

Arthro & Omega-3

WebSeminar

Exklusivlinie

DR. LECHNER®



1

Ihr DR. LECHNER® - Referent

Alexander Bechara



Heilpraktiker

mit eigener Naturheilpraxis
seit 2001



Fortbildungsreferent

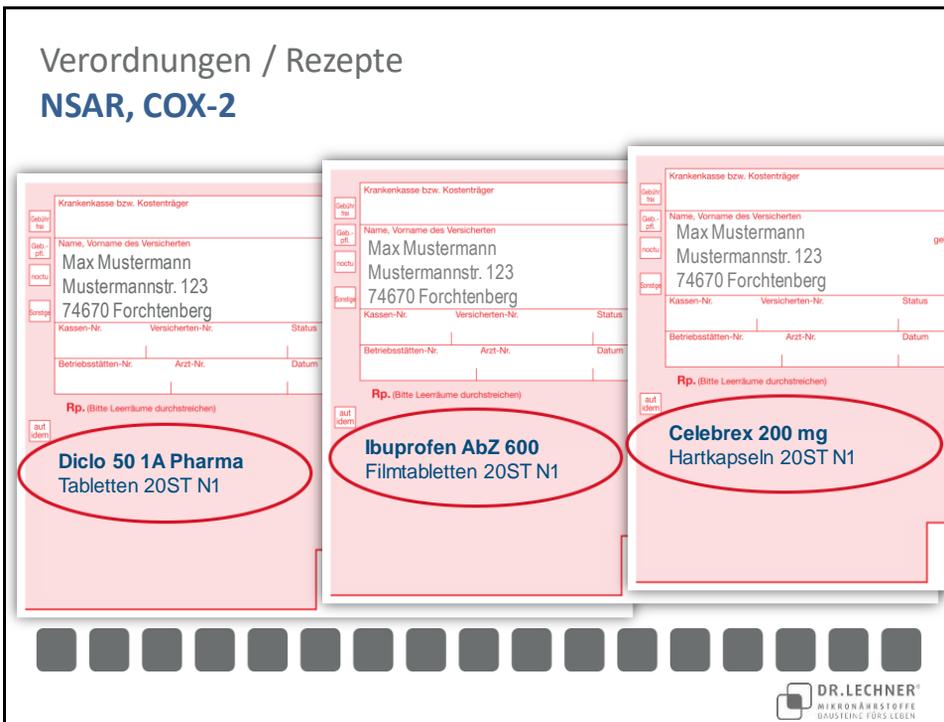
seit 2002



2



3



4

Entstehung der Arthrose und des Schmerzes

- Bei **Überlastung / einseitiger Belastung / Ruhigstellen⁴** des Gelenks
- **Verkürzung** der **Muskeln¹** und des **Bindegewebes⁴** (oft einseitig)
- **Erhöhter Druck** auf das Gelenk / Gelenkkapsel schrumpft⁴
- Verkleinerter Spalt, **verringerte Gelenkflüssigkeit**
- **Verringerte Ernährung** des **Knorpels**
- **Abnutzung** des Knorpels
- **Schmerz und Entzündung im Gelenk^{2,3}** sowie in den **umliegenden**



Muskeln sind ein Warnsignal für Überlastung³



Schmerzmittel stellen das Warnsignal ab und die Fehlbelastung wird fortgeführt und zerstört den Knorpel weiter.

1 Moreside, McGill / Hip joint range of motion improvements using three different interventions / DOI: 10.1519/JSC.0b013e31824f2351

2 Alstergren et al. 1998 / Interleukin-1 β in synovial fluid [...]/ [https://doi.org/10.1016/S0278-2391\(98\)90256-7](https://doi.org/10.1016/S0278-2391(98)90256-7)

3 H. Frisch / Programmierte Untersuchung des Bewegungsapparates / 6. Auflage

4 Der Körper des Menschen, 13. Auflage, Einführung in Bau und Funktion / Faller, Schünke, 1999 / Thieme Verlag

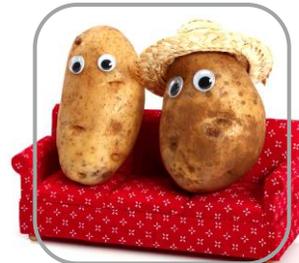
DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUFEINLE FÖRDERN

5

Ursachen der Arthrose heute¹

Lebensstile fördern Arthrose:

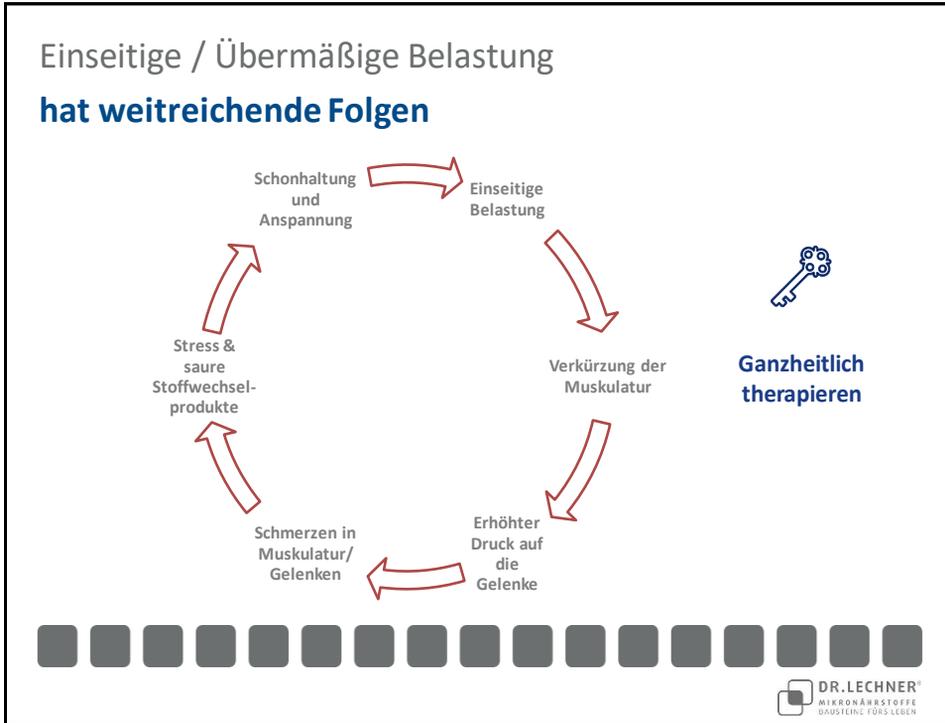
- **Bewegungsmangel** (im Beruf, Schule)
„Couchpotato“
 - Viele Menschen sitzen bis zu 11 Stunden täglich
- **Gelenkschädigender Sport**
(Fußball, Handball)
- **Schwere körperl. Arbeit, hohe Belastung**
- **Falsches Essen**
- **Übergewicht**



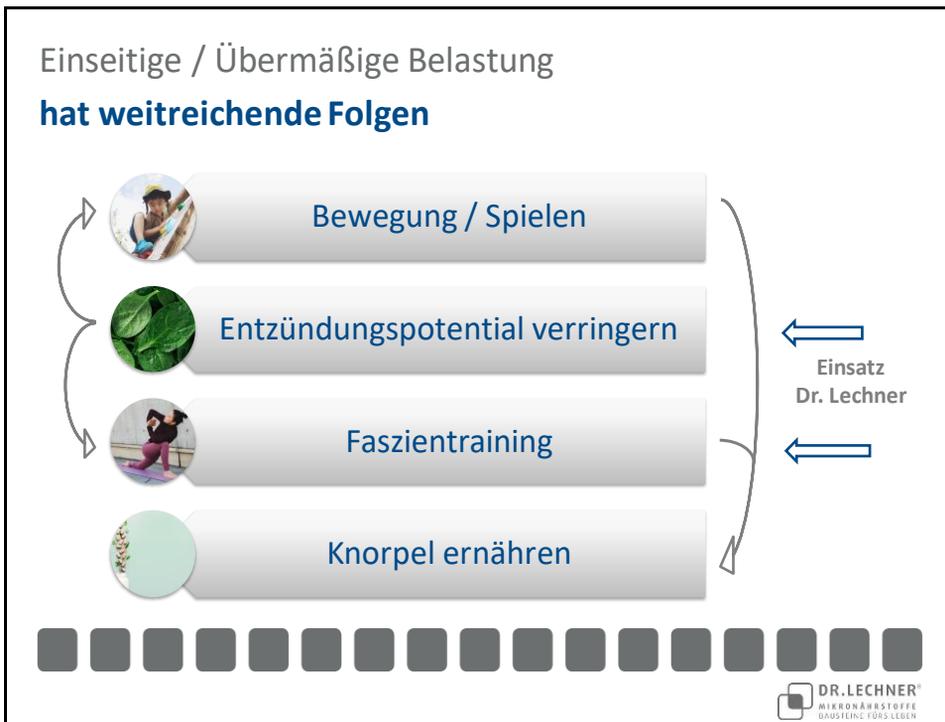
1 Psyhrembel / 2017

DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUFEINLE FÖRDERN

6



7



8

Bewegung ist lebenswichtig für Gelenke **der Körper will spielen**

- **Einseitige Belastungen** verhindern, dass der **Spielraum des Gelenks** vollständig ausgenutzt wird.
- **Überlastung:** Übermäßige, punktuelle Kraftauswirkung **auf eine Stelle im Gelenk** bei **gleichzeitigem Verhungern** einer **unbelasteten Stelle**
- Die **Sulfatbrücken** des **Chondroitinsulfat** im **Knorpel** sind wie **Sprungfedern**.¹ Sie sorgen dafür, dass der Knorpel **Wasser** und **Nährstoffe** **einsaugen** kann.



Taschenlehrbuch Histologie / Lüllmann-Rauch, Asan / 5. Auflage Thieme Verlag 2015

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DAS STEINE FÖRNS LEGEN

9

Arthrose **Knorpelnährstoffe¹**

- **Glucosaminsulfat (aus Krebstierschalen)** reduziert den Verschleiß und **optimiert die Beweglichkeit**
- **Chondroitinsulfat (aus Rinderknorpel)** **fördert Wassereinlagerung, baut Knorpelsubstanz / Gelenkflüssigkeit auf.**



¹ Burgersteins Handbuch Nährstoffe / 2018

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DAS STEINE FÖRNS LEGEN

10

Mangan, Kupfer, Zink, Vitamin D

ihre Rolle im Gelenk

Mangan

- unterstützt den **Knorpelaufbau** und verstärkt die Wirkung von Chondroitin und Glucosamin. Es trägt zum Erhalt normaler Knochen¹ und zur normalen Bindegewebsbildung¹ bei.

Zink

- trägt zu einem normalen **Knochenerhalt**, einem normalen **Säure-Basen-Stoffwechsel** und zu einer normalen **Eiweißsynthese** bei.¹

Kupfer

- fördert die Beständigkeit von **normalem Bindegewebe**. Zudem wirkt es entzündungshemmend und antioxidativ.¹

Vitamin D

- Patienten mit **rheumatoider Arthritis** haben sehr häufig **niedrige 25 (OH) D3- Spiegel** (<50 nmol/L). Niedrige Vit. D-Spiegel werden mit **stärkeren Gelenkschmerzen** assoziiert.²



¹ EU Health Claim V. O. // ²Chlebowski et al., 2011 / DOI: 10.1016/j.maturitas.2010.10.006

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DABEISTEINE FÖRNS LEGEN

11

Arthro DR. LECHNER®

Wer sollte die Einnahme meiden?

Personen unter blutgerinnungshemmender Medikation
(Cumarine, NOAKs):

- Verstärkte Wirkung von **Cumarin-Antikoagulantien** (Marcumar, Phenprocoumon, Warfarin) durch Glucosamin.
- Verstärkte Wirkung von **Thrombozytenaggregationshemmern** (ASS) durch Chondroitin und Bromelain.

Diabetiker:

- Unbekanntes Gefährdungspotenzial für Personen mit **Insulinresistenz und / oder Glukoseintoleranz**.

Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche:

- **Lückenhafte Datenlage**, daher keine Empfehlung.



DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DABEISTEINE FÖRNS LEGEN

12

Ihre Empfehlung bei Arthrose

Arthro DR. LECHNER®

1 – 4



Bei Arthrose

Arthro DR. LECHNER®

- **Im Akutfall**
2x2 Kps. tgl. zusammen vor dem Essen
- Über 6-12 Wochen, nach Besserung auf Erhaltungsdosis reduzieren
- **zur Prophylaxe**
1–3 Kps. als Erhaltungsdosis

Omega-3 DR. LECHNER®

- 3 Kps. tgl. vor dem Essen
- nach Besserung 1-2 Kps. tgl.



DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUFEINIG FÖRNS LEGEN

13

Ihre Empfehlung bei Arthrose

Arthro DR. LECHNER®

**Bei Rückenschmerzen
verursacht durch Spondylarthrosen**

Basen DR. LECHNER®



- 2x2 Kps. tgl. jew. morgens und abends

Arthro DR. LECHNER®

- 2x2 Kps. tgl. zusammen vor dem Essen
- Über 6-12 Wochen, nach Besserung auf Erhaltungsdosis reduzieren

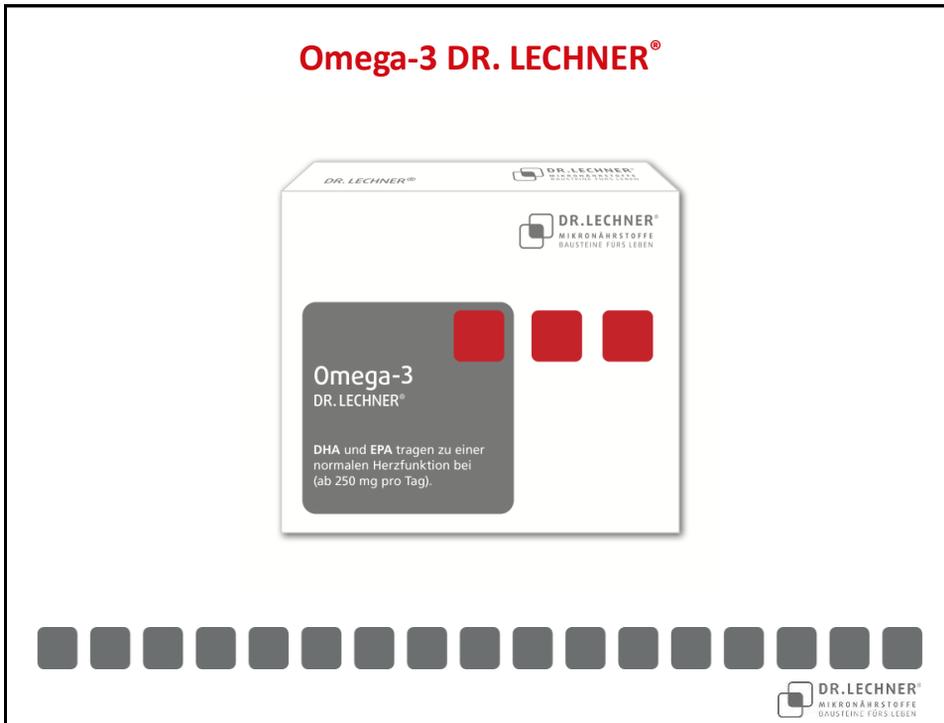
Omega-3 DR. LECHNER®

- 3 Kps. tgl. vor dem Essen
- nach Besserung 1-2 Kps. tgl.

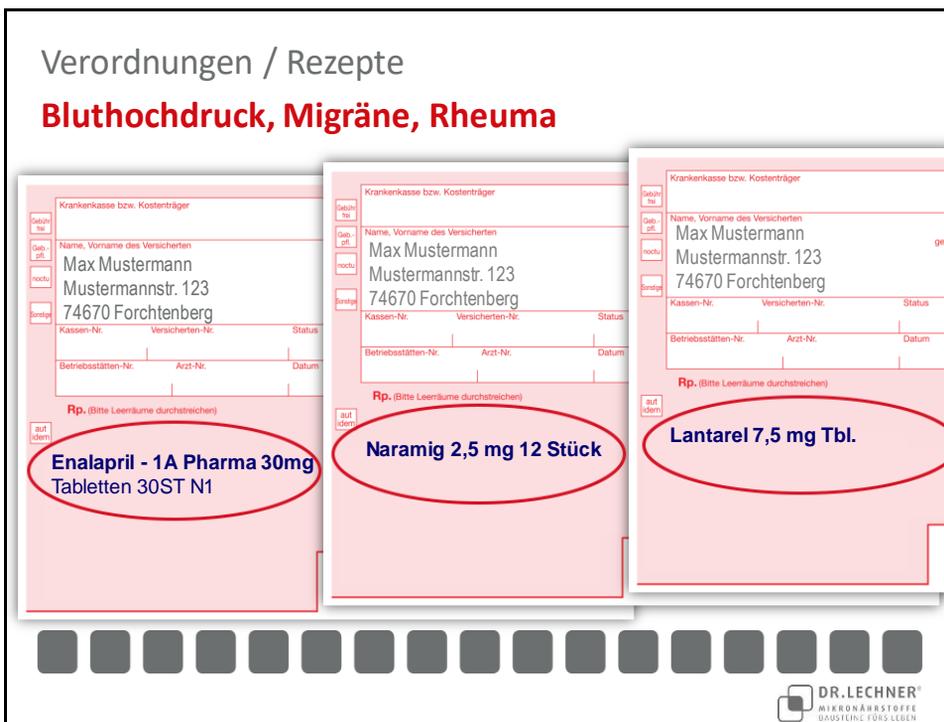


DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUFEINIG FÖRNS LEGEN

14

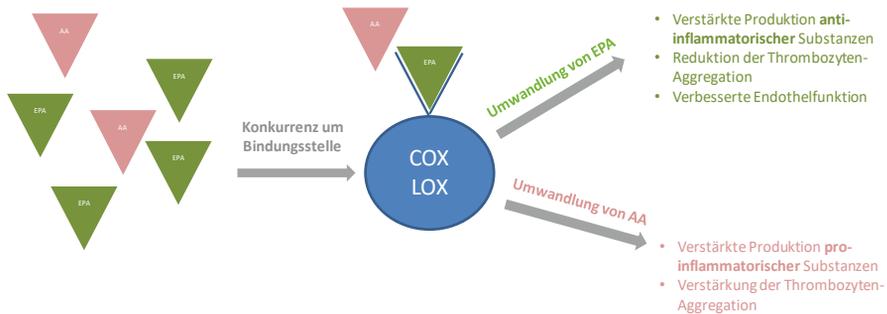


15



16

Der Wirkmechanismus von **Omega-3-Fettsäuren bzw. EPA**



Eine verbesserte EPA-Zufuhr begünstigt das Verhältnis zwischen EPA und AA (Arachidonsäure) im Körper und fördert positive Effekte für Blut und Gefäße.



J. R. Nelson & S. Raskin / The eicosapentaenoic acid:arachidonic acid ratio and its clinical utility in cardiovascular disease / Postgraduate Medicine / 2019

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DABSTEINE FÖRNS LEGEN

17

Omega-3 DR. LECHNER® **kann bei vielen Indikationen unterstützen**

- Bluthochdruck
- Depressionen
- Migräne
- Erschöpfungssyndrome
- Rheuma
- Allergie
- Entzündliche Erkrankungen
- Trockene Augen
- AMD



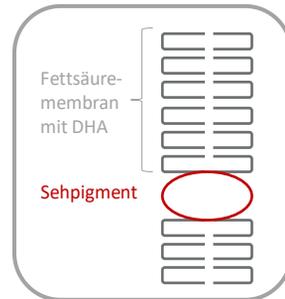
DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DABSTEINE FÖRNS LEGEN

18

Klare Sicht

Photorezeptoren brauchen DHA¹

- **höchste DHA-Konzentration** im Auge
- **Lichtstrahlen** müssen auf die **Sehpigmente** treffen
- Die **Sehpigmente** sind in die **Fettsäuremembran der Photorezeptoren** eingelagert
- DHA macht die **Fettsäuremembran beweglich**



DHA = Docosahexaensäure = Ω -3-Fettsäure
Vorkommen: Algen & Seefisch



¹ Neuringer, 2000 / „Infant vision and retinal function [...]“ / DOI:10.1093/ajcn/71.1.256S

DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUERTUNDE FÖRSLAGEN

19

Omega-3 Fettsäuren

EPA und DHA (III)¹

Wichtige Aufgaben von DHA („Gehirnfettsäure: Das Hirn Arbeitet“):

- Hauptsächlich im **Gehirn** und in der **Retina** angereicherter struktureller und funktioneller **Membranbestandteil von Nervenzellen.**



Der Omega-3-Index verrät, wie gut wir mit EPA und DHA versorgt sind. Er sollte zwischen 8-11 % liegen.



¹ Richter et al. / DAZ-Online / 25/2011

DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUERTUNDE FÖRSLAGEN

20

Omega-3 DR. LECHNER®

Vorsicht bei Antikoagulantien

Omega-3 Fettsäuren (DHA und EPA) verringern die Plättchenaggregation und können bei langfristiger Hochdosis zu einer erhöhten Blutungsneigung führen.

- Laut BfR sollten **täglich nicht mehr als 1,5 g DHA / EPA** zugeführt werden.
- Besonders wichtig ist das für **Personen unter blutgerinnungs-hemmender Medikation (Wirkungsverstärkung)**.



Aufgrund der **verstärkten Blutungsneigung** sollte die Einnahme von **4 Kapseln** Omega-3 DR. LECHNER® (= 1.000 mg EPA + 500 mg DHA) auf **max. 3 Monate** beschränkt werden.



DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUSETZNE FÖRS LEGEN

21

Omega-3 DR. LECHNER®

Therapieempfehlung

Zur Therapie (Bluthochdruck, Depression, Migräne, Rheuma, entzündliche Erkrankungen):

- **2 x 2 Kapseln** tgl. vor dem Essen über max. 3 Monate.

Zur Prophylaxe / Erhaltungsdosis:

- **2 Kapseln** tgl. vor dem Essen auf Dauer.

- ✓ Pro Tagesdosis (2 Kapseln) sind **500 mg EPA und 250 mg DHA** enthalten.
- ✓ **Qualitativ hochwertige, aufgereinigte Omega-3 Fettsäuren** (Epa).
- ✓ **Kapseln können geöffnet und einer Mahlzeit beigefügt werden**

2 - 4



DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUSETZNE FÖRS LEGEN

22

DR. LECHNER® GmbH

Die Abgrenzung vom Wettbewerb

- **Entwicklung eigener Produkte** auf Basis aktueller medizinisch-wissenschaftlicher Standards / Studien (EFSA).
- **Nachhaltiger Fokus auf organische Verbindungen** mit optimaler Bioverfügbarkeit.
- **Nutzung einwandfreier Rohstoffquellen** aus schadstoff-freien Ressourcen (z. B. Epax).
- **Weitestgehender Verzicht auf kritische Bestandteile oder Hilfsstoffe** in den Produkten (z. B. Allergene, technische Hilfsstoffe).
- **Garantiert höchste Qualität**, optimale Konzentration und minimierte Schwermetallbelastung dank Epax-Fischölen (unterhalb der Nachweisgrenze).



23

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nächstes DR. LECHNER®-WebSeminar:
20.11.2023

Atemwegserkrankungen

Regelmäßige Online-Schulungen, Webinare

IHS durch den qualifiziert ausgebildeten Apotheken- Außendienst DR. LECHNER®



24