

Orthomolekular-medizinische Information

Curcumin mit hoher Bioverfügbarkeit

Curcumin wirkt entzündungshemmend und schützt aufgrund seiner antioxidativen Wirkung die Zellen vor oxidativen Schäden. Zudem kann Curcumin den programmierten Zelltod (Apoptose) bei entarteten Zellen fördern und somit zur Prävention von Krebs beitragen bzw. die Krebstherapie ergänzen.

Für eine verbesserte Verfügbarkeit des Curcumins sollte dieses mit resorptionssteigerndem Piperin aus Pfefferextrakt kombiniert sein. Eine hohe Reinheit und Wirksamkeit des Curcumins ist durch den Einsatz von Markenrohwaren gewährleistet.

Arthrose

Die Arthrose ist charakterisiert durch den schrittweisen Verschleiß des Gelenkknorpels, der zusammen mit der Gelenkflüssigkeit die hohe Beweglichkeit im Gelenk ermöglicht. Mit abnehmender Knorpelmasse nehmen Bewegungsschmerzen und -einschränkungen zu. Es kommt zu Gelenkverformungen und schmerzhaften Entzündungen im Gelenk.

Die orthomolekulare Medizin kann dazu beitragen, das Voranschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und den Bedarf an schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten zu reduzieren. Als besonders hilfreich erwiesen hat sich die Einnahme antioxidativer, entzündungshemmender und schmerzlindernder Wirkstoffe sowie natürlicher Bestandteile des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit (u.a. antioxidative Vitamine und Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren, MSM, Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Kollagen und Hyaluronsäure).

Multi-Mikronährstoff-Präparat mit Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Resveratrol bei Arthrose

Die Basis einer orthomolekularen Arthrose-Therapie ist ein Multi-Mikronährstoff-Präparat mit Chondroitinsulfat, Glucosaminsulfat und Vitamin C. Besonders wertvolle Präparate enthalten zudem sekundäre Pflanzenstoffe wie Resveratrol und Hyaluronsäure. Im Optimalfall beinhaltet das Präparat alle weiteren wichtigen Vitamine und Mineralstoffe als Basisabsicherung, damit alle Körperfunktionen, die mit dem Gelenk zu tun haben, reibungslos ablaufen.

Chondroitin- und Glucosaminsulfat sind die elementaren Bausteine des Gelenkknorpels und unterstützen seine Erhaltung und Regeneration. Das Voranschreiten einer Arthrose kann gemindert werden. Beide besitzen darüber hinaus eine entzündungshemmende Wirkung. Schmerzen, Steifheit und Schwellungen im Gelenk können gelindert werden.

Vitamin C ist notwendig für die Bildung von Kollagen. Kollagen ist der wichtigste Faserbestandteil des Bindegewebes. Ohne Vitamin C kann der Körper kein Kollagen herstellen.

Hyaluronsäure ist der Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit und dient als Schmiermittel des Gelenks. Sie schützt den Knorpel sowohl bei leichter als auch starker Belastung. Zudem ist Hyaluronsäure ein wichtiger Baustein der Knorpelzellen.

Resveratrol wirkt entzündungshemmend und lindert Schmerzen. Es verfolgt einen ähnlichen Wirkmechanismus wie Schmerzmittel/Antirheumatika, nur ohne Nebenwirkungen.

Antioxidative Substanzen wie **die Vitamine C und E sowie die Mineralstoffe Selen und Zink** schützen vor oxidativem Stress, der die Knorpelzellen schädigt und Entzündungen und Schmerzen verursacht.

Eine hochwertige **Basisabsicherung** zeichnet sich durch folgende Merkmale aus: Sie enthält direkt verwertbare Folsäure (Metafolin®), neben Vitamin K1 auch Vitamin K2 sowie Vitamin E aus Tocopherolen und Tocotrienolen.

Omega-3-Fettsäuren bei Arthrose

Die **Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA** hemmen die Entzündung im Gelenk und wirken schmerzlindernd.

Bei der Präparatewahl ist es empfehlenswert, auf eine hohe Konzentration der Fettsäuren EPA und DHA in kleinen, leicht schluckbaren Kapseln zu achten. So müssen weniger Kapseln eingenommen werden und unnötige Kalorien werden eingespart. Zudem ist eine hohe Reinheit und Stabilität der Omega-3-Fettsäuren wichtig. Gute Präparate sind mit patentierten Herstellungsverfahren produziert und mit speziellen Verfahren stabilisiert. Um die Fettsäuren vor Oxidation zu schützen, ist eine Kombination mit antioxidativen Substanzen wie z.B. Tocotrienolen von Vorteil.

MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan) bei Arthrose

MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan) mindert Entzündungen im Gelenk und hat abschwellende Wirkung. Es wirkt einer Versteifung der Gelenke entgegen und kann Schmerzen lindern. Als natürlicher Schwefellieferant ist es zudem wichtig für die Bildung und Erhaltung des Gelenkknorpels.

Hochwertige Präparate enthalten MSM-Markenrohwaren in hoher Reinheit. Weiterhin sollten MSM-Präparate mit Vitamin C ergänzt sein, da Vitamin C die Aufnahme von MSM steigert.

Vitamin C bei Arthrose

Vitamin C ist notwendig für die Bildung von Kollagen, dem wichtigsten Bestandteil des Knorpelbindegewebes. Kollagen verleiht dem Knorpel seine Elastizität und Zugfestigkeit. Ohne Vitamin C kann der Körper kein Kollagen herstellen.

Vitamin C schützt zudem vor oxidativem Stress, der die Knorpelzellen schädigt und Entzündungen und Schmerzen verursacht. Darüber hinaus wirkt Vitamin C entzündungshemmend und kann einen erhöhten Entzündungswert im Blut reduzieren.

Da bei der Zufuhr großer Vitamin-C-Mengen das Vitamin schnell wieder ausgeschieden wird, ist ein Langzeit-Vitamin-C ("retard-Vitamin-C") sinnvoll. Bei diesem werden nach und nach kleinere Mengen abgegeben, die auf diese Weise gut aufgenommen werden können. Besonders hochwertige Präparate kombinieren das Vitamin C wie in Citrus-Früchten mit Citrus-Bioflavonoiden.

Darmmikrobiota-Störung (generell)

Bei einer Darmflora-Störung ist das Verhältnis von nützlichen zu schädlichen Bakterien gestört. Nützliche Bakterien produzieren Nährstoffe, für die Aufrechterhaltung und Erneuerung der Darmschleimhaut wichtig sind (z.B. kurzkettige Fettsäuren) sowie Vitamine. Zudem trägt eine gesunde Darmflora zur Stärkung des Immunsystems bei. Eine gestörte Zusammensetzung der Darmflora hingegen kann Blähungen und Durchfall verursachen und auf Dauer das Immunsystem schwächen. Zudem können Nährstoffmängel und Entzündungen die Folge einer gestörten Darmflorazusammensetzung sein.

Zum Aufbau einer gesunden Darmflora eignen sich probiotische Bakterienstämme. Diese verdrängen schädliche Bakterien im Darm. Zudem ist die Einnahme sogenannter Präbiotika, die das Wachstum nützlicher Darmbakterien unterstützen, zum Aufbau einer gesunden Darmflora wichtig. Hierzu zählt insbesondere die resistente Stärke und resistentes Maisdextrin.

Resistente Stärke bei Darmflora-Störungen

Resistente Stärke unterstützt eine gesunde Darmflora. Sie dient insbesondere den nützlichen Bakterien als Nährstoff und fördert so gezielt ihre Vermehrung.

Hochwertige Präparate enthalten eine spezielle Form der resistenten Stärke, die besonders gut zu Buttersäure abgebaut wird.

Mikroorganismen bei Darmflora-Störungen

Bei einer gestörten Darmflora ist das Verhältnis von nützlichen zu schädlichen Bakterien gestört.

Die Einnahme von vermehrungsfähigen Mikroorganismen wie **Milchsäurebakterien, Bifidobakterien oder Hefen** unterstützt den Aufbau einer gesunden Darmflora. Sie zählen zu den nützlichen Bakterien und unterdrücken die in geringer Anzahl immer vorhandenen schlechten Bakterien.

Zusätzlich können präbiotische Substanzen wie z.B. **resistente Dextrine** als wichtiger Nährboden der Bakterien ihre Vermehrung unterstützen.

Bei der Präparatewahl ist es empfehlenswert, auf eine hohe Dosierung der Mikroorganismen und eine Kombination verschiedener Bakterienarten zu achten. Die Dosierung sollte nach Möglichkeit mehr als 8×10^9 KBE (= 10 Milliarden lebensfähige Bakterien) pro Kapsel sein. Damit die Mikroorganismen die Magensäure unbeschadet überstehen, sollte die Kapsel magensaftresistent sein. Zusätzlich enthaltene Nutriose dient den Bakterien im Darm als Nährstoff.

Übersäuerung

Eine Übersäuerung (Azidose) ist gegeben, wenn der pH-Wert im Blut unter 7,35 sinkt. Im Rahmen verschiedener Stoffwechselforgänge im Körper entstehen Abfallprodukte, die sauer oder basisch sein können. Wenn im Körper Säuren oder Basen anfallen, kommen Puffersysteme zum Einsatz. Diese sorgen im Normalfall dafür, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen und so einen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 gleichbleibend zu halten. Ist diese Regulierung gestört (z. B. durch eine Nierenfunktionsstörung), entsteht ein Säureüberschuss bzw. eine Übersäuerung. Mögliche Symptome einer Übersäuerung sind: niedriger Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Bewusstlosigkeit oder Atemnot.

Das Ziel der orthomolekularen Therapie einer Übersäuerung ist die akute oder auch langfristige Entsäuerung durch den Einsatz basischer Mineralstoffe.

Organische, basisch gebundene Mineralstoffe bei Übersäuerung

Organische, basisch gebundene Mineralstoffe wirken einer Übersäuerung entgegen: Aus den Mineralstoffverbindungen wird der Mineralstoff freigesetzt, woraufhin stattdessen Säuren daran gebunden werden. Der pH-Wert nimmt dadurch zu und die Übersäuerung ab.

Langfristig gut verträglich sind organisch gebundene Basenmineralien, sogenannte "Citate". Sinnvolle Präparate liefern Calcium und Magnesium im Verhältnis von 2:1. Pro Tag sollten die Kapseln mindestens 30 mval Säurebindungskapazität liefern, besser noch 45 mval. Besonders hochwertige Präparate enthalten zudem noch Vitamin D und K2, um die Verwertung des enthaltenen Calciums zu optimieren.

Die oben genannten Empfehlungen werden in der Regel nicht von der Krankenkasse erstattet (Selbstzahlerleistung). Einige der erläuterten Wirkmechanismen sind schulmedizinisch evtl. noch nicht anerkannt. Jedoch zeigen Studien und/oder ärztliche Erfahrungen

gute Ergebnisse.