



Dr. Hager



Gute Zeiten für "schlechte Gelenke"

Wer Probleme mit den Gelenken hat, der kennt meist alle gängigen Schmerzmittel beim Namen und hat sich schon des Öfteren beim zuständigen Mediziner die obligatorische „Spritze“ abgeholt. Alles Maßnahmen, die gegen die vordergründigen Symptome wie Schmerzen und aufflackernde Entzündungen zwar kurzfristig helfen, dem eigentlichen Problem jedoch nicht zu Leibe rücken.

Wie auch schulmedizinische Studien nun belegen*, geht dies tatsächlich besser mit Nahrungsergänzungsmitteln. Denn einige von ihnen erreichen über die Gelenkflüssigkeit den Knorpel und sind in der Lage ihn so zu ernähren und nachhaltig zu regenerieren.

* Sie lasen zu diesem Thema bereits auf Seite 1 u.2 ...

Wir von podo medi haben eine Vielzahl von wissenschaftlichen Informationen zu diesem Thema ausgewertet und auch unsere Erfahrungen aus der täglichen Praxis einfließen lassen, um ein neues Produkt zu konzipieren, dass die besonderen Bedürfnisse des belasteten Gelenkes voll berücksichtigt. Dieses

Produkt heißt **WOSCHA Arthrogen Complex (Best.-Nr. 57270)** und vereint die gelenkativen Vitalstoffe Glucosamin, Chondroitin und MSM mit potenten Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie den Spurenelementen Mangan, Zink, Kupfer und Selen. Jeder dieser Inhaltsstoffe hat seinen ganz eigenen positiven Einfluss auf die Gelenksituation – gemeinsam jedoch können sie sich gegenseitig ergänzen und ihre Wirksamkeit vollständig entfalten.

Glucosamin und Chondroitin sind natürliche Bestandteile jedes Knorpels. Sie sind wichtige Bausteine, wenn es darum geht, verloren gegangenes Knorpelgewebe zu ersetzen. Normalerweise können sie vom Körper selbst gebildet werden. Doch diese Fähigkeit verringert sich – wie so vieles – mit zunehmendem Alter. Daher ist eine erhöhte Zufuhr gerade bei Abnutzungserscheinungen des Gelenkes sinnvoll. MSM wird vom Körper immer dann benötigt, wenn Zellen neu gebildet werden sollen. Also auch bei der Regeneration von beanspruchtem Knorpelgewebe. Darüber hinaus vermag MSM Schmerzen zu lindern und Entzündungen zu hemmen.

Die Vitamine C und E sind Radikalfänger, sowohl für das wässrige Zellinnere bzw. die Zellzwischenräume, als auch für Zellmembranen. Sie verhindern die Schädigung der verschiedenen Gelenkstrukturen durch freie Radikale, die gerade bei Belastung in großer Zahl entstehen.

Mangan und Kupfer unterstützen den Aufbau der verschiedenen Bindegewebsstrukturen, während Zink sich vor allem auf die Beweglichkeit der Gelenke positiv auswirkt. Gemeinsam mit Selen stärkt es außerdem das Immunsystem und kann dessen über-schießende Reaktionen harmonisieren.

podo medi
netherlands B.V.

Damit es Ihnen gut geht
Hinmanweg 9 H,
NL 7575BE Oldenzaal
www.podomedi.com
E-mail: Info@podomedi.com
Tel. 08 00/93 15 15 15
Fax 08 00/93 16 16 16

Die Ausgabe 1/11 behandelt das Thema "Bakterien".

Wer den Knorpel nicht nährt...

Manchmal passiert es eben doch. Etwas, das als alternative und vielleicht sogar belächelte Heilmethode begann, hält allmählich Einzug in die „Wissenschafts-basierte“ Medizin und erobert sich dort einen festen Platz. So ist es passiert mit zwei Vitalstoffen, die mit ihren Fähigkeiten letztendlich auch in Doppel-Blind-Tests überzeugen konnten.



Glucosamin und Chondroitin sind Hauptdarsteller in mittlerweile zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen, die vor allem an Patienten mit Gelenksbeschwerden durchgeführt werden. Bei diesen sind die Knorpelflächen nämlich stark renovierungsbedürftig, was zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt.

Die Rede ist von Glucosamin und Chondroitin. Sie wissen nicht wer oder was das ist? Nun, das sind zwei Bausteine auf dem Weg zur Synthese von gesundem Knorpel. Zwei Substanzen, die durch ihre Festigkeit dem Knorpel einerseits Stabilität verleihen, durch ihre Fähigkeit Wasser zu binden andererseits aber auch für die nötige Flexibilität sorgen. Denn so ein Knorpel muss beides können.

Lesen Sie auf Seite 2 zu welchen Ergebnissen aktuelle Studien kommen.

vitamin b

Infos für eine gute Beziehung zu Ihrem Körper

Inhalt	Immer im Minus - Hypoglykämie (Teil I)	S. 1
	Wer den Knorpel nicht nährt...	S. 1
	... dem ist das Gelenk nichts wert	S. 2/3
	Immer im Minus - Hypoglykämie (Teil II)	S. 2/3
	Gute Zeiten für „schlechte“ Gelenke	S. 4
	Rätselspaß	S. 4



Liebe Leser!

Mittlerweile kennen Sie uns! Wir sind stets bemüht, Sie als mündige Verbraucher ernst zu nehmen und

Sie auch über ungewöhnliche Themen eingehend zu informieren. So machen wir es auch in dieser Ausgabe von Vitamin b. Wir präsentieren einerseits anerkannte Forschungsergebnisse zu Vitalstoffen von deren Zuverlässigkeit wir auch schon vor Jahren überzeugt waren. Andererseits stellen wir Ihnen eine noch wenig bekannte Stoffwechselstörung vor, die Ihren Platz in der ärztlichen Praxis erst noch finden muss. Von beidem können Sie nur profitieren...

W. Schallmayer
Wolfgang Schallmayer
General Manager + Heilpraktiker



1. Preis:

Ein Kosmetikkorb im Wert von über 65 Euro mit Badesalz, Handcreme, Massageöl & Waschlotion

2. Preis:

Ein Warengutschein über 30 Euro von podo medi

3. Preis:

Ein Candle Set: 5 Lichtschalen für ein stimmungsvolles Ambiente

Senden Sie das Lösungswort bis zum 31.12.2010 an podo medi. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Preise verlost. Auflösung und Bekanntgabe der Gewinner in der nächsten Ausgabe von „vitamin b“.

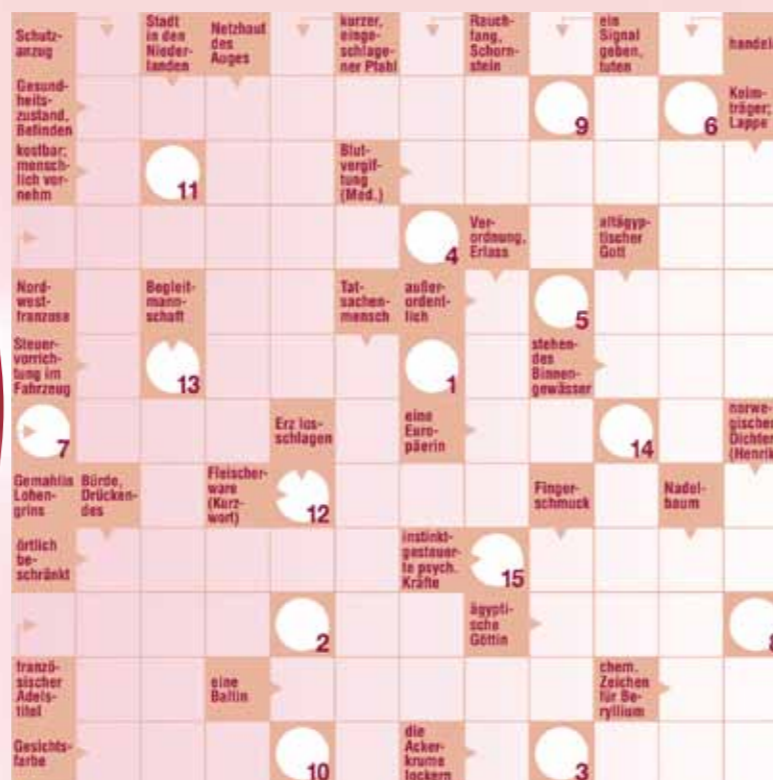
Lösungswort der letzten Ausgabe: "Now Foods"

Die Gewinner:

- 1. Preis Dieter Markus 08056 Zwickau
- 2. Preis Veronika Herbig 46562 Voerde
- 3. Preis Ilse Eich 82110 Germering

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch

Lösungswort:



Immer im Minus - Hypoglykämie (Teil I)

Die Zuckerkrankheit ist nicht nur deshalb eine Volkskrankheit, weil viele Menschen davon betroffen sind, sondern eigentlich auch, weil kaum eine andere Erkrankung so bekannt ist wie diese. Kaum ein „Käseblatt“ in dem man nicht über Diabetes lesen könnte.

Worüber man allerdings wenig liebt, ist die andere Seite des Zuckerstoffwechsels – die

sogenannte Hypoglykämie. Wenn Sie davon noch nie gehört haben, brauchen Sie sich nicht zu schämen. Das geht den meisten so!

Vielleicht können Sie sich aber umso besser mit den Symptomen dieser Stoffwechselstörung identifizieren. Dazu zählen Launenhaftigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Angst, Schwäche, Abgeschlagenheit, Schlaflosigkeit oder innere Unruhe genauso wie Schwindel, Blutdruckschwankungen, kalte Hände u. Füße

oder nächtliches Schwitzen bzw. Herzrasen. Und die Besonderheit: Alle diese Unregelmäßigkeiten werden ziemlich bald besser, wenn sie etwas gegessen haben. Na, haben Sie sich erkannt? Oder jemanden den/die sie kennen? Das wäre nicht verwunderlich, denn viele Menschen sind von dieser Störung betroffen, ohne es zu wissen.

Erfahren Sie im Innenteil mehr über Hypoglykämie, ihre Folgen und Ursachen!

Immer im Minus – Hypoglykämie (Teil II)

Hypoglykämie bedeutet übrigens soviel wie ständige Unterzuckerung. Sie ist also quasi das Gegenteil von Diabetes, denn hier ist immer zuviel Zucker im Blut. Die Unterzuckerung

geht deshalb auch mit einem zu hohen Insulinspiegel einher (beim Diabetes ist dieser zu niedrig bzw. die Zellen reagieren nicht (mehr) auf Insulin).

Die „normale“ Blutzuckerregulation

Wenn wir eine Mahlzeit zu uns nehmen, dann schüttet die Bauchspeicheldrüse normalerweise Insulin aus.

Dies ist das Signal, damit der im Blut gelöste Nahrungszucker in alle Körperzellen aufgenommen werden und dort verwertet werden kann. Vor allem in der Leber und den Muskeln kann der Zucker (Glucose) auch in Form von Glykogen gespeichert und bei Bedarf wieder ins Blut zurückgegeben werden.

Zu wenig Zucker = zuviel Insulin

Ist der Insulinspiegel nun dauerhaft zu hoch, dann wird der Zuckernachschub nach jeder Mahlzeit besonders schnell in die Zellen geschleust und dort gespeichert. Das führt dazu, dass der Zuckerspiegel im Blut in recht kurzer Zeit wieder niedrig wird. Gar nicht selten sogar zu niedrig. Denn wenn in einer solchen Situation schnelle Energie benötigt wird, kann diese nicht direkt aus dem Blut entnommen werden. Ein Mangel entsteht!

Ohne Zucker läuft hier nichts

Dieser Mangel betrifft vor allem die Nervenzellen und damit auch das Gehirn. Diese Zellen

können nämlich nur Glucose als Brennstoff zur Energiegewinnung nutzen. Andere Körperzellen können z.B. auch Fette verbrennen oder können warten bis Zucker aus Speichervorräten wieder freigesetzt wird. Doch auch das ist Nerven und Gehirn nicht vergönnt. Sie müssen blitzschnell reagieren und sind dafür auf einen ständig ausreichenden Blutzuckerspiegel angewiesen.

Kein Wunder also, dass die Unterzuckerung zu all den auf Seite 1 beschriebenen Reaktionen führen kann. Ausgesprochen viele von Ihnen sind nämlich Fehlleistungen von Gehirn und Nervensystem.



Zuwenig ist manchmal auch zuviel

Leider bleibt es manchmal nicht einmal bei den nervlichen Belastungen. Auch unerwünschte Gewichtszunahme und in der Folge „echte“ Zuckerkrankheit kann sich aus der andauernden Unterzuckerung entwickeln. Wie das sein kann? Nun, die meisten Betroffenen reagieren mit Süßhunger auf ihren niedrigen Blutzuckerspiegel. Und der wird nur zu gerne mit Süßigkeiten gestillt. Zucker überschwemmt zunächst das Blut und Insulin wird ausgeschüttet – aber leider wieder zuviel! So gelangt der ganze Zucker in die Zellen und das Blut bleibt „hungriger“ zurück als zuvor.



dass sie auch einmal verbraucht werden. Und da sind die Vitalstoffe des Zuckerstoffwechsels keine Ausnahme.

Ganz im Gegenteil: Dieser Stoffwechselweg ist – da er ja bei jeder Nahrungsaufnahme zum Einsatz kommt – in ganz besonderer Weise anfällig für Nährstoff-Mängel.

Da wären zunächst die Vitamine der B-Gruppe zu nennen. Sie werden im Zuckerstoffwechsel in großen Mengen verbraucht. Aber auch Vitamin C, D und E sowie die Mineralien Magnesium, Kalzium und Kalium oder Spurenelemente wie Zink, Mangan, Selen, Molybdän oder Vanadium können zu schnell Mangel-

braucht oder über die Nieren ausgeschieden. Die Zufuhr über die Nahrung reicht oft nicht aus. Daher kommt es zur Unterversorgung. Ein Mangel an Chrom, kann in zweierlei Hinsicht schlecht für den Zuckerstoffwechsel sein. Denn Chrom reguliert in beide Richtungen. Es kann einen zu hohen Blutzucker senken und genauso gut den zu niedrigen Spiegel wieder harmonisieren.

Kleiner Wegweiser für Betroffene

Wer also bei sich eine chronische Unterzuckerung vermutet, der sollte vor allem auf den Ausgleich eines möglichen Chrom- und Magnesium-Mangels achten. Magnesium

Läuft doch wie geschmiert – Produkte für den Zuckerstoffwechsel

NOW Chromium Picolinate (16320)



Chrom nimmt unbestritten eine Schlüsselrolle im Glucose-Stoffwechsel ein. Darüber hinaus konnten deutsche Forscher nachweisen, dass organisches Chrom, vor allem in Verbindung mit der körpereigenen Piccolinsäure, besonders gut in die Zellen transportiert werden kann. So wird für eine hervorragende biologische Verfügbarkeit des Vitalstoffes gesorgt.

NOW Vitamin B 50 Complex (13025)



B-Vitamine sind Nervennahrung! Und die können vor allem Menschen mit gestörtem Zuckerstoffwechsel gut gebrauchen. Damit Gehirn und peripheres Nervensystem bestens versorgt sind, muss der Zuckerstoffwechsel optimal arbeiten. Das kann er nur Dank vieler fleißiger Helferlein aus dem Kreise der B-Vitamine. Dieses Produkt vereint alle Vertreter dieser Gruppe in ausgewogener Dosierung.

Ein Teufelskreis, der zu einer ständigen Aufnahme von großen Zuckermengen führt. Wenn nun der übrige Stoffwechsel nicht im gleichen Tempo arbeitet, sondern den ganzen aufgenommenen Zucker (auch in Form von Fetten) speichert, dann ist das „dicke Ende“ abzusehen. Die Betroffenen können stark zunehmen und mit der Zeit die Reaktionsfähigkeit auf Insulin verlieren. In diesem Fall verbleibt der Zucker im Blut – ein Diabetes (mit all seinen Folgen) entsteht.

Die Gründe

Wie kommt es aber nun zur Hypoglykämie bzw. einem ständig zu hohen Insulinspiegel? Eigentlich ist unser Körper doch ein Wunderwerk der ausgeklügelten Regulation... Das stimmt auch, aber jeder Stoffwechselweg ist abhängig von vielen kleinen Co-Faktoren, die wir im Allgemeinen als Vitamine oder Vitalstoffe kennen. Je häufiger sie gebraucht werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit,

ware werden. Das gleiche gilt für einige Aminosäuren wie z.B. Arginin, Cystein Glycin oder Glutamin, die im Zuckerstoffwechsel wichtige Aufgaben übernehmen.

Chrom – Der große Regulator

Ein Vitalstoff übernimmt im Zuckerstoffwechsel die zentrale Rolle – und das ist Chrom. Chrom hat die unangenehme Eigenschaft in kaum einem Lebensmittel in ernst zu nehmenden Mengen vorhanden zu sein. Daher sind besondere Verzehrsempfehlungen schwierig. Zwar kann der Körper das Element gut speichern, aber er verbraucht es auch bei allen möglichen Gelenkheiten schnell und gerne, daher ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen zu wenig Chrom im Körper haben. Z.B. bei anstrengenden körperlichen oder geistigen Belastungen wie Träume, Trauer, Infektionen, Operationen, Schwangerschaft, harter körperliche Arbeit oder regelmäßigem, schweißtreibendem Sport wird Chrom ver-

unterstützt das Chrom. Auch ein gut durchdachtes Vitamin B-Präparat, das den Zuckerstoffwechsel unterstützt, kann bei ungesunder Lebensweise oder starker vorausgegangener Belastung angebracht sein.

In jedem Fall sollte jedoch zusätzlich auf eine Ernährung geachtet werden, die den Insulinspiegel nicht zusätzlich in die Höhe treibt. Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index sind am besten geeignet, um die typischen Blutzuckerschwankungen abzumildern. Sie erhöhen den Insulinspiegel nur leicht, so hält das Sättigungsgefühl länger an und der Blutzucker sackt nicht so dramatisch ab, so dass Gehirn und Nerven unterversorgt würden.

Weitere Informationen rund um das Thema Hypoglykämie finden Sie im Internet unter: www.podomed.com/newsletter
Autor Dr. med. M. Völker
www.biomedizin-voelker.de

... dem ist das Gelenk nichts wert!

Sowohl Glucosamin als auch Chondroitin wurden in verschiedenen Studien gegen sogenannte Placebos (Wirkstofffreie Präparate) getestet. Über mehrere Wochen sollten die Präparate von Patienten mit Gelenkbeschwerden eingenommen werden.

Dabei wurden die Schmerzen, die Steifigkeit und der Bewegungsradius der Gelenke regelmäßig erfasst. Sowohl die Patienten selbst, als auch die behandelnden Ärzte wurden um Beurteilung der Behandlung gebeten. Die Ergebnisse dieser Studien sind eindeutig: Beide Vitalstoffe sind eindeutig wirksamer

als Placebos und können zur Besserung der Beschwerden beitragen. Was aber bringen solch „sanfte“ Mittel im Vergleich zur „Behandlungs“alternative – den Schmerzstillern?

Auch hier: Ein klarer Punktsieg für die Natur!

Denn die Effekte sind über längere Zeiträume mindestens ebenso gut, wie z.B. bei einer Behandlung mit Ibuprofen. Zwar kann es sein, dass die Besserung der Beschwerden etwas später einsetzt (kein Wunder, denn hier werden Knorpel regeneriert und nicht nur Schmerzen abgeschaltet...). Dafür sind die Verbesserungen im Falle von Glucosamin und Chondroitin aber langfristiger und nachhaltiger.

*Quellen: *Cranio*. 2001 Apr;19(2):130-9;
J Rheumatol. 1996 Aug;23(8):1385-91;
J Rheumatol. 2001 Jun;28(6):1347-55