



Warum Gelenke schmerzen

12 Tipps für Ihre Gelenke

Das Knie schmerzt beim Auftreten, die Schulter scheint irgendwie steif oder die Hüfte macht Probleme: Gelenkschmerzen sind immer häufiger und betreffen längst nicht mehr nur Senioren oder Sportler.

Die Ursache ist in unserem modernen Lebensstil zu suchen. Bewegung ist nicht mehr selbstverständlich und viele Menschen verbringen den ganzen Tag am Schreibtisch.

Doch auch wer körperlich arbeitet, tut sich nicht immer Gutes, belastet den Bewegungsapparat häufig nur einseitig und stresst infolgedessen seine Gelenke. Ähnliches gilt auch für manche Arten des Fitnesstrainings.

Die Folge: Ungenutzte Muskelgruppen verkümmern, der Bewegungsapparat wird insgesamt geschwächt und es kommt zu einer ungesunden Kör-

perhaltung mit Muskelverspannungen und Gelenkproblemen.

Diese wiederum verursachen Schmerzen. Automatisch nimmt man eine Schonhaltung ein. Jetzt aber werden andere Muskeln und Gelenke des Körpers überbelastet und auch diese beginnen nun zu schmerzen.

Wer dann auch noch an Übergewicht leidet, wird seine Gelenkschmerzen so schnell nicht wieder los – es sei denn, er oder sie ändert etwas.

In der Schulmedizin wird bei Schmerzen im Gelenk vorwiegend auf Medikamente gesetzt, die aber mit diversen

Nebenwirkungen einhergehen und vor allem in der Kombination untereinander oft nicht gut vertragen werden.

Dabei ist Schmerz, so unangenehm er auch ist, eigentlich etwas Sinnvolles. Er zeigt uns an, dass im Körper etwas nicht stimmt. Wenn man ihn jedoch medikamentös "ruhig stellt" und danach weitermacht wie bisher, bleibt die eigentliche Schmerzursache bestehen.

Sobald man das Medikament absetzt, kommt der Schmerz zurück. Kaum jemand weiß, dass auch bei Gelenkschmerzen eine Ernährungsumstellung in Kombination mit einfachen Hausmitteln und gezielt eingesetzten Nahrungsergänzungsmitteln zu erstaunlichen Erfolgen führen kann.

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT
FÜR MENSCH, TIER UND LEBENSRAUM




proenergetic®
SPORTS · HEALTH · LIVING

12 natürliche Mittel bei Gelenkschmerzen

Suchen Sie sich aus den beschriebenen Mitteln und Maßnahmen gezielt jene aus, die Sie in den nächsten Wochen auch konsequent umsetzen können. Berücksichtigen Sie dabei bitte, dass manche davon erst nach einer Anwendungsdauer von einigen Wochen einen Effekt zeigen.

Warum PRO ENERGETIC?

Wir arbeiten auf ganzheitlicher Ebene. Das bedeutet, dass wir Körper, Geist und Seele als Einheit betrachten. Wir stellen uns nicht die Frage, welche der derzeit 20.000 bekannten Krankheiten man korrigieren könnte, sondern wie die Gesundheit insgesamt gefördert werden kann. Ein vitales Energiesystem im Körper ist die beste Medizin überhaupt. Alles, was uns als Symptom oder Krankheit derzeit bekannt ist, ist meist auf Blockaden im Energiefluss zurückzuführen. Produkte von PRO ENERGETIC sind mit einem quantenphysikalischen Verfahren veredelt, das über das jeweilige Produkt gesundheitsfördernde Schwingungen an den Körper sendet und bei Bedarf mit den Frequenzen in Resonanz geht.

Tipp 1: Weihrauch gegen Gelenkentzündungen

Weihrauch ist eine vielseitige Pflanze, die mitunter bei Gelenkschmerzen wahre Wunder vollbringt. Viele kennen sicher den würzig-harzigen Geruch des Weihrauchs, der in den katholischen Kirchen reichlich verströmt. Es wird erzählt, dass alte Frauen deshalb gerne in den vordersten Kirchenbänken Platz nehmen, um den Weihrauch zu inhalieren, weil dies ihren schmerzenden Gelenken außerordentlich guttun soll. Dass dies keine Mär ist, wurde inzwischen mit naturwissenschaftlichen Methoden bewiesen.

In klinischen Untersuchungen konnte bei Menschen mit rheumatoider Arthritis durch eine Anwendung mit einem Weihrauch-Präparat ein Rückgang der Schwellung, der Gelenkschmerzen und der Gelenksteifigkeit von bis zu 70 Prozent festgestellt werden.

Tipp 2: Bambus gegen Gelenkschmerzen

Bambus-Extrakt enthält viel Kieselsäure (Silicium). Kieselsäure ist in jeder Zelle vorhanden und an vielen Prozessen im Körper beteiligt und gilt als entzündungshemmend, zusammenziehend und kühlend. Kieselsäure ist ein wichtiger Baustoff des Körpers, besonders von Haut und Knochen. Warum aber Kieselsäure von außen zuführen? Weil Kieselsäure nicht selbst vom Körper produziert werden kann. Da die Aufnahme- und Speicherfähigkeit von Silicium im Körper mit zunehmendem Alter abnimmt, ist es sinnvoll, sie mit der Nahrung aufzunehmen. Die Kieselsäure aus Bambus hat den Vorteil einer hohen Bioverfügbarkeit. Das heißt, der Körper kann Kieselsäure aus Bambus besonders gut aufnehmen und verwerten.

Tipp 3: Vitamin-D-Mangel kann Gelenkschmerzen auslösen

Dass Vitamin-D-Mangel zu Depressionen führen und Osteoporose begünstigen kann, ist allgemein bekannt. Doch auch Muskel- und Gelenkschmerzen können Folgen des Vitaminmangels sein.

Für die Kalziumaufnahme ist Vitamin D3 enorm wichtig und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Knochendichte und den Knochenstoffwechsel. Vitamin D3 verbessert auch die Muskelfunktion. Man schätzt, dass im Winter 90% und im Sommer 50% der Bevölkerung unter einem versteckten Vitamin D3 Mangel leidet, da es durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet wird. Durch die Kleidung und Alterung der Haut treten im zunehmenden Alter Mangelerscheinungen auf.

Vitamin-D-Mangel vorbeugen

Vitamin D wird nur zu einem geringen Teil mit der Nahrung aufgenommen. Überwiegend jedoch bildet der Körper das lebensnotwendige Vitamin selbst – dies geschieht mithilfe von Sonnenlicht in der Haut. Die Gefahr, an Vitamin-D-Mangel zu leiden, erhöht sich vor allem dann, wenn der Winter besonders lang und kalt ist und es in dieser Zeit nur wenige Sonnentage gibt. Da Vitamin D aber an vielen lebensnotwendigen Prozessen im Körper beteiligt ist, ist es ratsam, einen Mangel unbedingt zu verhin-

dern. Deshalb sollten Sie auch in der kalten Jahreszeit regelmäßig Zeit im Freien verbringen. Selbst bei trübem Wetter dringt noch genügend UV-Licht durch die Wolken, sodass die Produktion von Vitamin D gewährleistet ist. Zudem gibt es spezielle Präparate, wie zum Beispiel Gelenk Kapseln von PRO ENERGETIC, die ergänzend eingenommen werden können.

Tipp 4: Zink – der Powerstoff für Gelenke

Zink wird als Powerstoff für Gelenke, Immunsystem, Haare, Haut und vieles mehr empfohlen. Tatsächlich hat dieses Element im menschlichen Körper zahlreiche wichtige Funktionen, weshalb es dem Organismus in genügender Menge zugeführt werden sollte. Hierzu reicht jedoch für gesunde Menschen eine ausgewogene Ernährung meist aus. Eine Zufuhr in Form eines Nahrungsergänzungsmittels empfiehlt sich aber für potenzielle Mangelgruppen wie ältere Menschen, bei denen eine Versorgung über die Nahrung nicht hinlänglich gewährleistet ist, Veganer, die sich relativ einseitig ernähren, werdende und stillende Mütter sowie Alkoholiker. Weitgehend gesichert ist, dass ein niedriger Zinkspiegel ein Risikofaktor für Osteoporose ist. Wie eine Metaanalyse aus acht Studien mit insgesamt 2.188 Teilnehmern zeigte, wiesen Patienten mit Knochenschwund im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen niedrigere Serumkonzentrationen an Zink oder Mangan auf.

Tipp 5: Mineralien-Packung bei Gelenkschmerzen

Eine Gelenk-Packung ist eine sehr effektive Methode, die bei Gelenkschmerzen eingesetzt wird. Dazu wird ein mit Wasser angerührtes Mineralienmischung, das Vital-Pulver, auf die Haut aufgetragen, ein Baumwolltuch darüber gelegt und das Ganze mit einer Mullbinde fixiert. Die Einwirkzeit kann dabei gerne zwei Stunden und mehr betragen. Einen noch wohltuenderen Effekt erreichen Sie, wenn Sie Bergkräuter Creme oder Weihrauch Balsam zusätzlich in die Masse einrühren. Bei akuten Gelenkschmerzen sollte die Packung ein Mal pro Tag angewendet werden – am besten über Nacht einwirken lassen.

Tipp 6: Grünlippmuschel – hilfreich für Gelenke

Diese Muschel ist in den Gewässern rund um Neuseeland zu finden. Seit den 60er Jahren wird sie gezüchtet, sodass das ökologische Gleichgewicht in den Gewässern nicht gestört wird. Außerdem wird dadurch eine einwandfreie Qualität der Schalentiere gewährleistet. Die neuseeländische Grünlippmuschel (*Perna canaliculus*) ist besonders reich an Glykosaminoglykanen (GAG). Grünlippmuschel-Produkte werden auch von Sportlern geschätzt. Vor allem Sportarten, die hohen Anforderungen an die Ausdauer und damit an die Gelenke stellen,





Foto: Andrey_Popov / Shutterstock

profitieren von zusätzlicher Glucosaminglykan-Einnahme, zum Beispiel in Form von Grünlippmuschelextrakt. Gerade Marathonläufer leiden oft unter Gelenksbeschwerden.

Sogar Tiere können von Arthrose-ähnlichen Erkrankungen befallen werden. Bei stark beanspruchten Reitpferden und sogar bei Hunden und Hauskatzen lassen sich im Alter Abnutzungserscheinungen in den Gelenken feststellen. Genau wie beim Menschen können dabei große Schmerzen auftreten, welche die Lebensqualität des Tieres erheblich schmälern. Eine Einnahme von Grünlippmuschelextrakt kann helfen.

Tipp 7: Glucosaminsulfat und Chondroitin – Stoßdämpfer für Gelenke

Chondroitinsulfat und Glucosaminsulfat sind Hauptbestandteile des gesunden Knorpels. Aufgrund der extrem hohen Wasserbindungskapazität sind diese Substanzen für die Druckelastizität und damit für die Stoßdämpfereigenschaften des Knorpelgewebes verantwortlich. Die regelmäßige Zufuhr dieser Substanzen kann zu einer Verbesserung des Stoffwechsels und einer Erhöhung des Wassergehaltes im Knorpel und des gesamten Bindegewebes führen.

Tipp 8: Kampfer – bei schmerzenden Muskeln

Kampfer ist keine Heilpflanze, sondern der Inhaltsstoff einer Heilpflanze, nämlich des

Kampferbaums. Mittlerweile hat sich Kampfer als Bezeichnung der Heilpflanze aber durchgesetzt. Und auch bei der Schreibweise ist Kampfer der klare Sieger im Wettbewerb mit Campher oder Kampferbaum. Kampfer ist ein überaus vielseitiges pflanzliches Mittel. Seine Inhaltsstoffe wirken auf das unwillkürliche Nervensystem und lösen die unterschiedlichsten Effekte aus. So erleichtern Kampfer-Inhalationen das Abhusten von festsitzenden Sekreten bei einer Erkältung. Einreibungen mit Kampfer regen den Kreislauf an. Auch Gelenkschmerzen sprechen auf Kampfer an. Vor allem die äußerliche Anwendung bei schmerzenden Muskeln und Gelenken breitet sich aus.

Tipp 9: Algen für Ihre Gelenke

Astaxanthin ist ein natürlicher Farbstoff in manchen Algen, Meeresfrüchten oder auch im Lachs. Es handelt sich um ein leistungsstarkes Antioxidans, das chronische Entzündungsprozesse lindern und Gelenkschmerzen reduzieren kann. Selbst Menschen, die seit Jahrzehnten mit Gelenkschmerzen kämpfen, können durch die Einnahme von Astaxanthin viel zu ihrem Wohlbefinden beitragen. Bei Gelenksbeschwerden nehmen viele Menschen inzwischen Chondroitinsulfat und Glucosamine ein – in der Hoffnung damit ihre Knorpelgesundheit fördern zu können. Algen können beide wunderbar ergänzen!

Tipp 10: Die richtige Ernährung bei Gelenkschmerzen

Inhaltsstoffe in tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern und Milcherzeugnisse können Entzündungen auslösen und damit Gelenkschmerzen verschlimmern.

Allen voran sei die Arachidonsäure genannt, die entzündliche Prozesse im ganzen Körper fördert. Daher empfehlen inzwischen sogar Ärzte ihren Rheuma-Patienten, nach Möglichkeit auf arachidonsäurereiche Lebensmittel zu verzichten.

Besonders hohe Gehalte sind zum Beispiel in Schweineschmalz (1.700 mg/100 g), Kalbsleber (352 mg/100 g) und Eigelb (254 mg/100 g) zu finden.

Tipp 11: Vitamin E schützt die Gelenke

Das Vitamin E wird nicht ohne Grund als Gelenkschutz bezeichnet.

Wenn Sie unter entzündlichen Gelenkerkrankungen mit Gelenkschmerzen leiden, können Sie sich die entzündungshemmende Wirkung von Vitamin E zunutze machen.

Des Weiteren ermöglicht die Einnahme von Vitamin E häufig, dass die Dosis der üblicherweise verordneten Rheuma-Medikamente reduziert werden kann.

Vitamin E ist vor allem in Pflanzenölen (insbesondere im Weizenkeimöl) und Nüssen enthalten – die empfohlene Tagesmenge liegt etwa bei 12-24 mg. So reichen beispielsweise 50 g Mandeln oder 40 ml Keimöl aus, um die empfohlene Tageszufuhr zu decken.

Tipp 12: Eine entspannte Muskulatur reduziert Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen haben immer auch mit einer überfrachteten Muskulatur zu tun, die sich aus ganzheitlicher Sicht vielfach durch das „mit sich Herumtragen von ungelösten Themen“ ergibt. Die Vielfalt dieser Themen wird als Datenvolumen in der Muskulatur gesammelt und führt zu Verspannungen, in weiterer Folge zu Beeinträchtigungen im Gelenks- und Skelettsystem und schlussendlich zu Schmerzen in den unterschiedlichen Gelenken.

Sport ist bei Gelenkproblemen zwar sinnvoll, sollte aber unter professioneller Aufsicht erfolgen. Eine bereits überfrachtete Muskulatur würde bei zusätzlicher Belastung zu einer weiteren Verschlechterung der Symptome führen.

Sportarten wie Jogging belasten die Gelenke sehr stark. Besser geeignet sind etwa Nordic Walking oder – optimal bei Gelenkproblemen – schwimmen und Wassergymnastik! Im Wasser trainieren Sie zwar die Muskulatur, belasten die Gelenke jedoch wesentlich weniger als "an Land".

Doch es gibt auch wasserferne Sportarten, welche die Gelenke schonen. Das Schwingen auf dem Trampolin ist in diesem Sinne nicht nur ein optimales Training für die Balance, sondern stärkt durch das Auf und Ab auch die Rückenmuskulatur, ohne dabei die Gelenke zu belasten.

EFFIZIENTE GELENKSNÄHRSTOFFE

GELENK KAPSELN

Glucosamin und Chondroitinsulfat sind natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Bänder und der Gelenknorpel. Diese Aktivstoffe, sowie Grünlippmuschelsextrakt sind in den Gelenk Kapseln enthalten. Bambus gilt als kühlend und hat einen hohen Gehalt an Kieselsäure. Gelenk Kapseln tragen zur Erhaltung normaler Knochen, sowie zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.

1 Kapsel enthält:

120 mg Grünlippmuschel Pulver, 100mg Glucosaminsulfat, 80 mg Chondroitinsulfat, 40 mg Bambusextrakt, 5,3 mg natürliches Vitamin E, 1,5 mg Zink, 0,5 mg Mangan, 15 mcg Selen, 3mcg Vitamin D3.

Inhalt: 2-Monatspackung: 60 Gelatine-Kapseln. Frei von Gluten, frei von Laktose, für Diabetiker geeignet



PE60006

€ 34,00 (A),

€ 33,07 (D)

VITALISIERENDE MINERALIEN FÜR GELENKE

VITAL-PULVER

Versorgt die Haut mit ausgewählten Mineralstoffen und wertvollen Sauerstoff-Informationen. Ideal als Packung für die Haut im Bereich der Gelenke. Dazu wird das Vital-Pulver mit etwas warmem Wasser zu einer breiigen Masse verrührt und auf die gewünschten Zonen aufgetragen. Einziehen lassen, danach mit Wasser abspülen. Für einen optimalen Erfolg bei Anwendung als Packung im Bereich der *Gelenke: Weihrauch Balsam dazu rühren. *Muskeln: Bergkräuter Creme in die Masse einrühren.

Inhaltsstoff:

Mineraliengemisch, aufbereitet mit ausgleichenden Informationen. Frei von Farb-, Konservierungs- und Parfumsstoffen.



800g PE21149

€ 36,00 (A),

€ 35,70 (D)

200g PE21148

€ 17,00 (A),

€ 16,86 (D)

AKTIVIERT UND BELEBT GEWEBE UND HAUT

BERGKRÄUTER CREME

24 verschiedene Kräuterextrakte beleben die Haut. Menthol und Kampfer haben zunächst einen kühlenden Effekt, bei längerer Massage sorgen die Inhaltsstoffe Rosskastanie, Rosmarin und Arnika für eine wohltuende Wärme.

Inhaltsstoffe:

Menthol, Kampfer, Aloe Vera, Vitamin E, Schachtelhalm, Melisse, Kamille, Rosmarin, Ringelblume, Meersalz, Brennnessel, Heublumen, Arnika, Salbei, Hauhechel, Rosskastanie, Thymian, Enzian, Augentrost, Algen, Ginkgo, Schafgarbe, Huflattich, Quecke, Ehrenpreis, Heidekraut, Eibisch

Inhalt: 100 ml

PE21128

€ 23,00 (A),

€ 22,81 (D)



WOHLTUENDER BALSAM MIT WEIHRAUCH UND ALGENEXTRAKT

WEIHRAUCH BALSAM

Weihrauchextrakt wird seit vielen Jahren zur Pflege der Haut sowie zur Entspannung der Haut im Nacken- und Rückenbereich eingesetzt. Wohltuend im Bereich von Händen, Knien und Schultern bei Überlastung.

Inhaltsstoffe:

Weihrauchextrakt, Algen, Arnika und Rosmarin, Vitamin A, Vitamin E

Inhalt: 100 ml



PE21125

€ 28,00 (A),

€ 27,76 (D)



IHR PRO ENERGETIC®-PARTNER:

Gabriele Gärtner
HEILPRAKTIKERIN MOBIL
HEILEN und REISEN
☎ Mobil: 0163 - 1328792
✉ mail@lebensfreude-pur.net

Hausbesuche
Termine nach Vereinbarung

www.lebensfreude-pur.net

proenergetic
SPORTS · HEALTH · LIVING
www.proenergetic.com