Operationen oder bei Darmerkrankungen
- als Folge verschiedener Erkrankungen, wie beispielsweise Aids, Akne, Allergien, Diabetes, Neurodermitis, Krebs, Leber- und Nierenerkrankungen, akute oder chronische Infektionen u.a.
- in Schwangerschaft und Stillzeit
- im Wachstum
- bei Leistungssportlern

Symptome eines Zinkmangels sind: Appetitlosigkeit, Allergien, Antriebsschwäche, Depressionen, Konzentrationsstörungen, Lernschwäche, vermehrte Infektanfälligkeit und herabgesetzte Resistenz gegenüber Umweltgiften, Wachstumsstörungen und gestörte sexuelle Entwicklung, Beeinträchtigung der Sinneswahrnehmung, wie z. B. Nachtblindheit, Geschmacks- und Geruchsstörungen, Schädigungen der Mundschleimhaut, verzögerte Wundheilung und vermehrt auftretende Hautpilzinfektionen, dünner werdende Haare bis zum Haarausfall, sowie brüchige und weißfleckige Nägel.

Was hindert Dich jetzt noch am gesund bleiben, im Einklang mit der Natur, vom Säugling bis ins hohe Alter?

Deine Gabriele Pronath



Quellen:

"Die Arthrose Kur" von Dr. med. Theodosakis u.a., ISBN 3-442-16123-1

"Arthrose – endlich schmerzfrei durch Bio-Stoffe" von Dr. Michaela Döll, ISBN 3-7766-2338-1

de.wikipedia.org/wiki/Hyalurons%C3%A4ure

www.hyaluron-info.de

naturheilzentrum-breidenbach.de/curcumin-curcuma

www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,379810,00.html

www.presetext.de/pte.mc?pte=060805007

www.wissenschaft.de/?s=curcuma

www.wissenschaft.de/?s=ingwer

www.onmeda.de/behandlung/heilpflanzen/ingwer.html

de.wikipedia.org/wiki/Ingwer

www.onmeda.de/lexika/naehrstoffe/spurenelemente/zink.html