

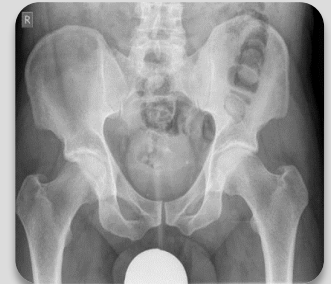
Arthrose - Aus der Sicht eines Betroffenen

von Michael Ernst Müller, michael.ernst.mueller@mail.de, Stand 10.5.2024

1



(Bild: [Quelle](#))



Ursachen

pers. Beispiele:
Nährstoffmangel
schädliche
Lebensmittel
(Überlastung,
Hyftdysplasie)

Verbrei- tung

Mehr als 150
Millionen
Betroffene
weltweit

Behand- lungs- konzepte

Ursachen-
spezifische
Komplex-
behandlung

Eigen- verant- wortung

Ernährungs-
umstellung
Moderater Sport
Raucherstopp ...

Erfolgsaus- sichten

Gut!

[Video](#) (ARD)

**Bitte
Anschauen!**

Arthrose - Haftungsausschluss

2

Haftungsausschluss: Die in dieser Präsentation aufgezeigten Erkenntnisse wurden sorgfältig recherchiert und zusätzlich im Eigenversuch auf eigene Verantwortung getestet. Die in dieser Präsentation dargelegte Vorgehensweise, ist keine Aufforderung zum Eigenversuch!

Der Autor übernimmt keine rechtliche Verantwortung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden in Bezug auf die in der Präsentation aufgezeigten Möglichkeiten und deren Folgen.

Die aufgeführten diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten sind grundsätzlich mit erfahrenen und verantwortlichen Ärzten und Therapeuten abzustimmen und zu überwachen.

Eine komplementäre Arthroseernährung ist kein Ersatz für eine insgesamt vitamin- und nährstoffreiche, aber schadstoffarme Vollwertkost, wohl aber deren wertvolle Ergänzung.

Personenangabe

3

- Geboren 1964, verheiratet, 4 Kinder
- Dipl.- Ing. der Luft- und Raumfahrt
- Ich bin kein Arzt, kein Heilpraktiker oder sonstiger Therapeut und habe keine schulmedizinische Ausbildung, stattdessen:
- 30 Jahre lang an einer fortschreitenden Arthrose mehrerer Gelenke erkrankt (Knie, Hüfte und Schulter)
- 1965 bis 2014 starke Allergien, auch temporäres Asthma
- 12 Jahre lang massive Herzprobleme

2016: komplett beschwerdefrei auf allen 3 Gebieten

Arthrose - Eigene Geschichte

4

- 1964: geboren mit nicht erkannter Hüft dysplasie
- 1984: Erkrankung an Knie- und Hüftgelenksarthrose während Fallschirmjägerausbildung, Abbruch Leistungssport Laufen (80-110 km pro Woche)
- 1987: bis 60 haben sie künstliche Hüften! (ehemaliger Arzt der deutschen Handball-Nationalmannschaft!)
- 1993: Arthrosefortschritt, kein Radfahren mehr möglich
- 2003: starke Schmerzen in rechter Hüfte, druckempfindlich
- 2012: Abbruch Training nach 10 min auf Liegeradtrainer (Kniearthrose und Schleimbeutelentzündung)
- 2014-23: 65 000 km Radtraining in Schwarzwald, Gäu,...

Was ist passiert? Arthrose ist doch angeblich nicht heilbar!

Der Arthrose-Betrug, Selbsthilfegruppe

5

Gesundheit lernt man dann zu schätzen, wenn man sie nicht mehr hat. (Volksweisheit)

Die phantastischen Möglichkeiten der modernen Medizin stehen oft in diametralem Gegensatz zu deren Missbrauch! Skandal; unnötige OPs, [2], [3], [4]

Firmen die Gelenkprothesen herstellen sind profitorientierte Unternehmen! Verwechseln Sie sie daher bitte nicht mit der Heilsarmee! Skandal

Video über den Zulassungspusch bei Implantaten!

Rheumatischer Formenkreis

(Quellen: http://flexikon.doccheck.com/de/Erkrankungen_des_rheumatischen_Formenkreises)

6

Rheumatischer Formenkreis (> 400 Krankheiten)

Arthrose

Nährstoffmangel
Bewegungsmangel
Übersäuerung
Gifte
.....

Arthritis

Infektion,
Bakterien, Pilze
.....

Rheuma

(= rheumatische
Arthritis)

Autoimmun-
Erkrankung,
Gifte
.....

Gicht

tierisches Eiweiß
Purinstoffwechsel
Harnsäure
Niereninsuffizienz
Wassermangel
.....

Arthrose, Arthritis, Rheuma, Gicht

(Quellen: <http://flexikon.doccheck.com/de/Arthrose>, <https://de.wikipedia.org/wiki/Arthrose>)

7

Bei der Arthrose handelt es sich um eine degenerative Gelenkerkrankung, die im Gegensatz zur Arthritis nicht durch Entzündungsprozesse hervorgerufen wird. Sie entsteht unter anderem durch einen langjährigen Nährstoffmangel, Bewegungsmangel, Gifte und eine gleichzeitige Überbelastung und zeichnet sich durch eine fortschreitende Veränderung der Knorpel- und Knochenstruktur aus, die schließlich zur schmerzhaften Gelenkdeformationen und Funktionseinschränkungen führen. Sie ist keine unabdingbare Alterskrankheit! Studie

Arthrose, Arthritis, Rheuma, Gicht

(Quellen: <http://flexikon.doccheck.com/de/Rheuma>, <https://de.wikipedia.org/wiki/Rheuma>)

8

Bei der rheumatoiden Arthritis (Rheuma) handelt es sich um eine degenerative Autoimmunerkrankung der Gelenke. Das durch Gifte und falsche Nahrungsmittel fehlgeleitete Immunsystem greift den körpereigenen Gelenkknorpel an.

Rheuma gehört zu den über 400 Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

Arthrose, Arthritis, Rheuma, Gicht

(Quellen: <http://flexikon.doccheck.com/de/Gicht>, <https://de.wikipedia.org/wiki/Gicht>)

9

Bei Gicht handelt es sich um eine durch Hyperurikämie bedingte schmerzhafte Erkrankung der Gelenke. Sie wird durch Einlagerung von kristallisierten Salzen der Harnsäure (Urat) in den Gelenken ausgelöst. Die Gicht ist neben dem Diabetes in Industrieländern eine der häufigsten Stoffwechselkrankheiten.

Gicht gehört zu den über 400 Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

Arthrose, verschiedene Formen

(Quellen: <https://www.dr-gumpert.de/html/arthrose.html>)

10

Osteoarthritis: englischer Begriff der Arthrose

Bouchard – Arthrose: Arthrose der
Fingermittelgelenke

Koxarthrose: Hüftgelenksarthrose

Facettenarthrose: Arthrose der kleinen
Wirbelgelenke

Gonarthrose: Kniegelenksarthrose

Hallux rigidus: Arthrose des
Großzehengrundgelenkes

Hallux valgus: Fehlstellung des ersten
Zehens, die häufig mit der Arthrose im
Großzehengrundgelenk kombiniert ist

Herbeden – Arthrose: Arthrose der
Fingerendgelenke

Kubitalarthrose: Arthrose des
Ellenbogengelenkes

Omarthrose: Schultergelenksarthrose

Radiokarpalarthrose: Arthrose des
Handgelenks

Rhizarthrose:
Daumensattelgelenksarthrose

Spondylarthrose: Arthrose der Wirbelsäule

Talocrurealarthrose:
Sprunggelenksarthrose

Arthrosehäufigkeit und Kosten

(Quelle: <https://www.gelenke-brauchen-mehr.de/arthrose/haeufigkeit>, Statistik, zunehmende Häufigkeit)

11

Situation in Deutschland: ca. 12,4 Millionen Betroffene; <https://www.eprd.de/de>

Über drei Millionen Menschen haben allein in Deutschland bereits ein künstliches Gelenk. Jährlich werden:

- 255.886 künstliche Hüftgelenke (2022), Staatenvergleich
- 199.527 künstliche Kniegelenke (2022),
- 12.000 künstliche Schultergelenke eingesetzt

Allein die primären Behandlungskosten lagen 2020 in Deutschland bei über **12 Milliarden** Euro. Die indirekten Kosten durch Arbeitsunfähigkeit, Invalidität und Frühberentungen kommen noch hinzu. Nicht jede OP ist notwendig! Warum werden in Deutschland über 4 mal mehr künstliche Hüftgelenke, als in Israel verbaut? Bor!

(Quelle: http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/Themenhefte/arthrose_inhalt.html)

Arthrosebehandlung - schulmedizinische Kurpfuscherei und Quacksalberei

12

Ungeschönte persönliche Abrechnung nach dem Kosten-Nutzen – Prinzip:

- Viele Arzt-, Klinik- und Therapeutenbesuche,
- Viele Röntgenaufnahmen: BWK Bad Wildbad (1984, heute Johannesklinik), Nagold (Dr. Stahl), Rottenburg (Dr. Hallmaier, 1987) und BWK Ulm
- Fango,
- Reizstrom,
- Massage,
- Muskelgruppentraining
- Einlagen...

In Summe ein hoher finanzieller und zeitlicher Aufwand, ohne Heilwirkung!
Zusammengefasst: **Eine völlig überteuerte schulmedizinische Kurpfuscher- und Quacksalberei, die den Namen Medizin in keiner Weise verdient!** Einfach ausgedrückt: Schamloser finanzieller Betrug an mir als Patienten.

Arthrose - Heilbar oder nicht?

13

Bei der Informationsbeschaffung im Internet zum Thema Arthrose, werden sie auf die widersprüchlichsten Aussagen treffen. (8,7-Milliardenmarkt, cui bono)

Von unheilbar, über verzögerbar, bis hin zu stoppbar und sogar heilbar (Artikel, Studie) werden Sie alles finden.

Die entscheidende Frage ist dabei, ob sich Chondrozyten (Knorpelzellen) teilen können und ob sich Kollagenfasern neu bilden können oder nicht.

Der Arzt, der das heute noch verneint, soll Ihnen doch bitte einmal erklären, wie dann die Knorpelmasse in den Gelenken von kleinen Kindern auf die Knorpelmasse im Gelenk eines Erwachsenen kommt.

Arthrose - Heilbar oder nicht?

14

Lassen Sie sich davon nicht verwirren. Schalten Sie Ihren gesunden Menschenverstand an. Knorpelzellen können sich teilen und Kollagenfasern neu bilden. Sprechen Sie mit Geheilten! **Am Medical Center der Universität Utrecht wurde es medizinisch nachgewiesen: Knorpel kann nachwachsen!** (medizinische Beweisstudie, 2. Studie, 3.Studie)

Ohne Ihre eigene disziplinierte Mitarbeit wird es nicht gehen!

Video zur Selbstheilung von Arthrose (Interview)

Video zur Arthroselüge

Video zu Arthrose geheilt - Erfahrungsbericht - Interview

Video Hagebuttenpulver bei Arthrose, Gelenkschmerzen und Knorpelschwund

Arthrose - Regeneration kontra Heilung?

15

Definition Regeneration: Die Regenerationsfähigkeit Ihres menschlichen Gewebes wird durch die Fähigkeit Ihrer Zellen determiniert, sich zu teilen.

Regeneration – Die Heilung, die von innen kommt = **Selbstheilung**

Heilung: Als Heilung bezeichnet man den biologischen Prozess der Rückbildung einer Erkrankung bzw. einer pathologischen Gewebsveränderung in Richtung des gesunden Ausgangszustands. Der Heilungsvorgang basiert auf **körpereigenen Reparaturmechanismen**, die durch Maßnahmen eines Therapeuten (ermöglicht), unterstützt oder auch nur beschleunigt werden können.

Arthrose - Geschichte eines Freundes

16

Ehemaliger Himalaya-Bergführer und leidenschaftlicher Fußballspieler. Befund durch Arthroskopie: Gonarthrose dritten Grades. Lokal war der Knorpel nicht mehr vorhanden.

Nach einer Mikrofrakturierung zusammen mit Haifischknorpelpulver konnten der behandelnde Nagolder Orthopäde seinen Augen nicht trauen. Das sei ihm in seiner ganzen Laufbahn noch nie vorgekommen: Der Knorpel war komplett nachgewachsen, ohne jede Spur von noch vorhandener Arthrose (Grad 1). Sein Arzt-Kollege hat ihn dann darüber in Kenntnis gesetzt, dass dies wohl vereinzelt vorkommt.

Glauben Sie immer noch, dass Arthrose angeblich nicht zu stoppen oder gar heilbar ist? (Dies ist kein Einzelfall in meinem Bekanntenkreis!)

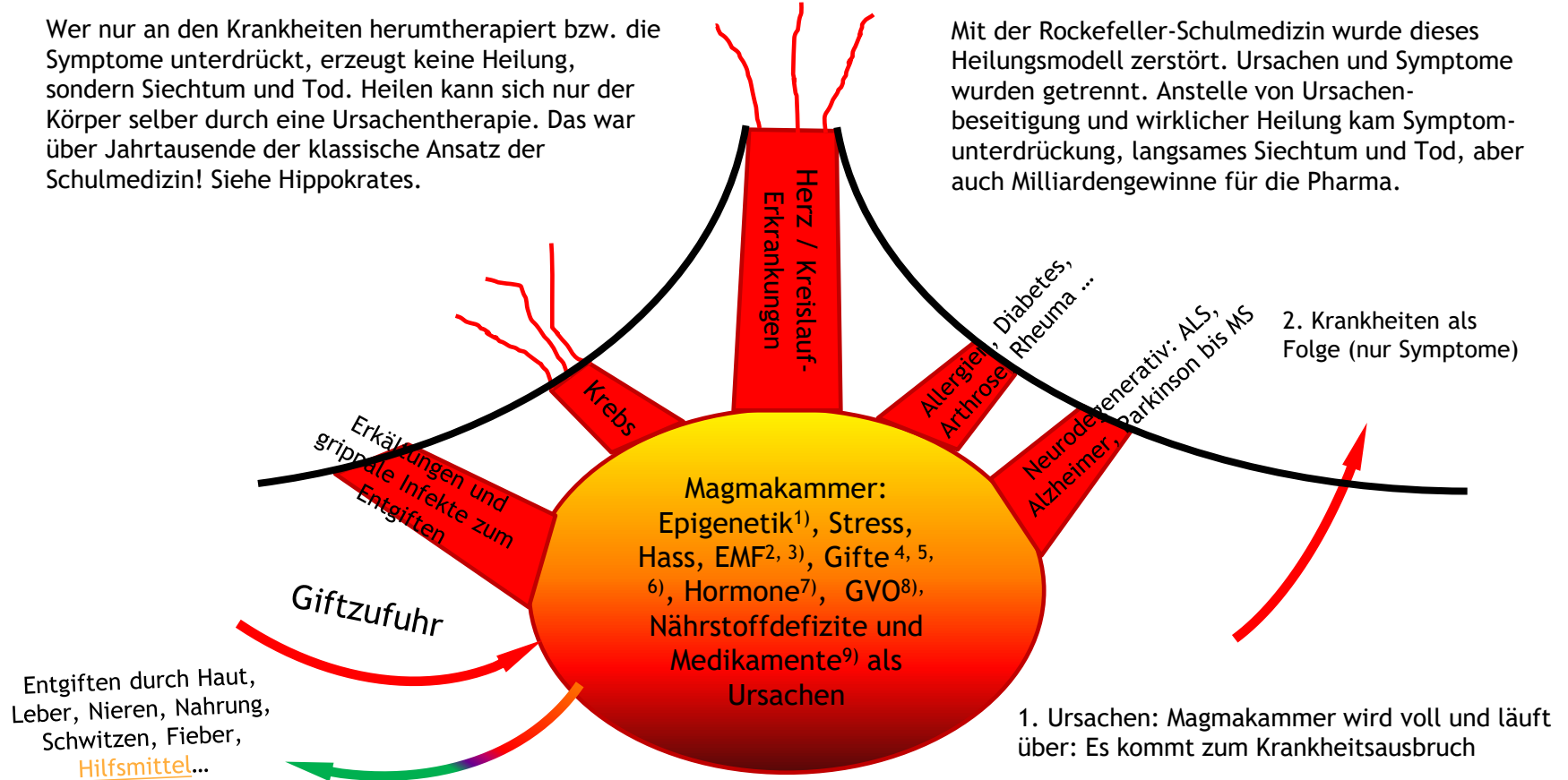
Arthrose - Vulkanmodell

17

Ganzheitliche Betrachtung von Krankheiten, Ursachen und Auswirkungen am vereinfachten Vulkanmodell

Wer nur an den Krankheiten herumtherapiert bzw. die Symptome unterdrückt, erzeugt keine Heilung, sondern Siechtum und Tod. Heilen kann sich nur der Körper selber durch eine Ursachentherapie. Das war über Jahrtausende der klassische Ansatz der Schulmedizin! Siehe Hippokrates.

Mit der Rockefeller-Schulmedizin wurde dieses Heilungsmodell zerstört. Ursachen und Symptome wurden getrennt. Anstelle von Ursachenbeseitigung und wirklicher Heilung kam Symptomunterdrückung, langsames Siechtum und Tod, aber auch Milliardengewinne für die Pharma.



Arthrose - technische Vorgehensweise

18

Ohne eine exakte Analyse der Ursachen (medizinisch Anamnese) ist auch keine erfolgversprechende Therapie möglich, bestenfalls ein Zufallstreffer durch „herumdoktern“.

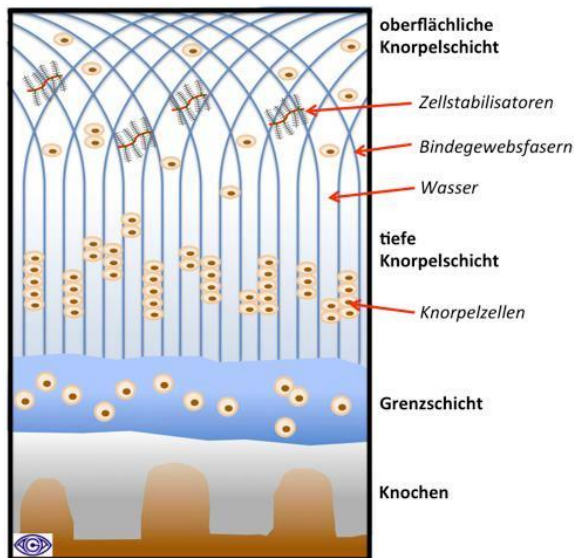
Die Einteilung der Arthrose in 4 Stufen ist keine Ursachen-analyse, sondern nur eine billige Zustandsbeschreibung!

Man behandelt oder unterdrückt keine Symptome, sondern beseitigt die Ursachen und kümmert sich zusätzlich um die Folgen (Krankheiten)!

Knorpelaufbau

19

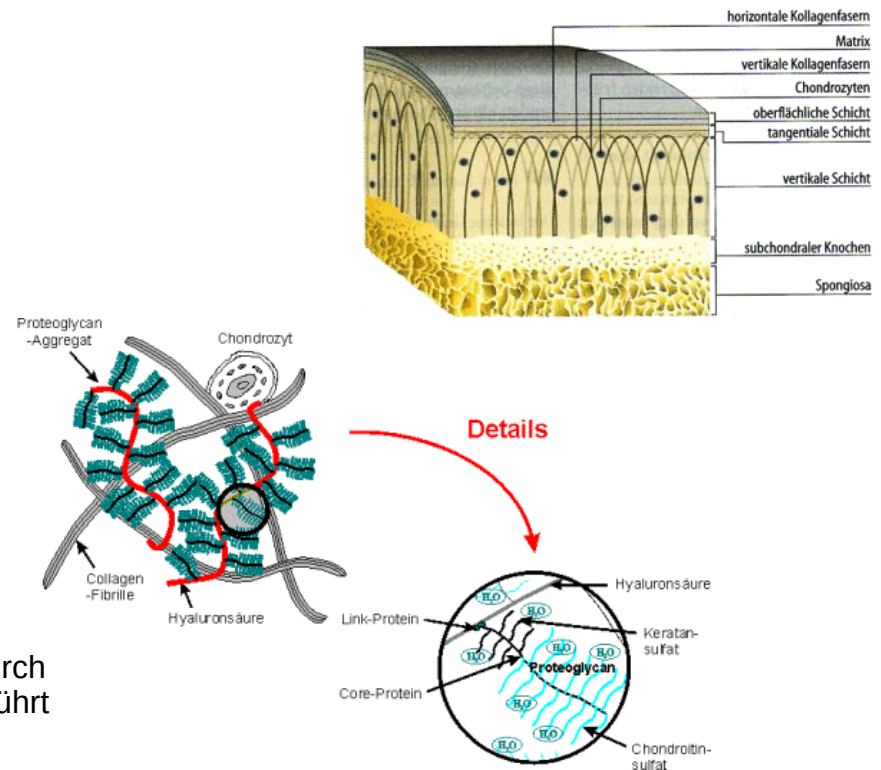
Knorpelaufbau:



Quelle: obs/AGA Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie/©

Keine Kapillargefäße, langsamer Stofftransport durch Diffusion und Druckwechsel! **Bewegungsmangel** führt zur **Unterversorgung des Knorpels mit Nährstoffen!**

Knorpelstoffwechsel: 1, 2



Knorpelaufbau, Arthroseursachen (Quellen: <http://flexikon.doccheck.com/de/Knorpelgewebe>, <https://de.wikipedia.org/wiki/Knorpel>)

20

Knorpelgewebe besteht aus Knorpelzellen, den Chondrozyten, und der extrazellulären Knorpelmatrix (EZM). Diese besteht aus einer unstrukturierten Grundsubstanz mit einem darin eingelagerten, organisierten Netz aus Kollagenfasern.

Bei Ernährungsstörungen oder einer Nährstoffunterversorgung (durch z.B. Bewegungsmangel) (Anm. des Autors) des Knorpels kommt es zu einer Degeneration der Knorpelmatrix und zum Absterben von Knorpelzellen. Es kommt zur so genannten "Demaskierung" der Kollagenfasern, d.h. die normalerweise in die Grundsubstanz eingebetteten kollagenen Faserzüge treten an die Oberfläche. Dieser Prozess macht sich klinisch unter anderem als Arthrose bemerkbar. Arthrose durch modRNA-Genmanipulation!

Arthrose - Diagnoseverfahren

21

Bildgebende Verfahren:

- Röntgen,
- Ultraschall

Metabolisches Verfahren, das den Zustand (Qualität) des Knorpels beschreibt:

- Cartilage Oligomeric Matrix Protein (COMP) als „Prognostikum“ der Gelenksknorpel-Destruktion.

Knorpel-Stoffwechsel: Cartilage Oligomeric Matrix Protein (COMP) als „Prognostikum“ der Gelenksknorpel-Destruktion

G. Haberhauer, J. Feyertag, A. Dunky

Knorpelzerstörung ist das Resultat eines molekularen Prozesses im Gewebe. Während dieses Zerstörungsprozesses werden knorpelspezifische Substanzen – kleine Proteinfragmente – in die Gelenksflüssigkeit freigesetzt. Diese Proteine, wie z. B. Cartilage Oligomeric Matrix Protein (COMP), sind auch im Blut nachweisbar und können somit zum Monitoring der Knochenzerstörung bei Gelenkserkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Osteoarthritis und traumatischen Veränderungen verwendet werden. Die Serumspiegel von COMP korrelieren eng mit dem Schweregrad der Knorpelzerstörung, aber auch mit klinischen Gelenksscores und radiologisch nachweisbaren Anzeichen der Knorpelerosion. Sie sind jedoch nicht mit entzündlichen Laborparametern wie ESR und CRP korreliert. Stark erhöhte Serum-COMP-Werte sind ein Prädiktor einer raschen Progression der Knorpelzerstörung.

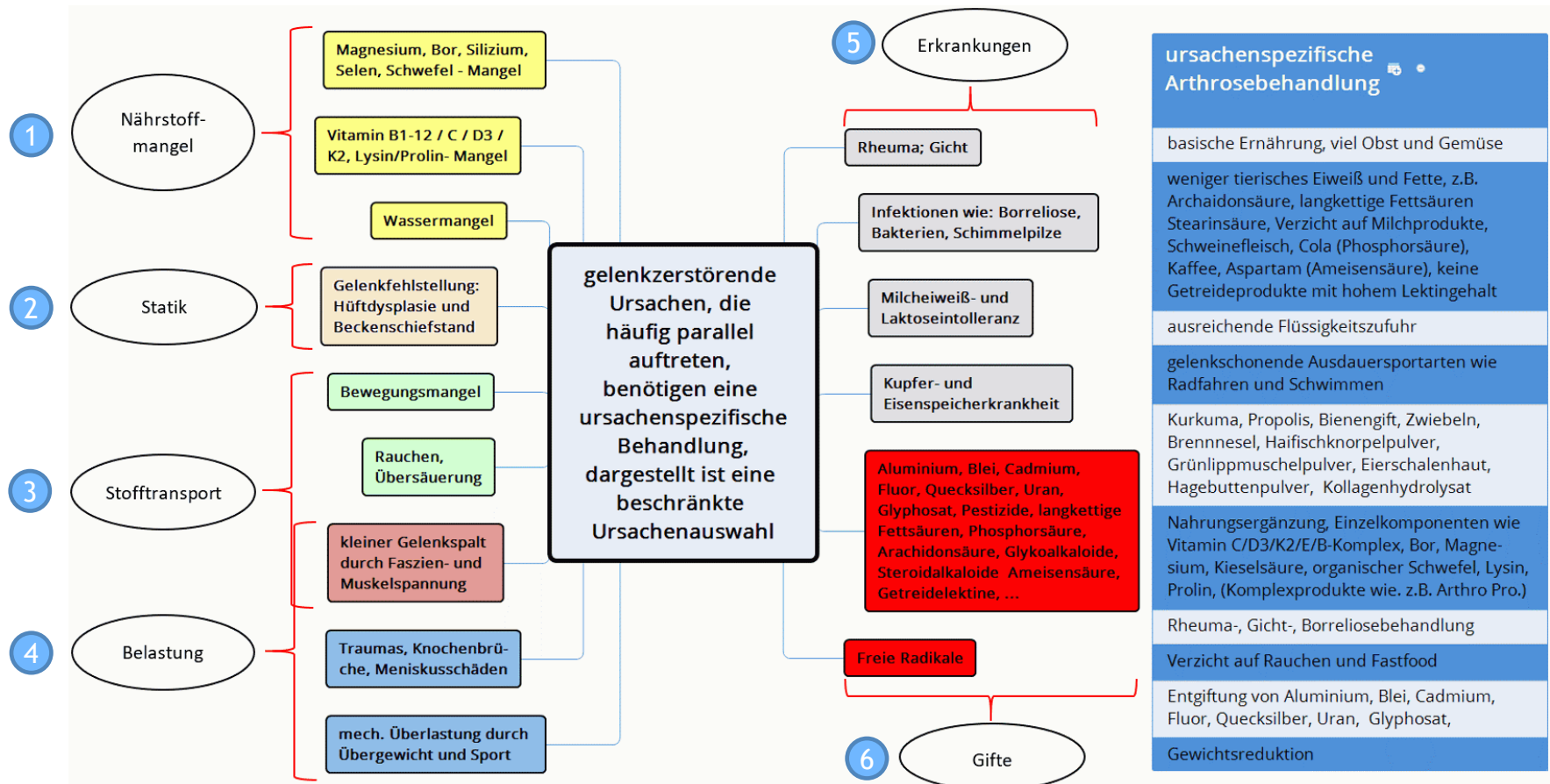
Die Bestimmung von Serum-COMP mittels ELISA stellt eine neue, nichtinvasive, in vitro-Methode zur Feststellung des Schweregrades der Knorpelzerstörung dar und dient auch dem Therapiemonitoring in Rheumatologie, Orthopädie und Traumatologie.

6 Ursachengruppen für die Gelenkzerstörung

23

UG 1-6

Die 6 Ursachengruppen der Gelenkzerstörung



ursachenspezifische Arthrosebehandlung

basische Ernährung, viel Obst und Gemüse

weniger tierisches Eiweiß und Fette, z.B. Arachidonsäure, langkettige Fettsäuren Stearinsäure, Verzicht auf Milchprodukte, Schweinefleisch, Cola (Phosphorsäure), Kaffee, Aspartam (Ameisensäure), keine Getreideprodukte mit hohem Lektin Gehalt

ausreichende Flüssigkeitszufuhr

gelenkschonende Ausdauersportarten wie Radfahren und Schwimmen

Kurkuma, Propolis, Bienengift, Zwiebeln, Brennnessel, Haifischknorpelpulver, Grünlippmuschelpulver, Eierschalenhaut, Hagebuttenpulver, Kollagenhydrolysat

Nahrungsergänzung, Einzelkomponenten wie Vitamin C/D3/K2/E/B-Komplex, Bor, Magnesium, Kieselsäure, organischer Schwefel, Lysin, Prolin, (Komplexprodukte wie, z.B. Arthro Pro.)

Rheuma-, Gicht-, Borreliosebehandlung

Verzicht auf Rauchen und Fastfood

Entgiftung von Aluminium, Blei, Cadmium, Fluor, Quecksilber, Uran, Glyphosat,

Gewichtsreduktion

In der überwiegenden Anzahl der Arthrosefälle ist es eine Kombination von Nährstoffmängeln, falscher Lebensweise, Vergiftungen und Gelenktraumas, die den Knorpel so schädigen, dass er den Belastungen durch Sport oder Gelenkfehlstellungen nicht mehr gewachsen ist. Mit genügend Nährstoffen und Bewegung ist mein Hüft- und Knieknorpel trotz Hüft dysplasie, Beckenschiefstand und Übergewicht ohne Probleme innerhalb weniger Monate nachgewachsen. Bei einer fehlenden Ursache aus Gruppe 5, beginnt die Arthrosebehandlung daher mit der Beseitigung der Ursachengruppen 1, 3 und 6.

Ursachengruppe Nährstoffmangel

25

Die Aussagen zur Versorgung der Bevölkerung mit Vitaminen, Mineralstoffen und anderen gesundheitsfördernden Stoffen in Lebensmitteln sind je nach Interessenslage der verschiedenen Lobbygruppen extrem widersprüchlich. Hier wird gelogen, dass sich die Balken biegen. Zwei Beispiele:

https://www.dge.de//fileadmin/dok/wissenschaft/stellungnahmen/EU06_2012_324_336.qxd.pdf

kontra

<http://vitamine-ratgeber.com/vitaminmangel/> und

http://vitamine-ratgeber.com/wp-content/uploads/Nationale-Verzehrsstudie-Abschlussbericht_Teil_2.pdf

Festlegung extrem unterschiedlicher Grenzwerte durch EFSA und BfR:

<https://www.strunz.com/de/news/vitamine-europa-blamiert-deutschland.html>

Die Beurteilung dieser extremen „Unterschiede“ überlasse ich Ihnen! Dessen Einfluss auf Ihre Gesundheit können Sie sich denken.

Die Frage nach der Qualität und Unabhängigkeit der Arbeiten von DGE und BfR sei erlaubt. [Das Plagiat des BfR bei der Übernahme von Monsanto-Studien zur Unbedenklichkeit von Glyphosat ist heute schon aktenkundig.](#) Für einen solchen Betrug musste Gutenberg damals zurücktreten!

Die besten Chancen auf eine Arthroseheilung haben Sie in den frühen Stadien (1-3) bei einer radikalen Änderung ihrer Lebensgewohnheiten!

Um es etwas sarkastisch zu formulieren: Wenn Sie erst einmal ein künstliches Gelenk haben, ist es für eine Arthroseheilung dieses Gelenkes zu spät. Sie können dann nur noch Schadensbegrenzung bei den anderen Gelenken betreiben.

Wichtig: Auch künstliche Gelenke haben eine begrenzte Lebensdauer. <https://gelenk-doktor.de/hueft-gelenk/hueftprothese-huefttotalendoprothese>,
Künstliche Gelenke - Zu oft müssen Hüfte und Knie wieder raus

Arthrose - Nährstoff oder Heilmittel?

27

Die Dosis macht aus dem Nährstoff ein Heilmittel!

Vorsicht Satire!: Kommt ein Patient zum Arzt!

Patient: Herr Doktor, ich fühle mich so ausgetrocknet.

Arzt: Herr Müller sie leiden an einem akuten Fall von Aquamorbose (Hört sich schlimmer an als Dehydration, verängstigte Patienten sind besser fürs Geschäft). Ich verschreibe Ihnen hier 3 mal täglich 20 ml aqua mineralis. (23.95 Euro pro Liter bei der Apotheke um die Ecke!)

7 Tage später kam es zu einer Niereninsuffizienz.

Arzt: Herr Müller, Ihre Aquamorbose ist aber hartnäckig! Sie bekommen jetzt zusätzlich täglich 3 mal 30 ml intravenös.

Arthrose - Nährstoff oder Heilmittel?

28

Arzt: Und gegen ihre Niereninsuffizienz bekommen Sie Erythropoetin. Zur Schmerzprophylaxe etwas Paracetamol...

So ging das noch mehrere Wochen mit weiteren Ausfällen und Zusatzbehandlungen wie Wassermassagen und einem Wasserbett weiter, bis ich verdurstet bin.

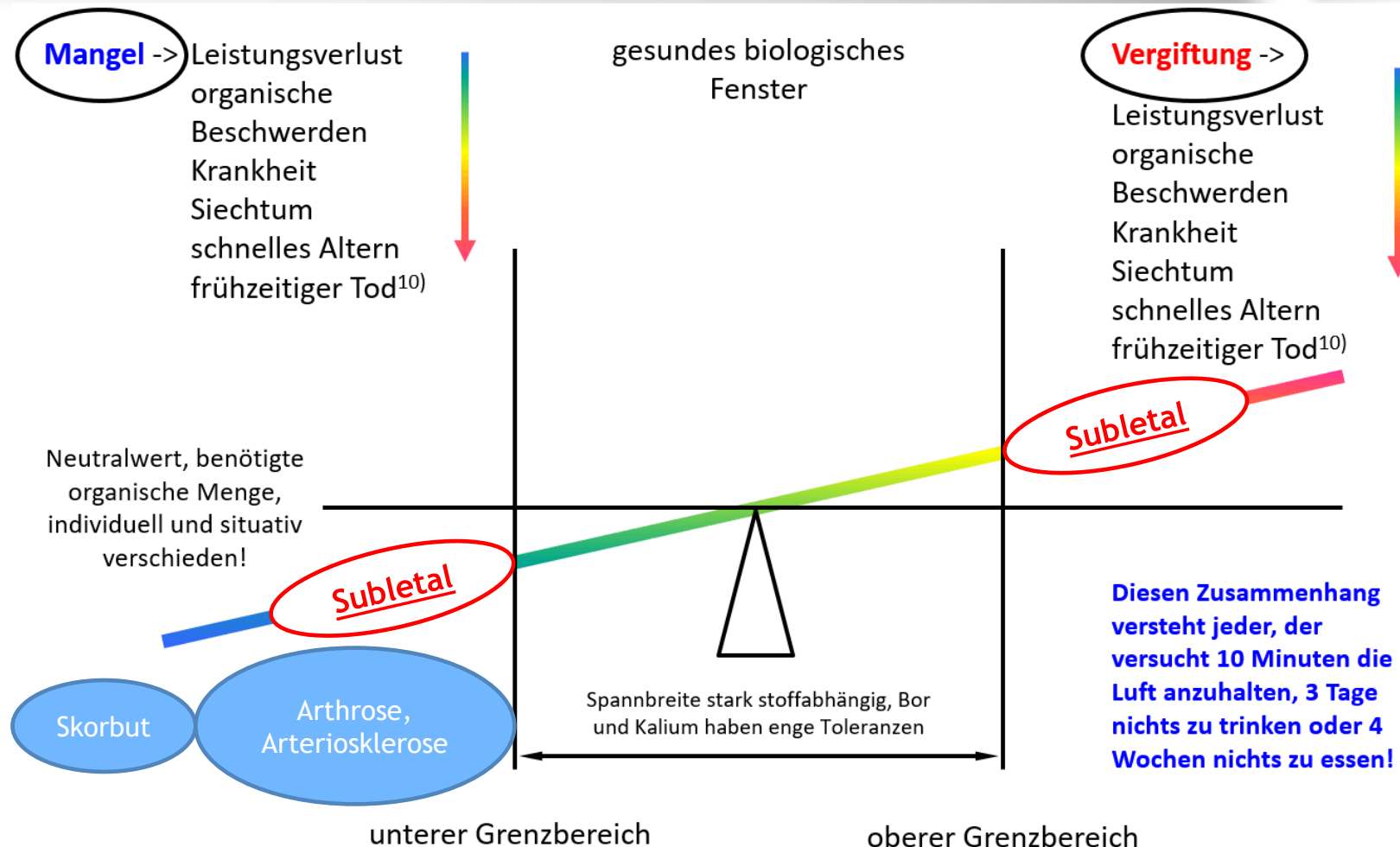
Ist das Herangehen an einen Mangelzustand mit der falschen Dosierung in Ihren Augen ein Beweis dafür, das Leitungswasser gegen Durst nichts hilft? Nicht mal der Arzt konnte mir helfen! Eine Aquamorbose ist unheilbar!

Dieser Zusammenhang ist auch bei der Behandlung von Arthrose und anderen Stoffwechsellmangelkrankheiten wichtig!

Das optimale biologische Fenster zwischen Mangel und Vergiftung für Nährstoffe (**keine Gifte!**)

29

UG 1, 6



Natürliche Alterungsvorgänge im Knorpel reichen alleine nicht aus um eine Arthrose zu verursachen.

Alle an der Arthrose möglicherweise beteiligten Ursachen werden untersucht.

Die tatsächlich wirkenden Ursachen werden dann alle zusammen abgestellt (behandelt). Wer hier nachlässig ist, wird keinen vollen Behandlungserfolg in Form einer kompletten Arthroseheilung erfahren.

Auf den nächsten Folien werden die einzelnen Behandlungsmethoden vorgestellt.

Arthrose - Behandlungsschritte

31

UG 1-6

1. Schritt: Umstellung auf basische Ernährung, viel Gemüse und Obst mit Antioxidantien (Beispiel), Raucherstopp
2. Schritt: Reduktion von tierischem Eiweiß und GMO, kein Schweinefleisch, lektinarme (Getreide)produkte, Verzicht auf alle Milchprodukte in Verbindung mit Vitamin K2 und B12-Supplementation
3. Schritt: Entgiften durch Kurkuma, Propolis...
4. Schritt: Gewichtsreduktion
5. Schritt: Behandlung von Gicht, Rheuma, Borreliose...
6. Schritt: Neben Arthrosenahrungsmittel in bestimmtem Umfang auch Nahrungsergänzungsmittel (Folie 46-49; teilweise teuer!)
7. Schritt: Spezielle Knorpelnährstoffe: Kieselsäure, Glucosamin, Chondroitin, Kollagenhydrolysat
8. Schritt: gelenkschonende Ausdauersportarten

Definition: Azidose / Übersäuerung

32

UG 3

Die „**chronisch latente Azidose**“ (CLA) ist nach F.F. Sander ein Zustand, bei dem die basischen Pufferreserven im Blut teilweise bereits verbraucht sind, es aber noch nicht zu einer pH-Wert-Veränderung gekommen ist. Körpereigene Reserven werden angegriffen und Mineralsalze, die in Knochen und Zähnen eingelagert sind, werden freigesetzt. Dieser Zustand kann unterschiedliche Erkrankungen begünstigen oder verschlimmern. Obwohl die Ergebnisse zahlreicher Studien eine größere Beachtung des Säure-Basen-Haushalts verdienen würden, ist die latente Azidose schulmedizinisch nicht immer anerkannt. Im Rahmen der komplementären (ergänzenden, alternativen) Medizin gilt die Funktionsstörung hingegen als akzeptiert.

Die Folge einer nicht-kompensierten latenten Azidose ist ein Elastizitätsverlust, der die Funktion von Knorpelgewebe, Sehnen und Bändern nachteilig beeinflusst. Bei mechanischer Belastung wird der Verschleiß vor allem des Knorpelgewebes weiter gefördert.

Schritt 1: Säure - Basen - Haushalt

33

UG 3

Auszug aus <http://www.saeure-basen-ratgeber.de/grundlagen/ph-wert-puffersystem/>

Die Puffersysteme des Körpers im Überblick:

Im Blut: Der Bicarbonat-Puffer – der größte Puffer im Körper stabilisiert den pH-Wert

In der Lunge: Ausatmung von Kohlendioxid (pulmonale Regulation)

In der Niere: Ausscheidung von H^+ -Ionen (renale Regulation)

In der Leber: Glucoseneubildung und damit Abbau von Laktat

Im Skelettmuskel: Abbau von Laktat

Im Knochen: Basische Calciumsalze als Gerüstsubstanz

Schritt 1: Azidose Testverfahren

34

UG 3

Auszug aus <http://www.arthrose-im-knie.info/betrug-der-nahrungs-ergaenzungsmittel-industrie/>

Für eine Heilung sind dringend die Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Denn was nützt es, wenn der Körper weiterhin durch falsche Nahrung übersäuert wird, und parallel ein paar Nahrungsergänzungskapseln eingenommen werden? Der Körper bleibt natürlich weiter übersäuert und bezieht die notwendigen Mineralien aus Gelenken, Organen usw.

Eine einmalige pH-Messung im Urin ist für die Diagnose einer Azidose zu ungenau. Weniger als 1% der Gesamtsäure-ausscheidung im Urin findet in Form von freien Säuren statt. Aber nur diese sind mit pH-Teststreifen messbar. Die restlichen 99% der über den Urin ausgeschiedenen Säuren werden in anderer Form ausgeschieden und sind daher mit pH-Teststreifen nicht feststellbar.

Schritt 1: Azidose Testverfahren

35

UG 3

Testverfahren zur Erkennung einer chronisch latenten Übersäuerung (Azidose)

Komplexe Messverfahren.

<http://www.saeure-basen-ratgeber.de/>

Machen Sie sich bitte die Mühe und rechnen einmal anhand der verlinkten Tabelle Ihre täglichen Nahrungsmittel zusammen, ob Sie sich überwiegend basisch oder eher sauer ernähren!

<https://www.saeure-basen-forum.de/nahrungsmitteltabelle>

(Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7797810>)

Als Hilfe dazu stelle ich Ihnen die Exceldatei „Tägliche Nahrungsmittel - Säure - Basen – Vergleich“ zum Download auf:

<https://www.bienen-zur-gesundheit.de/ernaehrung/>

Schritt 1: Basische Lebensmittel

36

UG 3

<http://www.saeure-basen-ratgeber.de/diagnose-behandlung/ernaehrung/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/entsaeuerung-bei-arthrose.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/basische-ernaehrung-2.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/saure-und-basische-lebensmittel-6.pdf>

http://www.balance-ph.de/basische_nahrungsmittel.html#basentabelle

http://www.balance-ph.de/basische_rezepte.html

Naturbelassene basische Nahrungsmittel sind den basenbildenden Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen. Diese können aber dennoch verwendet werden:

z.B. [Basenpulver nach Dr. Barth](#) in Kombination mit schwarzer Melasse (Magnesium)

		effektiv
Natriumdihydrogenphosphat	50,0	50,0
Kaliumbicarbonat	50,0	50,0
Natriumbicarbonat	400,0	400,0
Calciumcarbonat	ad. 1000,0	500,0

Weitere Auswirkungen einer Übersäuerung: [Krebs - Säure-Basen-Haushalt](#)

Schritt 1: Stofftransport Nährstoffe

37

UG 3

Da der Knorpel keine Blutgefäße hat, erfolgt der Stofftransport der Nährstoffe durch die Lymphe. Eine basische Ernährungsweise mit wenig tierischem Eiweiß sorgt für eine dünnflüssige Lymphe.

Der Lymphfluss wird zusätzlich unterstützt durch eigene Bewegung, wie Radfahren Schwimmen, Trampolinspringen u.a.

Durch Bewegung wird die Bildung von Gelenkschmiere (Synovia / Synovialflüssigkeit) angeregt, die die für den Knorpel lebensnotwendigen Nährstoffe transportiert. „Wer rastet rostet!“

<https://www.youtube.com/watch?v=b2u7EyrSyko>

<https://www.youtube.com/watch?v=db5nD3meWj4>

Arthrose - Lebensmittel vor Nahrungsergänzungsmitteln

38

UG 1

In einer naturbelassenen Nahrung kommen Nährstoffe immer in ausgewogenen Komplexen vor. Die Nährstoffe stehen dabei in den sinnvollen Verhältnissen zueinander, die der menschliche Stoffwechsel auch so benötigt. **Daher sind nährstoffreiche Nahrungsmittel den einzelnen Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen.** (Das ist auch finanziell günstiger!)

Werden Agrarflächen mit glyphosathaltigen „Pflanzenschutzgiften“ totgespritzt, so stirbt auch ein erheblicher Teil der für die pflanzliche Nährstoffaufnahme notwendigen Bodenbakterien ab. Neben einem dadurch verursachten Nährstoffmangel in den Nahrungsmitteln kommen noch Schäden in ihrem Körper, bis hin zu Krebserkrankungen durch diese Gifte hinzu.

Schauen sie sich bitte einmal den Nährstoffgehalt von Wildkräutern im Vergleich zu Kulturpflanzen an. Wildkräuter.

Arthrose - Veganer und Vegetarier

39

UG 1

Die Vorteile von vegetarischer oder veganer Ernährung bergen auf der anderen Seite aber auch die Gefahren eines Nährstoffmangels an:

Vitamin B12 (Bienenpollen, manchmal Sanddorn, [Lebensmittel](#))

[Vitamin K2](#) Lebensmittel, [Infos](#)

Aminosäure L-Lysin

Aminosäure L-Prolin (wird teilweise im Körper selbst gebildet, lässt aber im Alter oder teilweise auch bei Erkrankungen nach)

Die ersten 3 Nährstoffe sind für den Knorpelaufbau essentiell und müssen daher ausreichend zugeführt werden.

Ernährung, Vitamin B-Komplex

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Vitamin-B-Komplex/Vitamin-B-Komplex/>

40

UG 1



Blütenpollen B1, B2, B3, B5, B6, B12



Cashewkerne



Süße Mandeln

Schwarze Melasse

Infos zu Vitamin B12

Ernährung, Vitamin C (mg/100g)

natürliches Vitamin C und keine L-Ascorbinsäure!, Infos

41

UG 1

Der Körper bildet aus Vitamin C und den beiden Aminosäuren L-Lysin und L-Prolin, die Kollagenfasern für den Knorpel, die rund 70% der Knorpelmasse ausmachen und ihm seine Stabilität verleihen.

Ein Vitamin C - Defizit führt damit unweigerlich zu einem Kollagenfasermangel in wichtigen Organen und Geweben.

So werden durch diesen Mangel an Vitamin C sowohl Arthrose, Arteriosklerose, Venenschwäche, Aneurysmen, Cellulite und Leistenbrüche mitverursacht. Es gibt auch einen interessanten Zusammenhang zwischen Vitamin C und der Mortalitätsrate: Studie

Die Wirkung von Vitamin C kann durch den Wirkstoff OPC durch Vitaminrecycling rund verzehnfacht werden. Ausführliche Beschreibung!

Ernährung, Vitamin C (mg/100g)

natürliches Vitamin C und keine L-Ascorbinsäure!, Infos

42

UG 1

Sollten Sie über Ihre Ernährung nicht ausreichend natürliches Vitamin C bekommen, können Sie vollwertiges Vitamin C – Pulver aus Hagebutten und Acerolakirsche zu sich nehmen. Lassen Sie sich bitte keine minderwertige L-Ascorbinsäure (äußere Hülle des Vitamin C – Komplexes) andrehen.

Der menschliche Darm hat keine ausreichende Resorptionsfähigkeit um hohe Dosen an Vitamin C (> 300 mg) auf einmal aufzunehmen und scheidet dann einen steigenden Anteil davon wieder aus. Aus diesem Grund werden bei der alternativen Krebstherapie mit Vitamin C, die hohen Dosen intravenös verabreicht. Es ist deshalb bei der oralen Aufnahme wichtig, dies in kleineren Dosen über den Tag zu verteilen.

Auf der folgenden Folie sind Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Vitamin C aufgeführt. (Richtwerte für Bio-Anbau ohne Glyphosat und Co.)

OPC hat die Fähigkeit Vitamin C zu recyceln! (Studie)

Ernährung, Vitamin C (mg/100g)

natürliches Vitamin C und keine L-Ascorbinsäure!

43

UG 1

Vitamin C Gehalt in Wildkräutern und Kulturgemüse

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Buschpflaume, australische	2700,0
Camu-Camu	2000,0
Acerola	1700,0
Ditakh	1260,0
Hagebutte	1250,0
Stachelbeere, indische	900-600
Sanddorn	500,0
Gänsefingerkraut	402,0
Gr. Wiesenknopf	360,0
Schmalbl. Weidenröschen	351,0
Brennnessel	333,0
Barbarakraut	314,0
Bärenklau	291,0
Guave, echte	270,0
Weisser Gänsefuß	236,0
Girsch	201,0
Johannisbeere, schwarz	189,0

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Guter Heinrich	184,0
Wiesenkerbel	179,0
Wilde Malve	178,0
Petersilie	166,0
Gartenmelde	157,0
Bärlauch	150,0
Paprika, rot	140,0
Paprika, grün	139,0
Scharbockskraut	131,0
Franzosenkraut	125,0
Papaya	123,0
Kiwi	121,0
Sauerampfer	117,0
Vogelmiere	115,0
Löwenzahn	115,0
Pollen	70-150
Huflattich	104,0

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Kornelkirsche	100,0
Fenchel	93,0
Gänseblümchen	87,0
Papaya	80,0
Blumenkohl	73,0
Erdbeere	65,0
Kohlrabi	64,0
Brokkoli	61,1
Satsuma	61,0
Pampelmuse	60,0
Kresse	59,0
Zitrone	53,0
Spinat	52,0
Brunnenkresse	51,0
Orange	50,0
Rosenkohl	47,3
Schnittlauch	47,0

Ernährung, Lebensmittel (Arthrose)

44

UG 1

Ernährungsplan bei Arthrose (Zentrum der Gesundheit)

- Brennnessel
- Brokkoli
- Eierschalenhaut
- Fisch (Omega3 + D3)
- Gelée Royal
- Granatapfel
- Hagebutten
- Honig gegen Bormangel
- Ingwer
- Kakaobohnen (OPC)
- Knoblauch
- Lauch
- Mandel (Vitamin E)
- Quitten gegen Bormangel
Sauerkirschen
- Propolis
- Zwiebeln
- Koriander, Muskat und Kreuzkümmel

Bei Arthrose vermeiden

45

UG 1

Es gibt Lebensmittel und Substanzen die Ihren Knorpel angreifen und damit die Arthrose fördern

- Lebensmittel mit viel Arachidonsäure (Quelle), wichtig: genügend Vitamin E
- Vorsicht bei zu viel Linolsäure (Sonnenblumen, Distel- und Maiskeimöl), sie wird im Körper in Arachidonsäure umgewandelt
- Laktose (bei Laktose-Intoleranz)
- Langkettige Fettsäuren, gehärtete Speisefette
- Glykoalkaloide, Steroidalkaloide (Solanin)
- Weißer Zucker (Studie), Weißmehlprodukte
- Weizen und Roggenprodukte (Lektingehalt)
- Schlechtes Omega 3 zu Omega 6 Verhältnis, Schweinefleisch und Fleisch aus Mast mit zu viel Eiweißfutter (Soja und Mais)
- Magensäureblocker
- Überwiegend saure Nahrungsmittel, Zusammenhang

Arthroseernährung, Beispiele in Human- und Veterinärernährung

46

UG 1, 6



Grünlippmuschelpulver



Eierschalenmembran



Kokosfett



Kurkuma mit
schwarzem Pfeffer
(4:1)



Kakaobohne



Hagebuttenpulver

Arthroseernährung, Nährstoffkomplex

(Vergleich) Teuer und geringe Dosierung!

47

UG 1



Arthro Pro



proSan



RubaX



ARTHRObel® super plus



ARTHRO ELAST



Amitamin arthro360

Arthroseernährung, Einzelsubstanzen

48

UG 1



Vitamin B-Komplex



Vitamin C



Prolin



Lysin



Vitamin D3 + K2, Video



Bor

Arthroseernährung, Einzelsubstanzen

49

UG 1



Kollagenhydrolysat



Methylsulfonylmethan (MSM)



Magnesium



OPC - Traubenkernextrakt



Kieselsäure/Kieselgur



DMSO

Arthroseernährung, Bienenprodukte

50

UG 1, 3, 5

Stoff	Bezugsquelle (nur als Beispiel), (als Heilmittel)		Wellness - Anwendung (keine Heilwirkung, da der Körper sich selbst heilt) kein Heilversprechen!	Dosierung für Gesunde, Anwendung zur Prävention, Die API-Ernährung ist kein Ersatz für eine vitamin-, mineral- und nährstoffreiche naturnahe Vollwertkost!
Honig	Örtlicher BIO-Imker, Vivamel und MEDIHONEY		sortenabhängige vielfältige Wirkungen wie z.B. Immunsystem , Herpes , Wundheilung, Diabetesschäden ...	mind. 50 g täglich, nicht über 42°C erhitzen, spez. Honigsorten berücksichtigen
Propolis	Örtlicher BIO-Imker, Propolissept aus Apotheke	Seite 101	verschiedene Krebsarten wie Prostata, ... Hautkrankheiten, Wundheilung, Entzündungen, Bluthochdruck...	2* 20 Tropfen täglich, bei Erkrankung bis zu 1 Teelöffel als Pulver oder im Honig, Allergietest!
Bienenluft	Im Frühjahr und Sommer: BIO-Imker, alternativ im Herbst und Winter: Propolair , Propo Steam , Stövchenverdampfer		Sport, Asthma, Heuschnupfen, ...	Erkrankung: täglich 30 min oder 1 Teelicht beim Stövchenverdampfer in Erkältungszeit (Vorbeugend) Allergietest!
Gelée Royal	Örtlicher BIO-Imker	Seite 100	Sport, Allergien..., Kosmetik: wundgescheuertes Hinterteil mit Gelee Royal – Creme eincremen. Seite 100, NR. 10065	0,5 Teelöffel, im Mund unter der Zunge auf die Schleimhäute einwirken lassen, stark sauer, Allergietest beim Arzt!
Pollen	Örtlicher BIO-Imker	Seite 100	Immunsystem, vielfältige Wirkungen	2 Esslöffel
Apilarnil	Örtlicher BIO-Imker		Sport, Impotenz, Erschöpfung Nicht an Kinder oder Jugendliche!	altersabhängig, max. 2 Esslöffel, vor Wettkämpfen und nach Erkrankungen
Bienenbrot	Örtlicher BIO-Imker	Seite 100	Immunsystem, vielfältige Wirkungen	2 Esslöffel, besser bekömmlich als Pollen
Bienengift	Örtlicher BIO-Imker, Apotheke (z.B. APIREVEN und Apiremin)		Narbenentfernung, Sehnenentzündung, Kosmetik , Rheuma , Arthrose...	abhängig von der Erkrankung, auch als Salbe zum Auftragen, Allergietest Pflicht! Über Arzt!
Wachs	Örtlicher BIO-Imker		Hautkosmetik, Schmerzprophylaxe	
Bienenprodukte haben ein allergisches Potential, das zuvor schulmedizinisch geklärt werden sollte, vor allem bei Bienengift, Gelee Royal darf bei Arteriosklerose nur unter ärztlicher Aufsicht und in geringen Mengen eingenommen werden, bei vorhandener Allergie gegen Bienenprodukte, zuerst verantwortliche Gifte ausleiten				Pollen, Bienenbrot, Gelee Royal, Propolispulver und Apilarnil dunkel und im gefrorenem Zustand aufbewahren!

Kapseln selbst herstellen

51

Für die Einnahme von Kurkuma mit schwarzem Pfeffer oder Propolispulver ohne Alkohol, eignet sich für die geringen Mengen im Eigenverbrauch, die Anschaffung einer eigenen Kapselmaschine. Damit umgeht man z.B. die braunen Rückstände auf den Zähnen durch Propolispulver. Zudem sind selbst hergestellte Kapseln wesentlich günstiger.

Beispielhaft: <http://www.bulkpowders.de/kapsel-fullkit.html> mit Gelatinekapseln

<http://www.bulkpowders.de/gelatine-kapseln-de.html>

Kurzes Lehrvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=MwQPYhtu5RI>

Weitere Lieferanten: <http://www.kapselwelt.de/shop-norbert>



(Bild-Quelle: www.kapselwelt.de)

Beispiel für tägl. Nahrungsergänzung

(Ergänzung zum Ernährungsplan, Ernährungsratgeber Arthrose)

52

UG 1

(bei Erkrankung nur vom Arzt zu verordnen)

1. mind. 3x 400 mg pflanz. Vitamin C + 15-20 g Kakaobohnen
2. _{1x - 4x} 10000 IE. Vitamin D3 + 200 µg K2, Kontrolle: Blutserumspiegel: 125 ng/ml
3. 2000 µg Vitamin B12 (1 Tab. pro Monat)
4. 3-10 mg Bor oder 100 g Quitten / 50 g Honig (Vorsicht Obergrenze)
5. (20) 4 g organischer Schwefel (MSM)
6. 2 g Haifischknorpelpulver o. 10 g Kollagenhydrolysat, Eierschalenhaut von 2-3 Eiern
7. 2 Teelöffel schwarze Melasse + 300-900 mg Magnesium
8. 1 g Propolis oder 4-8 g Kurkuma/schwarzer Pfeffer (4:1)

Diese Nährstoffe kommen nur durch ausreichend körperliche Bewegung in die betroffenen Gelenke!

Arthroseernährung, Bienenprodukte schonend lagern

53

UG 1, 3, 5

Da viele Konsumenten von Bienenprodukten nicht genügend über die Lagerung dieser Produkte wissen, habe ich ein kurzes Merkfolie erstellt. Bienenprodukte sind Lebensmittel - notwendige Lagerung und Konservierung:

Grundsätzlich sind Bienenprodukte, licht-, sauerstoff-, wasser- und hitzeempfindlich.

Daher sind Bienenprodukte kühl, trocken und dunkel zu lagern. Ansonsten verlieren sie innerhalb weniger Wochen viele Nährstoffe, können wie Honig bei einem Wassergehalt von über 17% in Gärung übergehen oder verderben wie Gelee Royal und Apilarnil innerhalb von 1-3 Tagen!

Honig:	kühl, trocken und dunkel, (Keller) nicht über 42°C erwärmen (Tee), sonst gehen die wertvollen vorhandenen Enzyme verloren
Bienenwachs:	kühl, trocken und dunkel (Keller)
Pollen/Bienenbrot:	gefroren bei -18°C bis -27°C kurzfristig für Tage auch im Kühlschrank
Gelée Royal:	gefroren bei -18°C bis -27°C
Apilarnil:	gefroren bei -18°C bis -27°C
Propolis als Pulver:	gefroren bei -18°C bis -27°C
Propolistinktur in Wasser/Ethanol:	kühl und dunkel (Keller)

Honigmischung mit Propolis, Gelee Royal und Pollen langfristig im Kühlschrank lagern.

Arthrosestoffwechsel, Schmerzprophylaxe Schlangen- und Bienengiftcremen

54

UG 3



Nahrungs(ergänzungs)mittel gegen Rheuma

55

UG 1

- Alpha-Linolensäure
- Apipunktur
- ausreichend Trinken (mindestens 2 Liter täglich)
- basische Ernährung
- Brennnessel
- Preiselbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren...
- Bienengift(salbe)
- Enzymtherapie mit Papain, Trypsin und Chymotrypsin
- Fasten
- Gelée Royal, Honig (Bor), Pollen, Propolis
- Gerstengras
- Grüntee
- Hanföl/Hanfsamen (Omega 3 Fettsäuren)
- Kurkuma
- Leinöl/Leinsamen (Omega 3 - Fettsäuren)
- Magnesium
- OPC (Kakaobohnen)
- Organischer Schwefel (MSM)
- Propolis
- Quercetin
- Quitten (Bor)
- regelmäßige körperliche Bewegung
- Rohkost (mindestens 51% der Ernährung, wegen der Enzyme)
- Schwarzkümmelöl
- Selen
- Stachelannone (Graviola)
- Trennkost
- Vitamin A
- Vitamin C (organisch)
- Vitamin D3/K2 (Sonnenlicht, Lebertran)
- Vitamin E (organisch)

Bei Rheuma vermeiden

56

UG 1

- Arachidonsäure
- chronische Übersäuerung, Tabelle
- Glyphosathaltige Lebensmittel
- Industriezucker
- Milch und Fleisch stehen in Verdacht:
<https://www.animalequality.de/neuigkeiten/studie-rheuma-milch-fleisch>
- Quecksilber (Amalgam)
- Parodontitis
- Rauchen
- Solanin (Nachtschattengewächse)
- Stress <https://www.rheumaliga.de/stress/>
- Schweinefleisch, tierisches Eiweiß das mit (Gen-)Soja und Mais erzeugt wurde
- Silikonimplantate

Arthrose - Stoffwechsel, Traumas

Bewegung

57

UG 3, 4



Junkfood-Müllhalde, 96 kg



Sanfte Gelenkbelastung,
aber Sturzgefahr, 82 kg



Umweltgifte, Festlegung Grenzwerte

58

UG 6

Die derzeitige Festlegung von Grenzwerten ist Betrug:

Harmlose Konzentrationen von Umweltgiften können in der Kombination mit anderen Stoffen giftig wirken.

Angesichts der derzeitigen Risikoeinschätzung, bei der Kombinationswirkungen keine Rolle spielten, könnten viele von Umweltgiften verursachte Krankheiten nicht erklärt werden. Viele Erkrankte würden von ihren Ärzten und der Gesellschaft nicht ernst genommen, weil behauptet werde, dass die Belastung durch Umweltgifte zu gering sei, um krankmachende Wirkungen auszuüben. "Alle Grenzwerte sind nur auf der Grundlage einer toxikologischen Einzelstoffbeurteilung festgesetzt worden. Nicht berücksichtigt wurden die unendliche Vielfalt möglicher Wechselwirkungen der verschiedenen Schadstoffe und ihrer Abbauprodukte im menschlichen Körper", erklärte dazu die Oldenburger Biochemikerin.

Wie viele Menschen sind schon an der Kombination zwischen Drogen, Medikamenten, Alkohol und Schlafmitteln gestorben? <http://news.doccheck.com/de/193267/polymedikation-ein-toedliches-durcheinander/>

Umweltgifte, Dentallegierungen

59

UG 6

Giftstoffwirkung am Beispiel von Dentallegierungen (Auszüge)

„Die Kombination einer ungiftigen Menge von Nano-Titandioxid mit Bisphenol A führt zu toxischen Effekten und einer erhöhten Bildung von freien Radikalen, DNA-Doppelstrangbrüchen und Mikronuklei (ZHENG et al. 2012)

Beachtenswert sind Ergebnisse die zeigen, dass Aluminium nach Injektion aluminiumhaltiger Impfstoffe von Makrophagen resorbiert und systemisch verteilt wird und über diesen Weg in Lymphknoten, Milz, Leber und das Zentrale Nervensystem gelangt (KHAN et al 2013).

Quecksilber, Nickel, Chrom, Kobalt, Kupfer, Zinn und Blei wirken auf den Östrogenrezeptor ein und stimulieren das Wachstum von menschlichen Brustkrebs-Zellen (MARTIN et al. 2003).

Seit Fritz Haber ist bekannt, dass sich bei Summationsgiften toxische Effekte auch bei geringer Konzentration aber langer Exposition einstellen (WITSCHI 1999). Somit entscheidet nicht allein die Dosis darüber, ob eine Substanz giftig ist, sondern auch die Zeit, mit der sie auf den Körper ein wirkt. Quecksilber, Blei, Cadmium und andere potentiell toxische Metalle zählen zu den Summationsgiften. Entsprechend ist davon auszugehen, dass sich toxische Effekte dieser Elemente auch bei geringer Exposition im Laufe von Monaten und Jahren einstellen.

Da Metalle wie Quecksilber, Zinn, Cadmium, Blei und Aluminium durch ihre Kombinationswirkung schon bei geringster Dosierung toxische Effekte erzielen können (BELLES et al. 2002, INSTITORIS et al. 2006, SCHUBERT et al. 1978), sind Strategien für den Einsatz von wirksamen, gut verträglichen, relativ spezifischen und leicht zu verabreichenden Antidoten in der Umweltmedizin zu fordern. Diese sind durch den therapeutischen Einsatz von Komplex- und Chelatbildnern möglich.“

Umweltgift, Aluminium

60

UG 6

Schwermetallvergiftungen

Gifte:

Aluminium: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/134394/Morbus-Alzheimer-Nach-Jahren-Auftrieb-fuer-die-Aluminiumhypothese>

<https://www.hippocraticpost.com/mental-health/strong-evidence-linking-aluminium-alzheimers/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0946672X16303777>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/aluminium-im-deo-ia.html>

Arte Dokumentation: [Akte Aluminium](#)

Umweltgift, Blei

61

UG 6

Gifte:

Blei: Blei-Exposition erhöht das Arthrose-Risiko

http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/skelett_und_weichteilkrankheiten/arthrose/article/645897/blei-exposition-erhoeht-arthrose-risiko.html

<http://arthritis-research.biomedcentral.com/articles/10.1186/ar3270>

<http://gelenkexperten.com/fuer-gelenke-wichtige-spurenelemente/>

Schauen Sie sich bitte einmal an welches Braunkohlekraftwerk in Ihrer Nähe wieviel Bleiemissionen von sich gibt:

https://www.energy-charts.de/emissions_de.htm?source=lignite&view=absolute&emission=pb&year=2017

Umweltgift, Cadmium

62

UG 6

Gifte:

Cadmium: <http://ard.bmj.com/content/annrheumdis/early/2016/02/09/annrheumdis-2016-209228.full.pdf>

<http://gelenkexperten.com/fuer-gelenke-wichtige-spurenelemente/>

Schauen Sie sich bitte einmal an welches Braunkohlekraftwerk wieviel Cadmiumemissionen von sich gibt:

https://www.energy-charts.de/emissions_de.htm?source=lignite&view=absolute&emission=cd&year=2017

Umweltgift, Fluor

63

UG 6

Gifte:

Fluor: <https://www.netzwerk-frauengesundheit.com/krank-durch-fluoridbelastung/>

Ebenso verhärten Muskulatur, Sehnen und Bänder mit der Folge zunehmender Versteifung. Die Gelenkknorpel werden verschleißanfällig, wodurch sich das Risiko für Arthrose und Arthritis erhöht

<http://www.waltermauch.com/news/fluor-basiswissen-von-dr-med-walter-mauch/>

Fluor gelangt über die Lymphbahnen in die Wirbelsäule und Gelenke und spaltet das Calciumphosphat des Knochens. Es entsteht eine neue giftige chemische Verbindung Calciumfluorid CaF_2 , das nicht nur den Zahnschmelz härtet, sondern auch alle anderen Gewebe wie die Wirbelsäule und Gelenke, sowie deren Bänder und Gelenkkapseln mit nachfolgender Einsteifung! Darüber hinaus gelangt es aber auch in alle anderen Körpergewebe und löst folgeschwere Störungen aus!

Schauen Sie sich bitte einmal an welches Braunkohlekraftwerk in Ihrer Nähe wieviel Fluoremissionen von sich gibt:

https://www.energy-charts.de/emissions_de.htm?source=lignite&view=absolute&emission=f&year=2017

Umweltgift, Glyphosat

64

UG 6

Gifte:

Glyphosat:

<https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/glyphosat-auswirkungen>

http://www.gaea.de/userfiles/file/Downloads/2013/dammkultur/krueger_uni_leipzig_glyphosatwirkun_g_%20auf_%20biol_systeme.pdf

Folie 10, 11, Störung der für die Knochen wichtigen Ca- und Mg-Aufnahme durch Chelatbildung mit Glyphosat!!!! Ca und Mg sind basenbildend! Glyphosat fördert eine wichtige Arthrose-Ursache: Die Übersäuerung!

https://www.global2000.at/sites/global/files/Glyphosat_Gekaufte_Wissenschaft-D.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=3ivpJx3gkMY>

Ausleitung durch: Pflanzenkohle, Sauerkrautsaft und Huminsäuren

<http://www.dr-michalzik.de/blog/glyphosat-roundup-schaedigung-der-mitochondrien-hilfe-durch-huminsaeuren/>

Umweltgift, Phosphorsäure,...

65

UG 6

Gifte:

Phosphorsäure:

<https://www.gesundheit.de/krankheiten/knochen-und-gelenke/osteoporose/cola-getraenke-machen-knochen-zerbrechlich>

Ameisensäure:

<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/die-aspartam-krankheit>

Umweltgift, Quecksilber

66

UG 6

Gifte:

Quecksilber: Das Supergift schlechthin!

<http://gelenkexperten.com/fuer-gelenke-wichtige-spurenelemente/>

Schauen Sie sich bitte einmal an welches Braunkohlekraftwerk in Ihrer Nähe wieviel Quecksilberemissionen von sich gibt:

https://www.energy-charts.de/emissions_de.htm?source=lignite&view=absolute&emission=hg&year=all

Umweltgift, Uran

67

UG 1

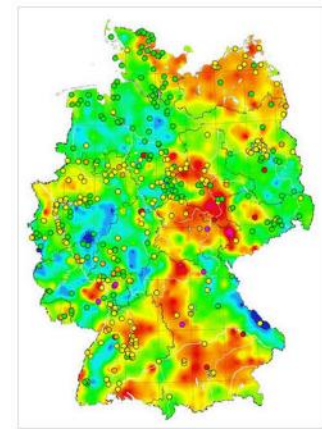
Gifte:

Uran: Von 1950-2005 13000 t auf deutsche Agrarflächen, Video (Grenzwert 100x höher als bei Blei! Laut Umweltbundesamt enthalten mineralische Phosphatdünger Uran in Konzentrationen von bis zu 700 Gramm Uran pro Tonne Phosphat.)

Der jährliche Eintrag von Uran liegt bei 10-22 g pro Hektar.

<https://www.mensch-und-atom.org/index.php/de/item/237-uran-in-der-landwirtschaft-ueblich>

<https://www.scinexx.de/news/geowissen/uran-auf-dem-acker/>



Urankonzentration in 383 Trinkwasserproben
in Mikrogramm pro Liter ($\mu\text{g/l}$)

Der Farbverlauf im Hintergrund zeigt
die Uranbelastung des Oberflächenwassers
in Deutschland.

● < Nachweisgrenze
● 0,003–1
● 1–2
● 2–4
● >4

Pflanzengift, Lektine

68

UG 1

Lektine:

<https://www.urgeschmack.de/lektine/>

<http://www.uuliv.de/getreide-lektine-und-warum-es-immer-mehr-menschen-krank-macht/>

Arthroseursachen, Erkrankungen

69

UG 3, 4



© photocrew - Fotolia

<http://www.netdokter.de/krankheiten/laktoseintoleranz/>
<http://www.arthrose-im-knie.info/die-richtige-ernaehrung-bei-arthrose-im-knie-milchprodukte-meiden/>

Gicht: Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken
begünstigt Knorpelschäden

Suchen Sie sich eine fachlich kompetenten Arzt oder Heilpraktiker mit hohen ethischen Maßstäben, der Ihre Gesundheit über seine eigenen finanziellen Interessen stellt.

Ärzte die vorneweg behaupten, dass Sie Ihnen nicht helfen können, weil Arthrose grundsätzlich nicht heil- oder stoppbar ist, gehören nicht dazu!

Gute Arthroseärzte berücksichtigen zudem die Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft!

<https://www.dr-feil.com/arthrose/arthrose.html>, <http://www.drkrieg.de/bombe-fuers-knie/>

Arthrosebehandlung - Eigenverantwortung



71

Sie sind für Ihre Gesundheit persönlich verantwortlich. Sind Sie nicht bereit Ihre Lebens-gewohnheiten, die zu Ihrer Arthroseerkrankung beigetragen haben zu ändern, dann ist auch der beste Arzt machtlos.

Ändern Sie unter ärztlicher Aufsicht Ihre Ernährung. Gehen Sie Schwimmen, Wandern oder Radfahren. Hören Sie gegebenenfalls mit dem Rauchen auf.

Arthrose - Arthroskopie nutzlos!

72

1987 wurde mir eine Kniearthroskopie als mögliche Behandlung „empfohlen“.

Auf meine kritische Frage hin, wie lange das etwas bringen würde, bekam ich die Antwort: Nach 3 Jahren ist alles wieder beim Alten.

Arthroskopie: Nach dem Stand der Studien (2013) eine nutzlose schulmedizinische Behandlung:

"Auch nach fünf Jahren gab es keinen Unterschied zwischen operierten und nicht operierten Patienten", so Zacher. (Professor Josef Zacher vom Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie am Helios Klinikum Berlin-Buch)

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1301408>

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1305189>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22437659>

<https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=17&typ=16&aid=188233&s=arthrose>

„Die Arthroskopie hat bei Gonarthrose allenfalls einen Placebo-Effekt.“

Das Wissen über den Stoffwechsel von Knorpelzellen, kann man auch zum raschen Ausheilen von Knochenbrüchen verwenden. Fallbeispiel:

Im Sommer 2016 habe ich mir durch einen Sturz (nicht vom Rad) eine multiple Rippenfraktur auf der rechten Thoraxseite zugezogen. Der Befund wurden im KKH-Nagold festgestellt. Der behandelnde Chefarzt hat mir eine 8-wöchige gute Schmerzprophylaxe empfohlen. Ich habe auf eine schulmedizinische Behandlung durch Schmerzmittel komplett verzichtet.

Die Bruchstellen habe ich über einen Zeitraum von 2 Wochen täglich vor dem Radtraining mit Bienengiftsalbe eingerieben. Die schmerzende Wirbelsäule mit Viprosal B. Über die Kombination verschiedener Knochenaufbaustoffen Vitamin D3/K2, Calcium/Magnesium, Propolis,... war der Heilungsprozess nach 5 Wochen komplett abgeschlossen. Nach 4 Wochen konnte ich schon schmerzfrei Liegestützen machen. In den ersten 4 Wochen nach den Rippenbrüchen, habe ich im Schwarzwald 1500 km auf dem Rad trainiert. (Wiegetritt bergauf, Schlaglöcher bergab)

Für eine der verwendeten Substanzen (Cape aus Propolis) gebe ich hier zum Selbststudium 3 Links auf PubMed an:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24065455> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22906401>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24901927>

Arthrose - Nebenwirkungen klassischer schulmedizinischer Behandlungskonzepte

74

Gyrasehemmer (Antibiotika) - Das Gelenk gilt als spärlich durchblutetes Gebiet, vor allem der Gelenkknorpel und das Sehnengewebe. Das macht die betroffenen Gebiete besonders anfällig für die Nebenwirkungen der Gyrasehemmer. Die dort enthaltenen Magnesium-Ionen durchlaufen einen chemischen Prozess, der als Komplexierung bezeichnet wird - dabei verändert sich die Struktur der Ionen. Das wiederum führt dazu, dass irreparable Schädigungen des Bindegewebes an den Gelenken entstehen. Bei Kindern in der Wachstumsphase entstehen dadurch besonders schwere Schäden, die sich auf den Gelenkknorpel, sowie auf die Sehnen auswirken können - und genau diese Bestandteile des Gelenks sorgen in den meisten Fällen für eine spätere Arthrose. Bei Erwachsenen hingegen kommt es durch Gyrasehemmer eher zu einer vermehrten Abbaureaktion des so genannten hyalinen Gelenkknorpels, was bedeutet, dass die schützende Knorpelschicht zwischen den beiden Knochen des Gelenks schwindet.

Arthrose - Nebenwirkungen klassischer schulmedizinischer Behandlungskonzepte

75

Kortisontherapie - Vorsicht vor Nebenwirkungen: Nach einer zu häufigen oder zu hoch dosierten Kortisontherapie wirkt der Körper häufig aufgeschwemmt, der Patient nimmt an Gewicht zu. Zudem können die Muskeln abbauen, die Haut kann dünn werden und sich röten.

Auch Schäden am Gelenkknorpel wurden beobachtet. Blutzucker, Blutfett und Blutdruck erreichen nach einer Behandlung mit Kortison bei Arthrose und anderen Erkrankungen oft ungesunde Werte. Zusätzlich greift Kortison in den Hormonhaushalt des Körpers ein.

(Meine Oma bekam vom Kortison gegen ihr Rheuma einen Magendurchbruch und ist daran 1988 verblutet. Sie ist an der Behandlung und nicht am Rheuma gestorben!!!)

Arthrose - Nebenwirkungen klassischer schulmedizinischer Behandlungskonzepte

76

Macumarnekrose - Marcumar-Nekrosen können auch nach sehr langer Therapiezeit entstehen. Dann sind allerdings Gelenke betroffen, überwiegend der Oberschenkelhalskopf, aber auch an den Schultern sind solche Arthrosen beschrieben worden. Im äußersten Fall muss den Patienten mit der Implantation von künstlichen Gelenken geholfen werden.

Triamcinolon - Eine Behandlung der Kniegelenksarthrose mit Triamcinolon reduziert den Knorpelabbau nicht, sondern beschleunigt den Knorpelabbau noch zusätzlich.

Arthrose - Literaturquellen

77

<http://vitamine-ratgeber.com/vitalstoffe-bei/arthrose/>

<http://www.dr-feil.com/arthrose/arthrose-ernaehrung-1.html>

<http://www.arthrose-im-knie.info/arthrosefrei-fuer-immer/>

<http://www.arthrose-im-knie.info/warum-schweinefleisch-gift-ist-fuer-jeden-arthrose-patienten/>

<http://wirksam-oder-unwirksam.blogspot.de/2013/12/naturheilmittel-zur-behandlung-der.html>

<http://gelenkexperten.com/fuer-gelenke-wichtige-spurenelemente/>

<http://www.vitaminum.net/12/medizinskandal-arthrose-arthrose-heilung-der-ultimative-leitfaden>

<http://www.arthroseselbsthilfe.de/>

<http://lex.referata.com/wiki/Knorpelaufbau>

<https://www.strunz.com/de/news/arthrose-ade.html>

<http://www.arthrose-umschau.com/index.php> (Ernährungsratgeber)

Arthrose - Literaturquellen

78

<http://www.wiane.de/Arthrose.html>

<https://docserv.uni-duesseldorf.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-39844/Dissertation%20Carsten%20Moser%20f%C3%BCr%20ULB%20PDFa.pdf>

<https://wize.life/themen/kategorie/gesundheit/artikel/65759/wie-entsteht-arthrose-und-was-hilft-dagegen-ein-mediziner-klaert-auf>

<https://www.gelita.com/de/produkte-und-marken/kollagenpeptide/fortigel>

<http://www.gesundheitsinstitut-deutschland.de/arthrose/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthrose.html>

<http://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201401/arthrose-naturstoffe-statt-schmerzmittel/>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2006/daz-26-2006/uid-16117>

Mit diesem Wissen über Vitamin E, wäre meine Oma nicht an einem Magendurchbruch, verursacht durch Kortison, verblutet!

Arthrose - Literaturquellen

79

<https://einfachgemacht.fluvius-sanus.de/die-grosse-arthrose-luege/>

<http://nietsch.de/arthrose-selbstheilung-p-1905.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=z8gA-oairRU>

<http://www.orthoknowledge.eu/msm-ein-gutes-schmerzmittel/>

<http://news.doccheck.com/de/1390/mikronahrstoffe-immer-auf-die-kleinen/>

<https://www.amazon.de/Arzneimittel-als-Mikron%C3%A4hrstoff-R%C3%A4uber-Apotheker-sollten/dp/3804732674>

<https://www.netdokter.de/news/arthrose-fastfood-schaedigt-die-gelenke/>

Arthrose - Literaturquellen

80

[https://www.aerzteblatt.de/archiv/183365/Arthrose-Was-gibt-es-Neues:](https://www.aerzteblatt.de/archiv/183365/Arthrose-Was-gibt-es-Neues)

Longitudinale Querschnittstudien anhand von kanadischen Gesundheitsdaten konnten zeigen, dass auch ein enger Zusammenhang zwischen kardiovaskulären Erkrankungen (Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Angina pectoris, Aneurysma) und Arthrose besteht. Die genauen Mechanismen sind unklar,...

Komisch, ausreichend Kollagenfasern halten nicht nur den Knorpel druckstabil, sondern die Hochdruckbereiche der Arterien elastisch, so dass es nicht zu Mikrorissen in den Innenwänden der Gefäße (Arterien/Hochdruckblutgefäße) kommt.

Warum wird hier nicht eindeutig die Frage geklärt, wie es zu einem Kollagenfasermangel im Körper kommen kann?

<http://www.dr-nolte.info/ernaehrung/article/krankheiten-durch-ernaehrungsfehler.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20707943>

<http://gelenkexperten.com/arthrosemittel/vitamin-c/>

<http://dr-kasprzak.de/download/gelenkverschleiss-aus-sportmed-sicht-2013-07.pdf>

Arthrose - Literaturquellen

81

Nahrungsmittel bei Arthrose

<http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/lss-Dich-gesund,sendung468670.html>

<https://gelenk-doktor.de/fragen-an-den-orthopaeden/arthrose-durch-ernaehrung-heilen>

<https://gelenk-doktor.de/fragen-an-den-orthopaeden/welche-pflanzen-helfen-gegen-arthrose>

<http://www.smoothie-mixer.de/wildkraeuter-gruene-smoothies/>

<http://www.wild-kraeuter.de/Frame.html>

<http://www.kraeuterweisheiten.de/heilpflanzen-bei-arthrose.html>

<http://heilkraeuter.de/lexikon/teufelskralle.htm>

<http://www.meine-gesundheit.de/heilpflanzen/teufelskralle>

<http://www.wobenzym.de/de/gelenkschmerzen/>

Rheuma - Literaturquellen

82

http://webmed.ch/PDF/PDF_Rheuma.pdf

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rheuma.html>

<https://www.praxisvita.de/bienengift-gegen-rheuma-668.html>

<https://www.gelbe-liste.de/rheumatologie/rheuma-risiko-rauchen>

<https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/Rheuma,ernaehrungsdocs262.html>

https://www.animalequality.de/neuigkeiten/studie-rheuma-milch-fleisch?gclid=EAlaIQobChMI8daxxsSB4QIVmud3Ch0sMQS9EAAAYASAAEgKQL_D_BwE

<https://www.vital.de/gesundheit/gelenk-und-arthrose-special/artikel/rheuma>

Gicht - Literaturquellen - Video

83

<http://www.alternativ-selbst-behandeln.de/gicht/>

<https://dgk.de/meldungen/pravention-und-anti-aging/hoch-dosiertes-vitamin-c-minimiert-gicht-risiko.html>

<http://www.gichtliga.de/informationen-zur-vorbeugung/wie-koennen-sie-gicht-vorbeugen.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gicht.html>

<https://www.senioren-ratgeber.de/Ernaehrung/Die-richtige-Ernaehrung-bei-Gicht-517851.html>

<https://www.netdokter.de/krankheiten/gicht/>

<http://news.doccheck.com/de/43824/hyperurikaemie-neue-sicht-auf-gicht/>

<https://www.aerztezeitung.de/panorama/ernaehrung/article/480960/fruchtzucker-treibt-harnsaure-hoch.html>

https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/skelett_und_weichteilkrankheiten/article/966599/kleine-studie-o-saft-senkt-gicht-risiko.html

<https://www.uni-kiel.de/de/universitaet/detailansicht/news/zucker-im-orangensaft-neue-studien-geben-entwarnung-saft-senkt-gicht-risiko/>

Arthrose - Bewertung von Medizin- studien zu Arthrose nach EbM

84

Es gibt das Internetportal Medizin-Transparent <https://www.medizin-transparent.at/> , das nach den Richtlinien der Evidenzbasierten Medizin (EbM) eine Bewertung von Medizinstudien vornimmt. Am Beispiel der Bewertung von Studien zur Wirksamkeit verschiedener Arthrose-Behandlungen sind hier ein paar Links eingestellt:

<https://www.medizin-transparent.at/fragliche-wirkung-von-nahrungsergaenzungsmittel-msm>

<https://www.medizin-transparent.at/arthrose-pflanzliche-mittel>

<https://www.medizin-transparent.at/weihrauch-heilig-und-heilsam>

<https://www.medizin-transparent.at/gelenke-schmieren-mit-nahrungsergaenzungsmitteln>

<https://www.medizin-transparent.at/gelenkspiegelung-bei-kaputten-knien-nutzlos>

Studie zur Wirksamkeit Rheuma-Behandlungen

<https://www.medizin-transparent.at/rheuma-triptygium-wilfordii>

Arthrose - Medizinstudien mit Patienten (in vivo)

85

Chondroitinsulfat: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30657100>

Multicenter, randomized, double-blind clinical trial to evaluate efficacy and safety of combined glucosamine sulfate and chondroitin sulfate capsules for treating knee osteoarthritis

DMSO: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21811389>

Diclofenac sodium topical solution with dimethyl sulfoxide, a viable alternative to oral nonsteroidal anti-inflammatories in osteoarthritis: review of current evidence

DMSO: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8529985>

DMSO in patients with active gonarthrosis. A double-blind placebo controlled phase III study

DMSO (Dimethylschwefeloxid): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21821055>

Dimethyl sulfoxide and dimethyl sulphone are potent inhibitors of IL-6 and IL-8 expression in the human chondrocyte cell line C-28/I2

Eierschalenhaut: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19340512>

Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness from osteoarthritis of the knee: a randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study

Fisetin: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30498336>

Effectiveness of Cucumis sativus extract versus glucosamine-chondroitin in the management of moderate osteoarthritis: a randomized controlled trial

Arthrose - Medizinstudien mit Patienten (in vivo)

86

Gemüse, Brokkoli: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23983046>

Sulforaphane represses matrix-degrading proteases and protects cartilage from destruction in vitro and in vivo

Gemüse, Lauch: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018463/>

Dietary garlic and hip osteoarthritis: evidence of a protective effect and putative mechanism of action

Grünlippmuschelpulver: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22366869>

Green-lipped mussel (*Perna canaliculus*) extract efficacy in knee osteoarthritis and improvement in gastrointestinal dysfunction: a pilot study

Hagebuttenpulver: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15330493>

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, randomized trial

Ingwer: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25300574>

Efficacy and safety of ginger in osteoarthritis patients: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials

Arthrose - Medizinstudien mit Patienten (in vivo)

87

Kollagenhydrolysat <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18416885>

24-Week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain

Kollagenhydrolysat, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21251991>

Change in knee osteoarthritis cartilage detected by delayed gadolinium enhanced magnetic resonance imaging following treatment with collagen hydrolysate: a pilot randomized controlled trial

Kurkuma: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27761693>

Curcuma longa extract reduces inflammatory and oxidative stress biomarkers in osteoarthritis of knee: a four-month, double-blind, randomized, placebo-controlled trial

Kurkuma: <https://www.karger.com/Article/Pdf/452613>

Curcuma bei Arthrose und rheumatoider Arthritis: Klinische Studien dokumentieren die Wirksamkeit von Gelbwurz-Extrakten

Kurkuma: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28470851>

Effectiveness of curcuminoids in the treatment of knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials

Arthrose - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

88

Kurkuma: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5761198/>

Efficacy and safety of curcumin and its combination with boswellic acid in osteoarthritis: a comparative, randomized, double-blind, placebo-controlled study

OPC (Oligomere Proanthocyanidine): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18603813>

Oral administration of highly oligomeric procyanidins of Jatoba reduces the severity of collagen-induced arthritis

Organischer Schwefel, MSM: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21708034>

Efficacy of methylsulfonylmethane supplementation on osteoarthritis of the knee: a randomized controlled study

Organischer Schwefel, MSM: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16309928>

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

Orthomolekulare Medizin: https://www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/61-2013-2/02-2013_7_Knobloch.pdf

Orthomolekulare Medizin: Möglichkeiten und Evidenz der Orthomolekularen Medizin in der postoperativen Rehabilitation

Arthrose - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

89

Orthokine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18674932>

Autologous conditioned serum (Orthokine) is an effective treatment for knee osteoarthritis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23954704>

Sustained clinical and structural benefit after joint distraction in the treatment of severe knee osteoarthritis

Sauerkirschen:

https://www.researchgate.net/publication/279508007_Efficacy_of_Tart_Cherry_Juice_to_Reduce_Inflammation_Biomarkers_among_Women_with_Inflammatory_Osteoarthritis_OA

Efficacy of Tart Cherry Juice to Reduce Inflammation Biomarkers among Women with Inflammatory Osteoarthritis (OA)

Wobenzym: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25802756>

The safety and efficacy of an enzyme combination in managing knee osteoarthritis pain in adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial

Diätetische Behandlung der symptomatischen Kniegelenkarthrose <https://www.online-oup.de/article/diaetetische-behandlung-der-symptomatischen-kniegelenkarthrose/uebersichtsarbeiten/y/m/837?pageNumber=0>

Arthrose - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

90

Arthrose-Auslöser:

Langkettige Fettsäuren: <https://www.nature.com/articles/srep46457>

Saturated fatty acids induce development of both metabolic syndrome and osteoarthritis in rats

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/74221/Arthrose-Ungesunde-Ernaehrung-kann-den-Gelenknorpel-schaedigen>

Freie Radikale:

Antioxidantien-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27481903>

Association Between Dietary Intake of Antioxidants and Prevalence of Femoral Head Cartilage Defects and Bone Marrow Lesions in Community-based Adults

Fastfood: <https://www.nature.com/articles/srep46457.pdf>

<https://www.netdokter.de/news/arthrose-fastfood-schaedigt-die-gelenke/>

Zunehmende Erkrankungszahlen:

<http://www.pnas.org/content/114/35/9332.full>

Knee osteoarthritis has doubled in prevalence since the mid-20th century

Arthrose - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

91

Arthrose-Auslöser:

Übergewicht (Einfluss der Gewichtsreduktion auf den Schmerz)

Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29911741>

Intentional Weight Loss in Overweight and Obese Patients With Knee Osteoarthritis: Is More Better

Weißer Zucker

Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30018076>

Independent effects of dietary fat and sucrose content on chondrocyte metabolism and osteoarthritis pathology in mice

Arthrose - Der medizinische Beweis für einen nachgewachsenen Knorpel

92

Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21565898>

Tissue structure modification in knee osteoarthritis by use of joint distraction: an open 1-year pilot study

Studie 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27238622>

Six weeks of continuous joint distraction appears sufficient for clinical benefit and cartilaginous tissue repair in the treatment of knee osteoarthritis

Rheuma - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

93

Borax-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28163961>

The adjuvant use of calcium fructoborate and borax with etanercept in patients with rheumatoid arthritis: Pilot study

Bienengift-Studie 1: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1062163/>

An Overview of Bee Venom Acupuncture in the Treatment of Arthritis

Bienengift-Studie 2: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25380812>

Bee venom acupuncture for rheumatoid arthritis: a systematic review of randomised clinical trials

Bienengift-Studie 3: <http://tsmj.ie/wp-content/uploads/2015/07/Bee-venom-therapy-a-sting-in-the-tale-of-rheumatoid-arthritis.pdf>

Bee venom therapy: a sting in the tale of rheumatoid arthritis

Bienengift-Studie 4: http://www.ijrap.net/admin/php/uploads/1007_pdf.pdf

Therapeutic activity of bee-stings therapy in rheumatoid arthritis causes inflammation and oxidative stress in female patients

Bienengift-Studie 5: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21354845>

Melittin enhances apoptosis through suppression of IL-6/sIL-6R complex-induced NF- κ B and STAT3 activation and Bcl-2 expression for human fibroblast-like synoviocytes in rheumatoid arthritis

Rheuma - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

94

Bienengift-Studie 6: <http://immunology.conferenceseries.com/speaker-pdfs/2015/ahmed-g-hegazi-national-research-center-egypt-232676167.pdf>

The Effect of Bee Venom on Rheumatoid Arthritis Patients

Bienengift-Studie 7: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18807725>

Clinical randomized study of bee-sting therapy for rheumatoid arthritis

Bienengift-Studie 8: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15529353>

Antiarthritic effect of bee venom: inhibition of inflammation mediator generation by suppression of NF-kappaB through interaction with the p50 subunit

DMSO-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27031833>

DMSO Represses Inflammatory Cytokine Production from Human Blood Cells and Reduces Autoimmune Arthritis

Gelée Royal-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20138211>

10-Hydroxy-2-decenoic acid from Royal jelly: a potential medicine for RA

Kurkuma-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22407780>

A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis

Rheuma - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

95

Omega 3-Fettsäuren-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22591891>

Influence of marine n-3 polyunsaturated fatty acids on immune function and a systematic review of their effects on clinical outcomes in rheumatoid arthritis

Propolis-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24055518>

Grape polyphenols and propolis mixture inhibits inflammatory mediator release from human leukocytes and reduces clinical scores in experimental arthritis

Propolis-Studie 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22316079>

Brazilian propolis inhibits the differentiation of Th17 cells by inhibition of interleukin-6-induced phosphorylation of signal transducer and activator of transcription 3

Propolis-Studie 3: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21861090>

Suppression of interleukin 17 production by Brazilian propolis in mice with collagen-induced arthritis

Propolis-Studie 4: <https://www.mdpi.com/1420-3049/25/9/2255>

Herbal Mixture from Propolis, Pomegranate, and Grape Pomace Endowed with Anti-Inflammatory Activity in an In Vivo Rheumatoid Arthritis Model

Rheuma - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

96

Quercetin-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27710596>

The Effect of Quercetin on Inflammatory Factors and Clinical Symptoms in Women with Rheumatoid Arthritis: A Double-Blind, Randomized Controlled Trial.

Resveratrol-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30281626>

Systemic treatment with resveratrol reduces the progression of experimental periodontitis and arthritis in rats

Resveratrol-Studie 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29611086>

Resveratrol as an effective adjuvant therapy in the management of rheumatoid arthritis: a clinical study

Resveratrol-Studie 3: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28849139>

A study of Sirt1 regulation and the effect of resveratrol on synoviocyte invasion and associated

Schwarzkümmelöl-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27247920>

Effects of Nigella sativa oil extract on inflammatory cytokine response and oxidative stress status in patients with rheumatoid arthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial

Schwarzkümmelöl-Studie 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22162258>

Effectiveness of Nigella sativa oil in the management of rheumatoid arthritis patients: a placebo controlled study

Rheuma - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

97

Schwarzkümmelöl-Studie 3: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27100726>

Immunomodulatory Effect of Nigella sativa Oil on T Lymphocytes in Patients with Rheumatoid Arthritis

Vitamin D3-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22540853>

Relationship between disease activity and serum levels of vitamin D and parathyroid hormone in rheumatoid arthritis

Vitamin D3-Studie 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3539179/>

Vitamin D and rheumatoid arthritis

Vitamin C-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15194581>

Vitamin C and the risk of developing inflammatory polyarthritis: prospective nested case-control study

Vitamin C-Studie 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28035982>

Vitamin C Protects Chondrocytes against Monosodium Iodoacetate-Induced Osteoarthritis by Multiple Pathways

Rheuma - Medizinstudien mit Patienten (in vivo und in vitro)

98

Auslöser:

Silikonimplantate:

https://journals.lww.com/annalsofsurgery/Abstract/publishahead/US_FDA_Breast_Implant_Postapproval_Studies_.95394.aspx

Compared with normative data, silicone implants are associated with higher rates of Sjogren syndrome (Standardized incidence ratio [SIR]8.14), scleroderma (SIR 7.00), rheumatoid arthritis (SIR5.96), stillbirth (SIR4.50), and melanoma (SIR3.71).

Mycoplasma pneumonia, Erreger der atypischen Pneumonie

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30640923>

Increased risk of rheumatoid arthritis among patients with Mycoplasma pneumonia: A nationwide population-based cohort study in Taiwan

Rauchen:

Studie: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/acr.23837>

Impact and timing of smoking cessation on reducing risk for rheumatoid arthritis among women in the Nurses' Health Studies

Gicht - Medizinstudien (in vivo und in vitro)

99

Propolis-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15738631>

Xanthine oxidase inhibitory activity and hypouricemia effect of propolis in rats

Vitamin C-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19273781>

Vitamin C intake and the risk of gout in men: a prospective study

Vitamin C-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26082349>

The association of vitamin C, alcohol, coffee, tea, milk and yogurt with uric acid and gout

Orangensaft-Studie 1 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29571566>

High intake of orange juice and cola differently affects metabolic risk in healthy subjects

Auslöser

Fructose-Studie 1: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2234537/>

Sugary drinks, fruit, and increased risk of gout

Fructose-Studie 2: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2234536/>

Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study

Arthrose - Kontaktdaten

100

Michael Ernst Müller

Dipl.-Ing. der Luft- und Raumfahrt
Präventive Ernährungsberatung
API-Ernährung und Phytoernährung

Linckeweg 7
D-72202 Nagold-Hochdorf

Telefon: +49 (0) 7459/405416
Mobil: +49 (0) 152 02 99 17 61

E-Mail: michael.ernst.mueller@mail.de

