



Supplementierungskarte "Sehnen & Gelenke"

Indikation	Nährstoffe	Dosierungsempfehlung	Eigenschaften
Allgemeine Empfehlungen			
Gelenke	• Curcuma longa mit äther. Ölen (Biocurcumin BCM-95®)	800 - 2.000 mg	• Kann den Bedarf an NSAIDs bei rheumatoider Arthritis senken
	• Krill Öl	1.000 - 2000 mg	• Hemmt die Bildung entzündungsfördernder Prostaglandine
	• Glucosamin/Chondroitin	1200 mg/500 mg	• Reduziert den Knorpelverlust, erhöht die Konzentrationen von Hyaluronsäure
	• MSM Methylsulfonylmethan	1200 - 3600 mg	• Hilft bei der Entzündungshemmung, fördert die Kollagenbildung
Knorpel	• nicht denaturiertes Typ II Kollagen	40 - 80 mg	• Hilft bei der Entzündungshemmung durch orale Desensibilisierung
	• Boswellia Extrakt 400 mg	400 - 1200 mg	• Hemmt PGE2 (Entzündung) und schützt den Knorpel
	• Avocado-/Sojabohnen Extrakt ASU	300 - 600 mg	• Moduliert die Immunaktivität
Mikronährstoffe bei...			
Tendopathie	• Multivitamin-/mineral Präparat	nach Herstellerempfehlung	• Basisversorgung für den Kollagenaufbau und zur Lockerung der Muskulatur/Spannungsreduktion
Basis	• Curcuma Extrakt BCM-95	1.000 - 2.000 mg	• Hemmung von Entzündungsfaktoren (insbes. NfκB)
	• Boswellia Extrakt 400 mg	400 - 1200 mg	• Reguliert die Bildung entzündungsfördernder Prostaglandine
Optional	• MSM Methylsulfonylmethan	1.500 - 2.000 mg	• Bioverfügbarer Schwefel, fördert Typ II-Kollagen, Chondroitinsulfat und Proteoglykanen.
	• Glucosamin/Chondroitin	1200 mg/500 mg	• unterstützen den Abbau von Fibrin und hierüber den Aufbau von Kollagen
	• Collagen-Hydrolysat	2x 10 - 15 g	• Protein-Basisversorgung für den Kollagenaufbau!
	• Magnesium als -bisglycinat	200-250 mg	• Magnesiummangel erhöht das Risiko für Sehnenentzündungen und -rupturen
	• Vit. K2 & Vit. D3	Vit. K2 90-180 mcg + Vit. D3 2.000 - 6000 IE	• Vit. D3 ↓ Apoptose von Fibroblasten, Vit. K2 fördert die Kollagenbildung u. hemmt Verkalkungsprozesse



Supplementierungskarte "Sehnen & Gelenke"

Indikation	Nährstoffe	Dosierungsempfehlung	Eigenschaften
Muskelkaterprävention & Verbesserung der Regeneration bei Sportlern und Fibromyalgiepatienten			
Muskelkater & Regeneration	● Safran	30 mg Safran	● bei verzögertem Muskelkater (DOMS = delayed-onset muscle soreness) und. ● verringert signifikant den Anstieg der Plasma-Kreatinkinase (CK), Plasma-Laktat-Dehydrogenase (LDH) ● verbessert DOMS-Symptomatik, reduzieren proentzündliche Biomarker wie Kreatinkinase und Laktatdehydrogenase
	● Verdauungsenzyme	100 - 300 mg	● Vegetat. Stressreduktion
	● Theanin	200 mg	● ↓ IL 10 (durch Training, Wettkampf) ● Verbesserung der Infektabwehr über verschiedene immunregulatorische Systeme
Rückenschmerzen durch Osteochondrose & Spondylarthrose			
Osteochondrose & Spondylarthrose	● Glucosamin/Chondroitin	1200 mg/500 mg	● langfristige Einnahme (6-12 Monate) kann eine Verschlimmerung eindämmen und auch Schmerzen positiv beeinflussen
	● Multivitamin-/mineral Präparat	nach Herstellerempfehlung	● Basisversorgung für den Kollagenaufbau und zur Lockerung der Muskulatur/Spannungsreduktion
	● Mikronährstoffe Knochenaufbau		● Vitamin K1, D3, C, B6, Folsäure, Zink, Kupfer und Calcium als Hydroxyapatit
	● Curcuma Extrakt BCM-95	1.000 - 2.000 mg	● Hemmung von Entzündungsfaktoren (insbes. NfκB)
Bor scheint ein wichtiger Bestandteil für Entzündungskontrolle, Vitamin-D- und Magnesiumstoffwechsel zu sein. Eine Ernährung reich an Bor, Magnesium, Kalium u. Calcium ist empfehlenswert. Natürl. Borquellen: Blütenhonig, Aprikosen, Salatgurken und Quitten.			

Ausschließlich bestimmt für Fachkreise (Ärzte, Apotheker, Heilpraktiker, Med. Fachpersonal), nicht für Klienten, Patienten oder Endverbraucher. Information darf nicht für Ihre Patienten kopiert werden.