



10.10.2023

# Schmerzfrequie Gelenke mit Hagebutte und Propolis

**Treppensteigen, Einkaufstaschen heben, oder Schuhe binden – manchmal werden Alltagsbewegungen zur Herausforderung. Der Verschleiss ist die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen.**

Gelenke sind die Verbindung zweier Knochen, welche eine Bewegung ermöglichen. Die beiden Knochenenden sind mit Knorpel (Bindegewebe) überzogen und mit einer Kapselhülle umschlossen. Zwischen den beiden Knorpeln befindet sich Synovialflüssigkeit (Gelenkflüssigkeit), welche als „Schmiermittel“ dient.

Knorpel und Synovialflüssigkeit erleichtern einerseits die Bewegung der Gelenke und fungieren andererseits als „Stossdämpfer“. Sie puffern die Belastungen ab, welche während der Bewegung auf die Gelenke ausgeübt werden. Im Verlauf der Jahrzehnte, oder bei starker körperlicher Beanspruchung auch schon vorher, raspelt sich der Knorpel ab und die Gelenkflüssigkeit wird zäher. Die Gelenke bewegen sich weniger geschmeidig und entzünden sich, es kommt zu Schmerzen während der Bewegung. Der Mensch beginnt sich zu schonen. Durch die reduzierte Bewegung wird der Knorpel schwächer durchblutet und bekommt weniger Nährstoffe. Die Synovialflüssigkeit wird reduziert und der Knorpel spröder. Es kommt zum gefürchteten Teufelskreislauf. Um dem entgegenzuwirken, gibt es eine Reihe an Vitalstoffen und Heilpflanzen, die eine gesunde Gelenkfunktion fördern können.

Folgende Pflanzen haben sich in der Praxis bewährt:

## Dein Hagebutte – die extra Portion an Vitamin C

Die Früchte der Hagebutte (*Rosa canina*) enthalten viel Vitamin C, welches ein wichtiger Beitrag beim Aufbau von Knorpelsubstanz leistet. Hinzu kommen Galaktolipide, Flavonoide und Triterpene, die entzündungshemmend wirken und den Knorpelabbau hemmen. Galaktolipide sind zudem schmerzlindernd und binden freie Radikale, welche den Knorpel schädigen. Da sie hitzeempfindlich sind, werden sie jedoch bei einer Teezubereitung inaktiviert. Hier empfiehlt es sich, auf Präparate mit pulverisierten Hagebutten zu setzen.

Ist enthalten in: Chrüterhüsli Hagebutten Pulver/ Kapseln

## Propolis – die Hausapotheke der Bienen

Propolis, der Bienenkitt, ist ein Vielstoffgemisch aus Pflanzenharz, Bienenwachs, Pollen, ätherischen Ölen und Drüsensekreten der Bienen. Die Bienen nutzen Propolis im Bienenstock zum Schutz vor eindringenden Bakterien, Viren und Pilzen. Propolis-Auszüge haben eine sehr stark antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Äusserlich regelmässig aufgetragen, lindert es schmerzende Gelenke rasch.

Ist enthalten in: Chrüterhüsli Propolis Gel

## Grünlippmuschel – die Kraft aus dem Meer

Die neuseeländische Grünlippmuschel (*Perna canaliculus*) sieht ähnlich aus wie die Miesmuschel, enthält jedoch wesentlich mehr Glykosaminglykane (GAG's), Omega-3 Fettsäuren, Mineralstoffe und Aminosäuren. GAG's haben die Eigenschaft Wasser an sich zu binden. Sie erhöhen den Wassergehalt im Knorpel und somit die Elastizität, verbessern die Zusammensetzung unserer Gelenkflüssigkeit und regen den Knorpelstoffwechsel an. Der Knorpel wird wieder aufgebaut und bleibt leistungsfähig.

Ist enthalten in: Chrüterhüsli Pernamar Plus Kapseln

## Gemmo Esche – der Weltenbaum

Die Esche (*Fraxinus excelsior*) symbolisiert in der nordischen Mythologie der Weltenbaum „Yggdrasil“, der mit seinen Ästen die ganze Welt umspannt. Ein Glycerin-Auszug der Eschenknospen ist ein starkes Reinigungsmittel für die grossen Gelenke (z.B. Hüfte, Knie). Auch bei Gicht und Nierenschwäche hat es sich sehr bewährt.

Verursachen v.a. kleine Gelenke, Sehnen oder Bänder hartnäckige Schmerzen, ist ein Glycerin-Mazerat der „Jungfernebe“ (*Ampelopsis veitchii*) das Mittel der Wahl.

Ist enthalten in: Chrüterhüsli Gemmospray Jungfernebe und Esche

Fragen Sie unsere erfahrenen Drogistinnen und Drogisten im Chrüterhüsli.

Wir beraten Sie gerne.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

## Unsere Chrüterhüsli Hausspezialitäten:



### Hagebutten Kapseln/ Pulver

Kapseln, ab CHF 25.50

Pulver, ab CHF 32.00



### Propolis Gel

100ml, CHF 23.00

250ml, CHF 49.50



### Pernamar Plus Kapseln

Kapseln, ab CHF 20.00



### Gemmospray Esche

30ml, CHF 19.50

### Jungfernebe Glycerin Mazerat Spray

30ml, CHF 19.50

## Gelenk-Tipp

### Bewegung ist das A und O für eine hohe Lebensqualität im Alter

Egal für welche Substanz oder welche Kombination man sich entscheidet, wichtig ist dabei den Zeithorizont im Auge zu behalten. Gelenke und Knorpel sind träge Körpersystem, sie werden nur langsam, über Jahre hinweg abgebaut. Auch der Wiederaufbau und die Gesunderhaltung der Bindegewebsstrukturen des Bewegungsapparates braucht Zeit. Schenken Sie Ihren Gelenken während mehreren Monaten (min. 3-6 Monate) aufbauende Vital- und Pflanzenstoffe, sanfte Massagen und regelmässige, moderate Bewegung!

