Martin Auerswald

GESUNDE GELENKE

ALLES ÜBER PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON GELENKERKRANKUNGEN

Inhaltsüberblick

I. Unsere Gelenke im Überblick
II. Gelenke und die Evolution
III. Die häufigsten Gelenkerkrankungen
IV. Die wichtigsten Ursachen für Gelenkerkrankungen
V. Erwiesene und bewährte Methoden zur Prävention, Linderung und Behandlung von Gelenkerkrankungen

Mein persönlicher Bezug

BE KIND TO YOUR KNEES.

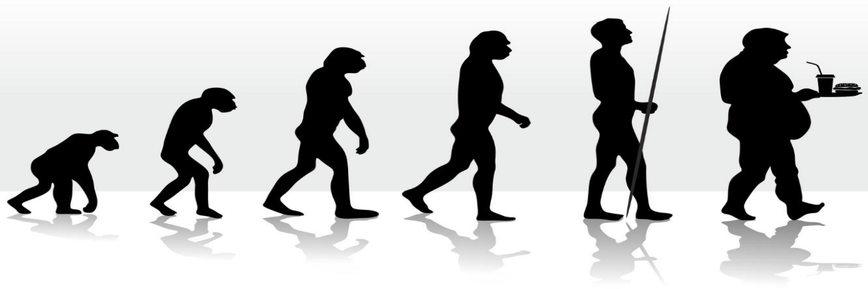
YOU'LL MISS THEM WHEN THEY'RE GONE.

Baz Luhrmann

Unsere Gelenke – Ein Überblick

- **Der menschliche Körper hat ca. 140 Gelenke**
- **Ein Gelenk muss bis zu 400 kg Druck pro cm2 aushalten können**
- **Gelenke ermöglichen Flexibilität und Dynamik im menschlichen Körper**
- **Ein Gelenk hat keine direkte Blut-Zufuhr und wird über die Gelenkflüssigkeit ernährt**
- **Unsere zwei größten Gelenke: Hüfte und Knie**

Gelenke und die Evolution – Ein humorvolles Drama in zwei Akten



Zweibeiner vs. Vierbeiner

Unser Körper hat sich als Vierbeiner entwickelt. Vor ca. 3-4 Millionen Jahren war der Übergang zum Vierbeiner.
Der Mensch ist das einzige zweibeinige Säugetier.

Vorteil

Laufen auf zwei Beinen hat evolutionäre Vorteile (mehr Ausdauer und Flexibilität, zwei freie Hände)

Nachteil

Viele unserer Gelenke sind nicht an das Laufen auf zwei Beinen angepasst – und erst recht nicht an das 21. Jahrhundert

Die häufigsten Gelenkerkrankungen

… Jeder Vierte ist betroffen (s. Ärzteblatt, 2017)

Bakterielle Arthritis	Arthrose (Osteoarthritis)	Rheumatoide Arthritis	Gichtarthritis	Psoriasis-Arthritis	Borreliose-Arthritis
Staphylokokken	Degeneration	Autoimmun	Harnsäurekristalle	Autoimmun bedingt, Strahlung in die Gelenke	Borrelien

… und die “klassische Arthritis”

So sieht Arthrose aus

Die wichtigsten Ursachen für Gelenkerkrankungen

1. **Zu wenig körperliche Betätigung**
2. **Unnatürliche körperliche Betätigung**
3. **Laufen auf unnatürlichen Oberflächen**
4. **Laufen in unnatürlichen Apparaten („Schuhe“)**
5. **Unnatürliche Lauftechnik**
6. **Ungesunde Ernährung**
7. **Übergewicht**
8. **Reizstoffe in der Ernährung, die die Gelenke belasten**
9. **Nährstoffmangel (Kollagen, Schwefel, Vitamin C)**
10. **Fehlreguliertes Immunsystem**
11. **Fehlende Erdung**

Rheumatoide Arthritis: Tipps

- Vegan orientierte Ernährung mit viel Fisch
- Kein Zucker, Getreide, rotes Fleisch, Nachtschattengewächse
- Kein Alkohol
- Fokus auf frisches Obst, Gemüse, Beeren, Pilze, Kräuter, Gewürze
- Kein Kaffee
- Natursauerteig
- Gelegentliches Fasten
- 3-4g Omega 3 Fettsäuren* täglich (15 % Rabattcode: EM803)
- **Cordyceps- und Reishi-Extrakt***
- Viele Antioxidantien, notfalls ergänzen
- Ergänzungen: Vitamin D*, Curcumin*, Magnesium*, B-Vitamine, Coenzym Q10, CBD-Öl*

Gicht: Tipps

- Gesunde Ernährung (!) mit vielen Antioxidantien
- Haushaltszucker und Fruchtzucker (Fruchtsäfte) reduzieren bzw. Meiden
- Abnehmen
- Kein Kaffee
- Omega 3-Fettsäuren (Triglyzeride reduzieren)
- Kohlenhydratreduzierte Ernährung
- Gesunde Öle (Leinöl, Olivenöl, Avocados)
- Kalt duschen
- Reishi-Extrakt, Shiitake-Extrakt

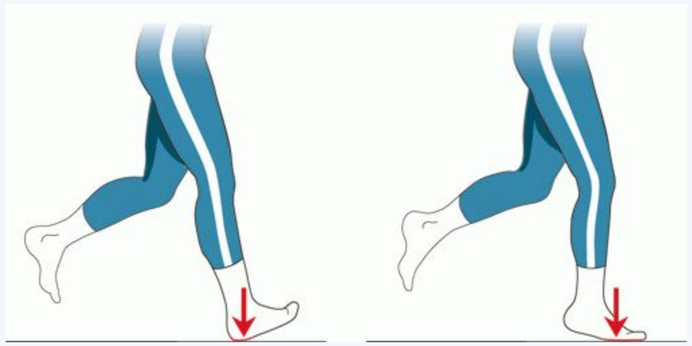
20 Wissenschaftlich erwiesene und bewährte Tipps und Methoden zur Prävention und Linderung von Gelenkerkrankungen

Strategie #1: Lauftechnik - Vorder- und Mittelfuß

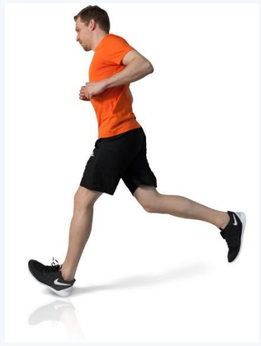
Der Mensch ist ein natürlicher Vorderfuß-Läufer – wir laufen heute auf dem Hinterfuß.

Das umgeht die natürliche Puffer-Kapazität unserer Knie

Anschaulich: https://youtu.be/JWDiXAs1Xxg



© Geo.de



© Barefoot Academy

Strategie #2: Barfuß laufen und Barfußschuhe

Walking barefoot decreases loading on the lower extremity joints in knee osteoarthritis

Ergebnisse: Die maximale Gelenkbelastung an Hüften und Knien nahm beim Barfußlaufen signifikant ab, wobei das Knie-Adduktionsmoment um 11,9% verringert wurde. Schritt, Trittfrequenz und Bewegungsumfang an den Gelenken der unteren Extremitäten änderten sich ebenfalls signifikant, aber diese Änderungen konnten die Verringerung der maximalen Gelenkbelastungen nicht erklären.

PMID: 16947448; DOI: 10.1002/art.22123

Strategie #3: Lauftechnik - Untergrund

Natürlicher Boden federt, gleicht aus und erleichtert das Laufen in Barfußschuhen

gut

besser

Paulaner (schlecht)

Sehr schlecht

Strategie #4: Dynamisches Dehnen vor dem Sport

Vorteile:

- Anregung der Durchblutung
- Lockerung der umliegenden Muskeln und Gelenke

© Liebscher-Bracht

Strategie #5: Gezielte Kräftigung am Bsp. des Knies

Kräftige umliegende Muskulatur, um das Gelenk zu entlasten

Die 3 wichtigsten Übungen für gesunde Knie:

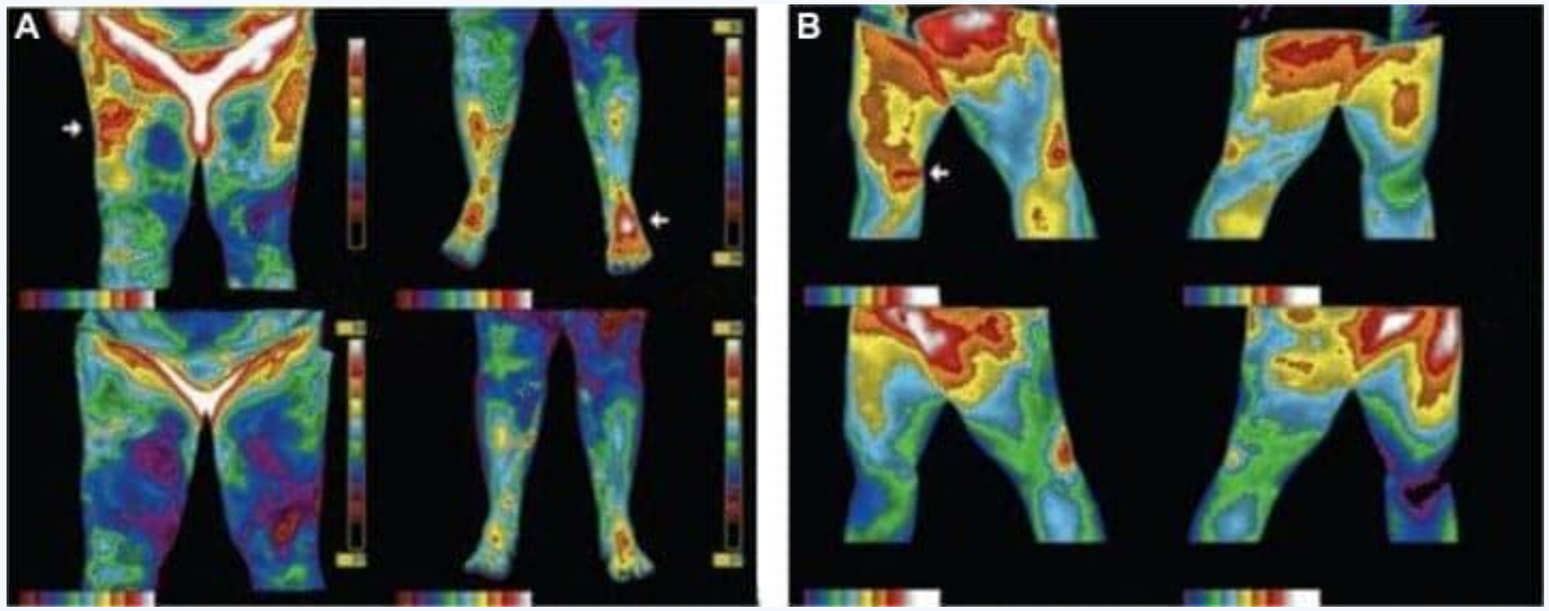
Kniebeuge

Ausfallschritte

Beinstrecker

Strategie #6: Erden (auch im Winter)

Electric Nutrition: The Surprising Health and Healing Benefits of Biological Grounding (Earthing)



Oben: Vor der Erdung

Unten: Nach der Erdung einer Arthritis Patientin

Strategie #7: Kalt duschen

A comparison of Kneipp hydrotherapy with conventional physiotherapy in the treatment of osteoarthritis: a pilot trial

Conclusion: The results of this pilot study demonstrate beneficial effects of hydrotherapy. The study design is feasible. For statistically significant evidence and a robust conclusion of efficacy of Kneipp's hydrotherapy, a larger sample size is necessary.

PMID: 23464642 DOI: 10.3736/jintegrmed2013004

Strategie #8: Ernährung

Gib Deinem Körper, was er braucht – und meide das, was ihn reizt

- Glutenfreies Getreide
- Gemüse
- Saisonales Obst
- Beeren
- Pilze (Reishi, Shiitake, Maitake)
- Fleisch und Eier aus artgerechter Haltung
- Leber!
- Fisch und Meeresfrüchte
- Gewürze und Kräuter
- Kaffee & Tee
- Probiotische Milchprodukte und Getränke

- Zucker
- Alkohol
- Fast-Food
- Verarbeitete Lebensmittel
- Weizen
- Soja
- Thunfisch
- Milch, Käse, Quark
- Massentierhaltungs-Produkte

Strategie #9: Nachtschattengewächse meiden

In the absence of specific advice, what do patients eat and avoid? Results from a community based diet study in patients suffering from rheumatoid arthritis (RA)

44% patients reported dietary restriction; higher swollen joint counts in patients following any dietary restriction (p = 0.01) or Ayurveda (ancient Indian medicinal system) advise (p = 0.01) or consuming night shade vegetables (p = 0.002).

PMID: 30390884 DOI: 10.1016/j.clnesp.2018.07.008

□ 30 Tage testen: Keine Tomaten, Auberginen, Chili, Paprika, Lupinen

Strategie #10: Hagebutten

A herbal remedy, Hyben Vital (stand. powder of a subspecies of Rosa canina fruits), reduces pain and improves general wellbeing in patients with osteoarthritis--a double-blind, placebo-controlled, randomised trial

Wenn Patienten […] in Responder und Non-Responder unterteilt wurden, zeigten die ersten 3 Monate der aktiven Behandlung (Gruppe A) eine Ansprechrate von 31/47 (66%) im Vergleich zu Placebo (Gruppe A) Gruppe B) 18/50 (36%), p <0,0185. […]

Die Daten zeigen, dass Hyben Vital die Symptome der Arthrose reduziert.

PMID: 15330493; DOI: 10.1016/j.phymed.2004.01.001

Strategie #11: MSM

Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: a pilot clinical trial

Methods: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial was conducted. Fifty men and women, 40-76 years of age with knee OA pain were enrolled in an outpatient medical center. Intervention was MSM 3g or placebo twice a day for 12 weeks (6g/day total). Outcomes included the Western Ontario and McMaster University Osteoarthritis Index visual analogue scale (WOMAC), patient and physician global assessments (disease status, response to therapy), and SF-36 (overall health-related quality of life).

Results: Compared to placebo, MSM produced significant decreases in WOMAC pain and physical function impairment ($P<0.05$). No notable changes were found in WOMAC stiffness and aggregated total symptoms scores. MSM also produced improvement in performing activities of daily living when compared to placebo on the SF-36 evaluation ($P<0.05$).

PMID: 16309928 DOI: 10.1016/j.joca.2005.10.003

Strategie #12: Omega 3-Fettsäuren

Intake of ω-3 polyunsaturated fatty acids in patients with rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis

Conclusion: The beneficial properties of ω-3 polyunsaturated fatty acids on RA disease activity confirm the results of previous meta-analyses.

PMID: 28965775 DOI: 10.1016/j.nut.2017.06.023

Omega-6: Omega-3 PUFA Ratio, Pain, Functioning, and Distress in Adults With Knee Pain

Discussion: In adults with knee pain, a high n-6:n-3 ratio is associated with greater clinical pain/functional limitations, experimental pain sensitivity, and psychosocial distress compared with a low ratio group.

DOI: 10.1097/AJP.0000000000000517

Strategie #13: Omega 3-Fettsäuren

Weniger Omega 6-Fettsäuren (weniger von diesen Lebensmitteln):

- **Alles aus Massentierhaltung**
- **Fast Food**
- **Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Distelöl**
- **Sojaprodukte**

Mehr Omega 3-Fettsäuren (mehr von diesen Lebensmitteln):

- **Alles aus artgerechter Haltung**
- **Fisch, Meeresfrüchte**
- **Leinsamen, Leinöl**
- **Fischöl* (15 % Rabattcode: EM803)**
- **Algenöl* (15 % Rabattcode: EM803)**

Strategie #14: Ingwer

Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis

Ergebnisse: Bei den 247 auswertbaren Patienten war der Prozentsatz der Responder, bei denen beim Stehen eine Verringerung der Knieschmerzen auftrat, in der Ingwerextraktgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe überlegen (63% gegenüber 50%; P = 0,048).

Die Analyse der sekundären Wirksamkeitsvariablen ergab eine konsistent größere Reaktion in der Ingwerextraktgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe bei der Analyse der Mittelwerte: Verringerung der Knieschmerzen beim Stehen (24,5 mm gegenüber 16,4 mm; P = 0,005), Verringerung der Knieschmerzen und Verringerung des Osteoarthritis-Verbundindex (12,9 mm gegenüber 9,0 mm; P = 0,087).

PMID: 11710709 DOI: 10.1002/1529-0131(200111)44:11<2531::aid-art433>3.0.co;2-j

Strategie #15: Kurkuma

The spice for joint inflammation: anti-inflammatory role of curcumin in treating osteoarthritis

Extracts of Curcuma species, curcuminoids and enhanced curcumin, were used in these studies. Patients with osteoarthritis showed improvement in pain, physical function, and quality of life after taking curcumin. They also reported reduced concomitant usage of analgesics and side effects during treatment.

PMID: 27703331; DOI: 10.2147/DDDT.S117432

Strategie #16: Weihrauch

Efficacy and tolerability of Boswellia serrata extract in treatment of osteoarthritis of knee--a randomized double blind placebo controlled trial

Eine randomisierte, placebokontrollierte Doppelblind-Crossover-Studie wurde durchgeführt, um die Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit von Boswellia serrata Extract (BSE) bei 30 Patienten mit Arthrose des Knies zu bewerten, von denen 15 jeweils acht Wochen lang Wirkstoff oder Placebo erhielten. Nach dem ersten Eingriff wurde ausgewaschen, und dann wurden die Gruppen überkreuzt, um acht Wochen lang den entgegengesetzten Eingriff zu erhalten. Alle Patienten, die eine medikamentöse Behandlung erhielten, berichteten von einer Abnahme der Knieschmerzen, einer erhöhten Kniebeugung und einer erhöhten Gehstrecke. Die Häufigkeit der Schwellung im Kniegelenk war verringert.

PMID: 12622457 DOI: 10.1078/094471103321648593

Strategie #17: Weitere mögliche Abhilfen

- **Bromelain**
- **Papain**
- **Olivenblattextrakt**
- **Teufelskralle**
- **Beinwurz**
- **Beinwell**

Strategie #18: Knochenbrühe & Kollagen

<u>Knochenbrühe enthält fast alles, was das gesunde Knie braucht:</u>

- **Kollagen**
- **Hyaluronsäure**
- **Chrondroitinsulfat**
- **N-Ac.Glucosamin**

Strategie #19: Reishi

Safety and efficacy of Ganoderma lucidum (lingzhi) and San Miao San supplementation in patients with rheumatoid arthritis: a double-blind, randomized, placebo-controlled pilot trial

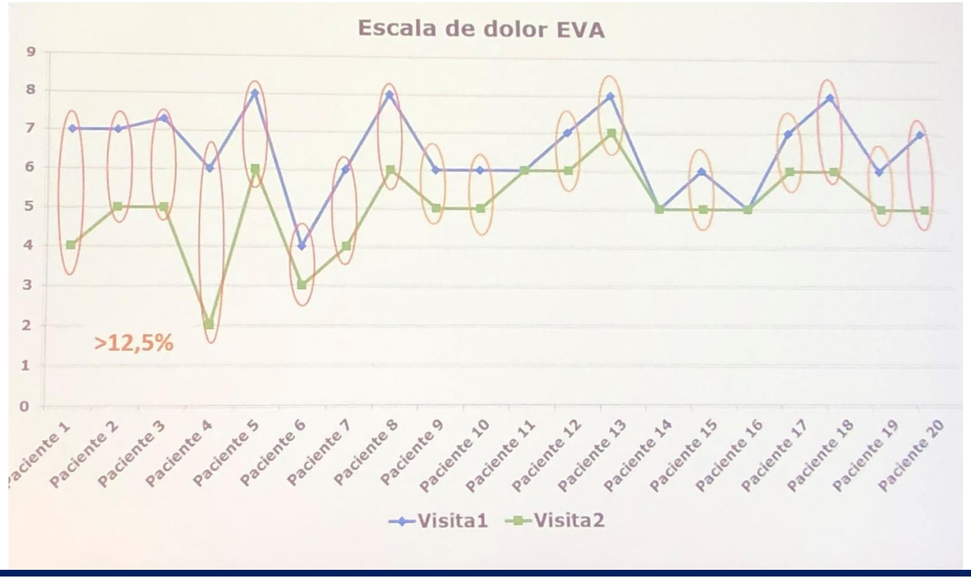
Methods: We randomly assigned 32 patients with active RA, despite disease-modifying antirheumatic drugs, to TCM and 33 to placebo in addition to their current medications for 24 weeks. The TCM group received G lucidum (4 gm) and SMS (2.4 gm) daily.

Results: Eighty-nine percent completed the 24-week study. Fifteen percent in the TCM group compared with 9.1% in the placebo group achieved ACR20 ($P > 0.05$). Pain score and patient's global score improved significantly only in the TCM group

PMID: 17907228 DOI: 10.1002/art.22994

Arthritis: Pilotstudie Sep 18- Jan 19

- Patienten mit Ibuprofen-resistenter Arthrose (Ibuprofen 600 ohne Wirkung) nehmen 3 Monate lang Extrakte ein, die Cordyceps Extrakt und dem Produkt Mico Five sehr nahe kommen
- Vor Behandlungsstart: VAS Schmerzskala 6,4±0,45
- Nach 3 Monaten: **75 % der Patienten 23,4 % Verbesserung auf der Schmerzskala** auf 4,9 ± 0,55



#20: Geheimwaffen Reishi + Cordyceps

- **Reishi & Cordyceps, zwei aus der traditionellen chinesischen Medizin bekannte Vitalpilze, die wissenschaftlich immer besser verstanden werden**
- **<u>Vorteile</u>: Entzündungshemmend, knorpelregenerierend, immunregulierend, hormonregulierend**

Cordyceps (Raupenpilz)

- Anregend
- Senkt Heißhunger
- Steigert den Stoffwechsel
- Entgiftend (Leber & Niere)

Reishi

- Entzündungslindernd
- Immunstärkend
- Entgiftend (Darm & Leber)

Reishi und Cordyceps für gesunde Gelenke

Mico Cord + Mico Five + Vitamin C

~~64,67 €~ 58,08 €

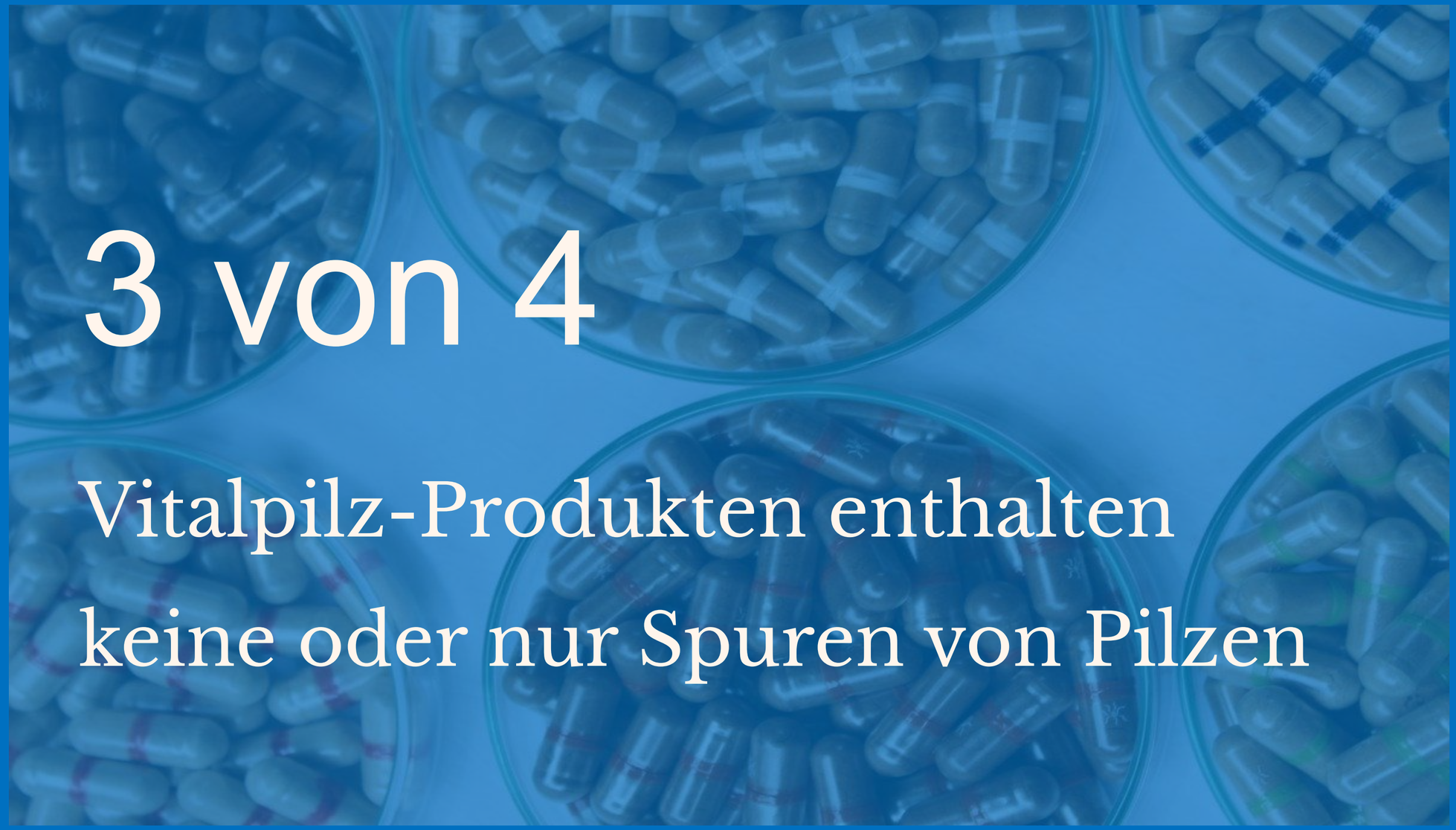
~~64,67 €~ 58,08 €

~~23,49 €~ 21,09 ~~€~

~~152,83 €~ 137,25 €

Tageskosten: 2-4 €

>> Klicke hier um zum Angebot zu gelangen!



3 von 4

Vitalpilz-Produkten enthalten keine oder nur Spuren von Pilzen

Mico Five + Mico Cord

Hoch-konzentrierte Dual-Extrakte

- Reich an ß-Glukan, Triterpenen, Vitamin D2 u.a.
- Gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien
- Unterstützen Darm, Haut, Lunge, Nervensystem, Nebenniere & Immunsystem
- 15:1 Extraktion -> 75 g Pilz pro Kapsel Extrakt

Pilze für die Prävention und Unterstützung

Reishi
Entzündungslindernd, antiviral, immunstärkend, darmmodulierend

Chaga
Entzündungslindernd, immunstärken

Shiitake
Immunstärkend, darmstärkend

Maitake
Stoffwechselfördernd

Mandelpilz
Antiviral, immunbalancierend

Mico Cord + Mico Five + Vitamin C

~~64,67 €~ 58,08 €

~~64,67 €~ 58,08 €

~~23,49 €~ 21,09 ~~€~

~~152,83 €~ 137,25 €

Tageskosten: 2-4 €

>> Klicke hier um zum Angebot zu gelangen!

Zusammenfassung 1/2

- Bewege Dich regelmäßig im Alltag
- Ziehe Barfußschuhe in Erwägung und achte auf eine Vorder- und Mittelfuß-Lauftechnik
- Nimm Übergewicht ab
- Dehne Dich regelmäßig, besonders vor Joggen, Wandern und Spaziergängen
- Kräftige gezielt umliegende Muskulatur, z.B. beim Knie: Oberschenkel, Unterschenkel
- Kalt duschen bzw. Wechselduschen
- Erde Dich regelmäßig

Zusammenfassung 2/2

- Ernähre Dich gesund und ausgewogen (natürlich, bunt, unverarbeitet)
- Meide für 30 Tage Nachtschattengewächse
- Achte auf ein gutes Omega 3/6-Verhältnis (mehr Omega 3, weniger Omega 6)
- Greife zu Bio-Hagebuttenpulver aus europäischer Sammlung (z.B. Dreikraut)
- Probiere MSM* (3-4g täglich)
- Knochenbrühe enthält alles, was ein gesundes Gelenk braucht
- Ingwer, Kurkuma und Weihrauch lindern Entzündungen und Schmerzen
- **Greife zu Vitalpilz-Extrakten z.B. Mico Cord und Mico Five [klick]** wenn nichts hilft

VIELEN DANK!

SKRIPT, AUFZEICHNUNG, PRODUKTEMPFEHLUNGEN
& WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN
IN DER EMAIL

ODER EMAIL AN MARTIN@SCHNELLEINFACHGESUND.DE