

Gesunde Ernährung für

Jedes der über 200 Gelenke im menschlichen Körper wird durch die Ernährung beeinflusst. Einer der bekanntesten und wertvollsten Nährstoffe für die Gelenke ist Glukosamin, ein Aminozyucker, der für die Bildung und den Erhalt von gesunden Gelenkknorpeln zuständig ist. Aber auch Antioxidantien, Schwefel und Omega-3-Fettsäuren sorgen für gesunde Gelenke.

Vor einigen Jahren gelang Forschern ein wissenschaftlicher Durchbruch: Im Rahmen einer Studie wurde berichtet, dass Glukosaminsulfat möglicherweise den Fortschritt von Osteoarthritis stoppen könne. Die Ergebnisse dieser belgischen Studie zeigen, dass die tägliche Einnahme von Glukosamin während eines Zeitraums von drei Jahren zur Linderung der Symptome um rund 25 Prozent geführt hat. Die Studie stellt damit einen Meilenstein im Kampf gegen Osteoarthritis dar, denn es handelt sich um die erste Untersuchung, bei der objektive Beweise dafür gefunden wurden, dass Glukosamin den Fortschritt dieser Krankheit über einen langen Zeitraum stoppen kann.

Es wird vermutet, dass Glukosamin die Produktion von Glykosaminoglykanen stimuliert, mithilfe derer unser Körper durch Osteoarthritis verursachte Gelenk- und Knorpelschäden reparieren kann. Doch Glykosaminoglykane reparieren und erhalten unsere Gelenke nicht nur bei Arthritis und sind daher für alle Menschen wertvoll.

Seit Bekanntwerden der Wirkung von Glukosamin wird dieser Wirkstoff in oraler Form als Mittel gegen Osteoarthritis eingesetzt. Mittlerweile wird Glukosamin von gesundheitsbewussten Menschen aber auch präventiv verwendet, um eventuellen Gelenkproblemen vorzubeugen.

Ein weiterer wertvoller Nährstoff ist die Schwefelverbindung Methylsulfonylmethan oder kurz MSM. Unser Körper benötigt Schwefel für die ausreichende Produktion von Kollagen, dem Hauptprotein des Bindegewebes unseres Körpers. MSM ist ein ausgezeichneter Lieferant von Schwefel, einem Nährstoff, der in der Ernährung vieler Menschen in unzureichenden Mengen enthalten ist (die besten Lieferanten dieses wichtigen Minerals sind Eier, Knoblauch und Zwiebeln).

Derzeit werden verschiedene klinische Studien zur Bedeutung von MSM bei der Behandlung von Osteoarthritis durchgeführt. Obwohl bisher noch keiner Studie der Durchbruch gelungen ist (wie vor Jahren bei Glukosamin), haben viele Menschen aufgrund der ersten Erfolg versprechenden Erkenntnisse Methylsulfonylmethan in ihren Ernährungsplan aufgenommen.

Die Gesundheit unserer Gelenke sollte immer an oberster Stelle stehen, denn gesunde Gelenke sind für jede körperliche Bewegung wichtig. Falls Sie Glukosamin und Methylsulfonylmethan nicht in ausreichenden Mengen über Ihre Nahrung auf-

nehmen, können Sie auf rezeptfreie Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Unsere Gelenke werden ständig belastet, ob wir einfach ein Dokument unterschreiben oder einen Marathon laufen, und daher ist eine richtige Ernährung wichtig. Gesundheitsfördernde Stoffe wie Glukosamin, Schwefel und Antioxidantien sorgen für gesunde Gelenke. Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung mit wertvollen Nährstoffen für die Gelenke eignen sich besonders Beweglichkeitsübungen dazu, unseren Körper fit zu halten. ●



gesunde Gelenke



Q Ich weiß, dass Ballaststoffe wichtig für meinen Körper sind, aber welche Funktion erfüllen Sie eigentlich?

A Richtig, Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung, denn Sie haben verschiedene positive Auswirkungen auf unseren Körper. Ballaststoffe gelangen weitgehend unverdaut über den Verdauungstrakt in den Körper und liefern somit Masse, die durch die Stimulation der Darmmuskulatur den Transport durch den Verdauungstrakt beschleunigt und so für einen regeren Stoffwechsel sorgt. Auf dem Weg durch den Verdauungstrakt binden die Ballaststoffe außerdem Nahrungsfette und Giftstoffe und verhindern so, dass diese in den Organismus gelangen. So wird nicht nur die Gewichtskontrolle erleichtert, sondern auch verhindert, dass fettlösliche Giftstoffe wie Pestizide und Pflanzenschutzmittel, die wir über die Nahrung aufnehmen, in unseren Körper gelangen. Ballaststoffe sind für eine gesunde Verdauung äußerst wichtig. In verschiedenen Studien wurde aber nachgewiesen, dass viele Menschen nur etwa die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge an Ballaststoffen zu sich nehmen. Sie sollten also darauf achten, viel frisches Obst und Gemüse zu essen und Weißbrot durch Vollkornbrot sowie weiße Nudeln durch Vollkornnudeln zu ersetzen, um Ihrem Körper ausreichend Ballaststoffe zuzuführen.



Q Ist es tatsächlich möglich, meine DNA zu schützen?

A Ja, es ist möglich, die DNA vor bestimmten Einflüssen zu schützen. Ihre DNA ist genauso wie andere Teile Ihres Körpers anfällig für Angriffe durch freie Radikale und oxidative Prozesse. Um solche Angriffe abwehren zu können, benötigt Ihr Körper Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und ihn so vor oxidativem Stress schützen.



Q Wirkt sich meine Ernährung auf den Stresslevel aus?

A Was wir unserem Körper zuführen kann tiefgreifende Auswirkungen sowohl auf unser körperliches als auch unser geistiges Wohlbefinden haben. Einige Nährstoffe sind in der Lage, unsere Stimmung zu beeinflussen. Omega-3-Fettsäuren gewinnen diesbezüglich immer mehr an Bedeutung genauso wie Vitamin B, das für die Funktion von Neurotransmittern und Hormonen wichtig ist. Zudem unterstützt Vitamin B die Umwandlung von Nahrung in Energie und das Energieniveau hat definitiv eine Auswirkung auf den Stresslevel. Auch viele andere Nährstoffe spielen nachweislich eine Rolle bei der Reduzierung und/oder Vorbeugung von Stress. Die Ernährung kann sich also ganz klar auf den Stresslevel auswirken. Daher sollten Sie gesunde Lebensmittel den ungesünderen Varianten vorziehen, um den Stress zu bekämpfen und den Stresslevel nicht weiter in die Höhe zu treiben. Nehmen wir beispielsweise an, Sie kommen nach einem langen Tag voller Stress müde nach Hause und nehmen zum Abendessen einen Schokoriegel und ein Glas Limonade zu sich. Das Resultat: Der Zuckersturz, der dem Essen höchstwahrscheinlich folgen wird, lässt Ihren Stresslevel steigen und macht Sie sogar noch müder. Eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit hingegen versorgt Ihren Körper mit nachhaltiger Energie, Antioxidantien, die vor oxidativem Stress schützen und vielen Nährstoffen, die sich positiv auf Ihre Stimmung auswirken und so den Stress von innen bekämpfen.

JOINT FORMULA



Life Plus Joint Formula zählt zu den besten Komplett-Glukosaminformeln auf dem Markt. Es enthält Glukosaminsulfat, Chondroitinsulfat sowie äußerst wichtige Mineralstoffe für den Erhalt von gesundem Knorpel. Synergistische Aminosäuren unterstützen den Aufbau von gesundem Kollagen und Knorpel.

