



BURGERSTEIN  
**FOUNDATION**  
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



# Mikronährstoffe bei Arthrose

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER ARTHROSE**

Arthrose ist charakterisiert durch den schrittweisen Verlust des Gelenkknorpels, der zusammen mit der Gelenkflüssigkeit die hohe Beweglichkeit in den Gelenken ermöglicht. Die Arthrose wird begleitet durch abnorme Veränderungen der darunter liegenden Gelenkknochen. Mit zunehmendem Krankheitsverlauf kann es zum vollständigen Abbau des Knorpels kommen, sodass die Gelenksflächen nur noch aus der darunterliegenden Knochensubstanz bestehen. In diesem fortgeschrittenen Stadium ist die Arthrose besonders schmerzhaft.



### **WER IST VON DER ARTHROSE BETROFFEN UND WELCHES SIND DIE SYMPTOME?**

Arthrose tritt vor allem bei Personen, die über 55 Jahre alt sind, sehr häufig auf und ist nach den Herz- und Gefäßkrankheiten die zweitwichtigste Krankheit, welche schwere chronische Behinderungen verursacht. Das Leitsymptom ist eine schmerzhaft eingeschränkte Beweglichkeit, wobei zu Beginn der Anlaufschmerz und eine Gelenksteifigkeit typisch sind.

Ernährung und Nährstoffsupplemente können bei frühzeitigem Einsatz den Verlauf der Arthrose wesentlich beeinflussen. Sie können zur Erhaltung der Beweglichkeit beitragen und den Bedarf an schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten reduzieren.

### **WORAUF SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL VON MIKRONÄHRSTOFFEN ACHTEN?**

*Wählen Sie Produkte, welche nach orthomolekularen Prinzipien hergestellt werden. Die Grundlage der orthomolekularen Medizin beruht auf der optimalen Verfügbarkeit und Verwertbarkeit von eingesetzten Mikronährstoffen im Körper. Einfach. Natürlich. Optimal. Man setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme – auf resorbierbare, körperfremde, künstliche Hilfsstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel oder Farbstoffe wird verzichtet.*

## DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME VON ARTHROSE

<b>GELENKSCHMERZEN</b>	<b>ANLAUFSCHEMERZEN</b>	<b>MORGENSTEIFIGKEIT</b>
<b>ENTZÜNDUNGEN</b>	<b>ARTHROSE</b>	<b>RÖTUNGEN</b>
<b>REDUZIERTER GELENKBEGEWELICHKEIT</b>	<b>SCHWELLUNGEN</b>	<b>GELENKDEFORMIATIONEN</b>

Beispiele, genaue Informationen, siehe Burgerstein Handbuch Nährstoffe, 13. Auflage



### **TIPPS:**

Groß angelegte Untersuchungen zeigen, dass eine erfolgreiche Therapie vor allem auch von einer langfristigen Umsetzung der Empfehlungen abhängen. Die Schmerzen lassen oft innerhalb von ein oder zwei Wochen nach - die Reduktion der Entzündung braucht länger - oft gar einige Monate.

Übergewicht verursacht eine hohe Belastung der Hüft- und Kniegelenke. Eine Gewichtsreduktion wird sich stets positiv auf den Krankheitsprozess und die Symptomatik der Arthrose auswirken. Bei Arthrose empfiehlt es sich auch, den Fleischkonsum zu reduzieren. Zuviel Fleisch führt auch tendenziell zu einer Übersäuerung des Gewebes. Um einer Übersäuerung entgegenzuwirken, sollten Gemüse und Früchte in der Alltagsernährung eine wichtige Rolle spielen.

Fördern Sie die Beweglichkeit Ihrer Gelenke mit leichten Turnübungen – vermeiden Sie jedoch Sportarten, die speziell Hüfte und Knie belasten.

## SO WICHTIG SIND MIKRONÄHRSTOFFE BEI ARTHROSE

Wenn der Körper noch in der Lage ist, neues Knorpelmaterial aufzubauen, können die richtigen Nährstoffe in der richtigen Dosierung wesentlich dazu beitragen, die typischen Gelenkbeschwerden zu reduzieren und auch den Bedarf an entsprechenden Antirheumatika zu vermindern.

- *Chondroitinsulfat*  
Wichtiger Bestandteil des Knorpels und des extrazellulären Bindegewebes. Trägt zur Widerstandskraft des Knorpels gegenüber Kompression bei und fördert die Elastizität von Bändern.
- *Glucosaminsulfat*  
Wichtig für den Aufbau und Erhalt der Knorpelmasse. Entzündungshemmende Wirkung. Verminderung der Arthrose-Symptome und Verzögerung des Krankheitsverlaufs. Geringere Notwendigkeit von Knieoperationen.
- *Basenmischungen*  
Neutralisieren den pH im Gewebe und in der Gelenkflüssigkeit.
- *Entzündungshemmende Nährstoffe*  
Können Symptome lindern und den Bedarf an Antirheumatika und Cortison-Präparaten reduzieren.



---

## WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und dienen nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs.

Zweck der Burgerstein Foundation ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronährstoffen zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen.

Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform **[www.mikronaehrstoff-wissen.ch](http://www.mikronaehrstoff-wissen.ch)** die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die sehr gut mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

## NÄHRSTOFFEMPFEHLUNG BEI ARTHRITIS, RHEUMATOID

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
<b>OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA)</b>	<b>1,5 – 3 g EPA &amp; DHA</b>	aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
<b>CALCIUM*</b>	<b>1 g</b>	
<b>MAGNESIUM</b>	<b>300 mg elementares Mg</b>	aufteilbar, morgens & abends, z. B. -bisglycinat, -citrat*
<b>MANGAN*</b>	<b>400 – 1200 IE</b>	aufteilbar, morgens & abends zu den Mahlzeiten zusammen mit je 500 mg Vitamin C einnehmen
<b>CURCUMIN</b>	<b>1 g</b>	zu einer Mahlzeit (z. B. als Granulat)

\* Basische Produkte enthalten oft Kombinationen dieser Mikronährstoffe.

## NÄHRSTOFFEMPFEHLUNG BEI ARTHROSE

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
<b>GLUCOSA-MINSULFAT/CHONDROINTINSULFAT*</b>	<b>1250 – 1500 mg</b> <b>800 – 1200 mg</b>	aufteilbar morgens & abends, zu den Mahlzeiten
<b>UNDENTURIERTES KOLLAGEN TYP II</b>	<b>40 mg</b>	vorzugsweise abends (z. B. UC-II®)
<b>OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA)*/**</b>	<b>1,5– 3 g EPA &amp; DHA</b>	aufteilbar, zu einer fettreichen Mahlzeit
<b>VITAMIN E*/**</b>	<b>400 – 1200 IE</b>	aufgeteilt morgens & abends zu den Mahlzeiten zusammen mit je 500 mg Vitamin C einnehmen
<b>CURCUMIN</b>	<b>1 g</b>	zu einer Mahlzeit (z. B. als Granulat)

\* Zur Langzeiteinnahme empfohlen. Erste Erfolgsbeurteilung nach ca. 2-3 Monaten.

\*\* Bei aktivierter Arthrose zur Reduktion von Schmerzen und Entzündungen.

## BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der 13. Auflage erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles Wissenswerte über eine gesunde Ernährung und über die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag.

Erhältlich im Buchhandel und als E-Book.

ISBN 978-3-432-10657-1



---

Überreicht durch:

**Burgerstein GmbH** Österreich Währingerstrasse 20/12 | AT-1090 Wien | [www.burgerstein.at](http://www.burgerstein.at)

---

Apothekenstempel

## MIKRONÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN AUS IHRER APOTHEKE

---

---

### WEITERE THEMENBROSCHÜREN AUS DIESER SERIE:

- Allergie
- Herz & Kreislauf
- Diabetes
- Stress
- Immunsystem
- Osteoporose
- Sport
- Schwangerschaft & Stillzeit

**Burgerstein Foundation** *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 28 | CH-8640 Rapperswil | [www.burgerstein-foundation.ch](http://www.burgerstein-foundation.ch)