

Die Heilkraft der Enzyme

Natürliche Hilfe bei entzündlichen Gelenkerkrankungen



Rund 25 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden unter entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Rheuma oder Arthrose – Tendenz steigend. Das Alter der Betroffenen sinkt zunehmend und durch Haltungsschäden und Überlastung der Gelenke sind entzündliche Erkrankungen auch in jüngeren Jahren keine Seltenheit. Doch auch wenn die Zerstörung der Knorpelsubstanz irreversibel ist und Arthrose und Rheuma nicht heilbar sind, können die Beschwerden deutlich gebessert werden.

Rheuma und Arthrose: Das sollten Sie wissen

Der Gelenkverschleiß bei Arthrose beginnt meist schleichend und fast unbemerkt. Oft verspüren die Betroffenen zunächst keine Schmerzen, sondern die ersten Abnutzungserscheinungen äußern sich durch geschwollene Gelenke. Auch eine leichte Unbeweglichkeit nach längeren Ruhephasen ist möglich. Arthrose entwickelt sich zunehmend zu einer Volkskrankheit, bereits über acht Millionen Menschen kämpfen mit entzündeten Gelenken.

Rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Ausgelöst wird die Entzündung vermutlich durch eine Autoimmunreaktion. Der Gelenkknorpel wird von Abwehrzellen des Immunsystems angegriffen und zerstört – mit schmerzhaften Folgen. Das Problem: Die Gelenke schmerzen nicht nur bei Bewegung, sondern auch im Ruhezustand. Häufig betroffen sind die Gelenke der Zehen und kleinen Finger sowie Knie-, Schulter- und Hüftgelenk. Typischerweise verlaufen rheumatische Beschwerden in Schüben. In den Phasen zwischen den Krankheitsschüben sind viele der Betroffenen annähernd schmerzfrei.



Bei Gelenkentzündungen auf Bewegung setzen

Bei chronischen Gelenkentzündungen scheint es zunächst naheliegend, die schmerzenden Gelenke zu schonen und ruhig zu stellen. Doch das ist falsch! Bewegung ist ein wesentlicher Baustein für den Heilungsprozess. Sport kräftigt die Muskulatur, verbessert die Haltung und erhöht gleichzeitig die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke. Nur kräftige Muskeln können die geschädigten Gelenke wirksam stabilisieren und so das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Zudem werden die Gelenke durch Bewegung mit wichtigen Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte des Stoffwechsels können abtransportiert werden.

Bevorzugt werden sollten gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Walken oder Radfahren, um die angegriffenen Gelenke nicht zusätzlich zu belasten. Auch regelmäßige Spaziergänge oder Treppensteigen fördern die Durchblutung und Nährstoffversorgung der Gelenke.



Entzündungen: Was passiert im Körper

Eine Entzündung ist eine natürliche Reaktion des Immunsystems auf potentiell schädliche Einflüsse wie Bakterien, Viren, Reize oder Fremdstoffe. Entzündungen äußern sich typischerweise durch Rötung, Schwellung, Schmerzen, Überwärmung und Funktionsverlust. Dieser natürliche Schutzmechanismus ist notwendig, um den schädlichen Reiz zu bekämpfen und den Heilungsprozess anzukurbeln. Bei der Therapie von entzündlichen Erkrankungen ist es deshalb wichtig, die natürliche Entzündungsreaktion nicht zu unterdrücken, sondern vielmehr den Ablauf des Prozesses zu beschleunigen und die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen.



Enzyme – So wirksam wie ein Schmerzmittel

Besonders hochwirksam ist eine Kombination aus den Enzymen Bromelain, Trypsin und dem Flavonoid Rutosid (wie in Wobenzym® plus). Der Mix aus diesen natürlichen Enzymen wirkt sowohl entzündungshemmend als auch abschwellend und lindert dadurch zuverlässig die Schmerzen. Rutosid unterstützt zusätzlich den abschwellenden Effekt und wirkt antioxidativ. Durch den verbesserten Blutfluss werden Gelenke und Muskeln verstärkt mit Sauerstoff versorgt und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt. Entscheidender Vorteil: Wobenzym® plus bekämpft die Ursache der Schmerzen, die Entzündung. Die natürliche Entzündungsreaktion wird also nicht unterdrückt, sondern der natürliche Ablauf der sinnvollen Entzündungsreaktion des Immunsystems beschleunigt. Die hochdosierte Enzymkombination ist dabei genauso wirksam wie klassische Schmerzmittel, aber deutlich besser verträglich. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass entzündungsbedingte Arthrose-Schmerzen mit Hilfe von Enzymen ebenso erfolgreich gelindert werden wie mit dem Schmerzmittel Diclofenac. Zusätzliches Plus: Bei der Enzymtherapie sind Nebenwirkungen wie Magenblutungen oder ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausgeschlossen. Die hochkonzentrierte Dosierung sichert eine ausreichende Versorgung des Organismus mit allen wichtigen Enzymen, die zum Abklingen der Entzündungsprozesse notwendig sind.



Wobenzym® plus
100 Filmtabletten
PZN 6499503
31,65 €



Sportverletzungen

Auch bei klassischen Sportverletzungen wie Zerrungen und Prellungen setzen Sportler auf die Heilkraft der Enzyme – zu Recht. Denn ob Profi oder Hobbyathlet, eine lange Verletzungspause schlägt aufs Gemüt und beeinträchtigt die Fitness. Eine hochwirksame Enzymkombination (wie in Wobenzym® plus) wirkt anti-entzündlich und bessert dadurch schnell die Schmerzen. Die verletzten Muskeln und Gelenke schwellen rasch wieder ab und das Gewebe kann sich erholen. Um Überlastungsschäden und Verletzungen vorzubeugen, sollen Muskeln und Sehnen vor dem Training ausgiebig gedehnt und aufgewärmt werden. Denn ein Warm Up sorgt sowohl für eine bessere Durchblutung und Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff als auch für mehr Elastizität. Gerade im Winter ist das Risiko für Zerrungen und Prellungen hoch und beim Sport im Freien eine intensive Aufwärmphase besonders wichtig.



Dehnübungen:

1. Dehnung der Oberschenkelrückseite:

Gehen Sie in Rückenlage und strecken Sie ein Bein zur Decke. Mit beiden Händen den Oberschenkel umfassen und das Bein zur Brust ziehen. Schieben Sie die Ferse langsam in Richtung Decke. Spannung halten und im Anschluss das Bein wechseln.

2. Dehnung der Oberschenkelvorderseite:

Stellen Sie sich hüftbreit hin, spannen den Bauch an, greifen Sie das Sprunggelenk des einen Beines und ziehen Sie die Ferse Richtung Po. Spannung halten und darauf achten, dass die beiden Knie parallel bleiben und die Hüfte nicht nach vorne abknickt.

3. Dehnung der Oberschenkelinnenseite:

Stellen Sie sich zunächst aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit. Machen Sie nun einen seitlichen Ausfallschritt und beugen Sie das Standbein. Das Knie bleibt dabei über den Zehenspitzen, beide Füße sind parallel, die Zehen zeigen nach vorne. Halten Sie die Spannung, dann die Seite wechseln.

4. Dehnung der Wirbelsäule:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Fußrücken liegen flach auf dem Boden, die Hände stehen unter den Schultern. Bringen Sie nun den Rücken abwechselnd in ein geführtes Hohlkreuz und einen runden Rücken (Katzenbuckel). Wiederholen Sie die Übung einige Male und achten Sie darauf, die Bewegung langsam, Wirbel für Wirbel auszuführen.

Gelenkentzündungen:

Fragen & Antworten, Fakten & Gerüchte

Ananas ist reich an Enzymen. Kann der Konsum eine Enzymtherapie ersetzen?

Richtig ist, dass gerade Ananas und Papaya besonders reich an wertvollen Enzymen sind. Um z. B. die Menge an Bromelain aufzunehmen, die in einer Tablette Wobenzym® plus steckt, müssten wir täglich unzählige Kilo Ananas essen. Problem: Die meisten Enzyme sind im wenig schmackhaften, harten inneren Strunk der Ananas enthalten. Weiteres Problem: Die über Früchte aufgenommene Menge an Enzymen übersteht den Verdauungsprozess nicht unbeschadet, kann also ihre Wirkung nicht voll entfalten, da die Magensäure die Enzyme angreift und zerstört. Bei Wobenzym® plus werden die enthaltenen Enzyme durch einen magensaftresistenten Überzug geschützt und gelangen unbeschadet bis in den Darm, wo sie vom Körper aufgenommen werden.

Was hilft bei Gelenkentzündungen – Kälte oder Wärme?

Die Frage, ob Kälte oder Wärme bei Entzündungen die optimale Therapie ist, wird immer wieder diskutiert. Fakt ist: Kälte zieht die Gefäße zusammen und wirkt dadurch entzündungshemmend und abschwellend. Die Schmerzintensität wird deutlich reduziert, was wiederum die Bewegungsfähigkeit der entzündeten Gelenke fördert. Bei akuten Entzündungen sind Kälteanwendungen stets die beste Wahl. Bei chronischen Entzündungen hat allerdings häufig auch Wärme einen schmerzstillenden Effekt. Denn die Erweiterung der Gefäße beschleunigt ebenfalls das Abschwellen der entzündeten Körperpartien und bessert die Schmerzen. Hier sollte jeder Patient für sich selbst herausfinden, was ihm persönlich am besten hilft.

Je schneller eine Entzündung im Körper unterdrückt wird, desto besser?

Nein, das stimmt nicht. Entzündungen sind eine natürliche Abwehrreaktion des Immunsystems auf schädliche innere und äußere Einflüsse. Entzündungen dienen dazu, unerwünschte, körperfremde Elemente möglichst schnell aus dem Körper zu eliminieren und den Heilungsprozess anzuregen. Entzündungsvorgänge haben also für den Abwehrprozess eine wichtige Funktion. Die typischen Symptome einer Entzündung wie Schwellung, Rötung und vor allem Schmerzen sind allerdings unangenehme Begleiterscheinungen. Deshalb ist es wichtig, das Abheilen der Entzündung zu beschleunigen, diese aber nicht zu unterdrücken. Die hochwirksame Enzymkombination aus Bromelain und Trypsin zusammen mit dem Flavonoid Rutin (in Wobenzym® plus) unterstützt durch ihre anti-entzündlichen Effekte das Abklingen der Entzündung und lindert dadurch schnell die Schmerzen. Überschüssige Entzündungsbotenstoffe werden abgefangen und so der natürliche Ablauf der Entzündungsreaktion des Immunsystems beschleunigt.

Walken, Wandern, Schwimmen: Was ist beim Sport zu beachten?

Bewegung spielt bei der Behandlung von entzündlichen Gelenksbeschwerden eine wichtige Rolle. Denn durch sportliche Aktivitäten werden die Gelenke mit Sauerstoff und wesentlichen Nährstoffen versorgt. Außerdem kräftigt Sport die Muskulatur, wodurch wiederum die Gelenke entlastet und die Haltung stabilisiert werden. Doch nicht jede Sportart ist für Patienten mit Rheuma und Arthrose geeignet. Die Gelenke sollten nicht übermäßig stark belastet und durch ruckartige Bewegung strapaziert werden. Besonders gelenkschonend sind Schwimmen, Radfahren, Wandern und Walking.