

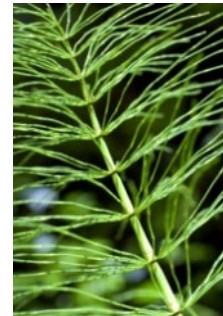
Tipps und Informationen für starke Sehnen, Bänder und Gelenke

Dr. Wolfgang Feil

Der Körper passt sich an Belastungen unterschiedlich schnell an. Das Herz-Kreislauf-System beispielsweise kann sich schnell an eine erhöhte Leistung anpassen, während Muskeln, aber vor allem Knorpelstrukturen nur sehr langsam wachsen.

Gelenke, Sehnen und Bänder bestehen aus Bindegewebsstrukturen, diese wiederum setzen sich aus kollagenen Fasern zusammen, die das Bindegewebe wie Drahtseile durchziehen. Ein starkes Bindegewebe ist die Voraussetzung und Basis für stabile Sehnen, Bänder und Gelenke.

Um ein starkes und widerstandsfähiges Bindegewebe zu erhalten, benötigen wir als Grundlage der Nährstoffversorgung die Kieselsäure. Kieselsäure fördert die Bildung von Bindegewebsfasern und fördert die Vernetzung zwischen diesen. Besonders kieselsäurehaltig ist der Ackerschachtelhalm. Der Körper ist in der Lage die im Ackerschachtelhalm enthaltene wasserlösliche Kieselsäure nahezu zu 100% aufzunehmen. Auch kieselsäurereich sind Haferflocken, Vollkornprodukte, Hirse, Gerste und Kartoffelschalen.



Für ein starkes Bindegewebe wird auch Vitamin C benötigt. Gerade in Kombination mit Kieselsäure werden hervorragende Ergebnisse erzielt. Zusätzlich sollten Sie Ihrem Körper ausreichend bindegewebsaufbauende Aminosäuren zur Verfügung stellen. Hierzu gehören u.a. Prolin (Gelatine, Muschelpulver, Molkeneiweiß, Käse, Weizenkeime), Glycin (Muschelpulver, Molkeneiweiß, Hafer, Rindfleisch), Lysin (Gelatine, Weizenkeime, Amaranth).

Vitamine und Spurenelemente sind, neben Kieselsäure und Aminosäuren, wichtige Garantien für ein starkes Bindegewebe. Besonders bindegewebskräftigend sind Vitamin C, E und β -Carotin sowie das Spurenelement Selen. Sollte das Bindegewebe bereits entzündet sein, empfehle ich hochdosiert Vitamin E (400 mg am Tag) und Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Fischölkapseln, Rapsöl oder Speiseleinsöl). Zur Unterstützung der Bildung von kollagenen Fasern empfehle ich die Gabe von täglich 10 g Kollagen-Hydrolysat (aufgespaltene Gelatine).



Die Grundsubstanz der Bindegewebsstrukturen ist glucosamin- und chondroitinhaltig. Ich empfehle die tägliche Einnahme von 1500 mg Glucosamin- und 800 mg Chondroitinsulfat. Gelenke werden stabiler, Entzündungen reduziert und Gelenkschmerzen gedämpft.



Durch ein kontinuierliches Training stärken Sie Ihr Bindegewebe. Sie schützen so Ihre Gelenke, die von Knorpel, einer Form des Bindegewebes, ummantelt sind, vor direktem Abrieb. Es ist wichtig, dass sie langsam Ihren Trainingsumfang steigern und Ihren Knorpelstrukturen so die Möglichkeit geben „mitzuwachsen“.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.dr-feil.com