



EXKLUSIVLINIE
DR. LECHNER®

Arthrose

WebSeminar

1

Ihr DR. LECHNER® - Referent
Alexander Bechara



Heilpraktiker

mit eigener Naturheilpraxis seit 2002

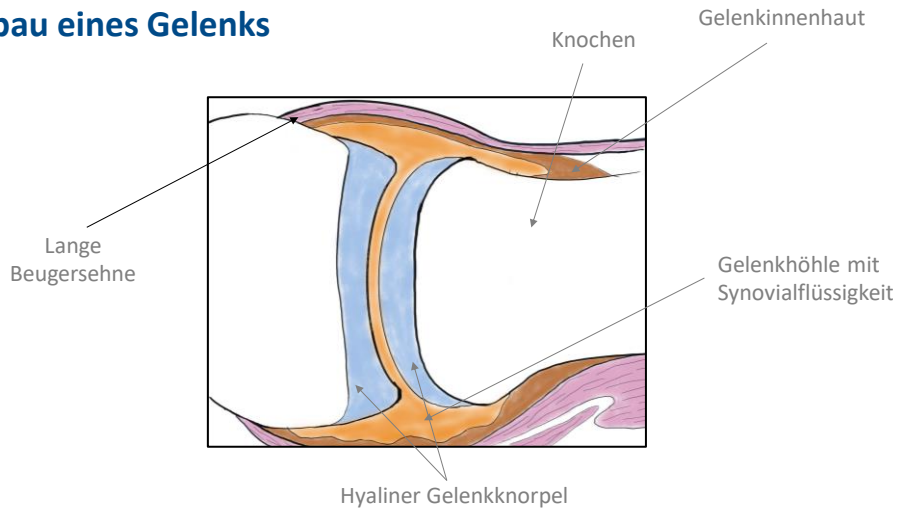


Fortbildungsreferent seit 2002

2

Anatomie

Aufbau eines Gelenks



3

Entstehung der Arthrose und des Schmerzes

- Bei **Überlastung** / einseitiger Belastung / Ruhigstellen⁴ des Gelenks
- Verkürzung der **Muskeln**¹ und des **Bindegewebes**⁴ (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

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

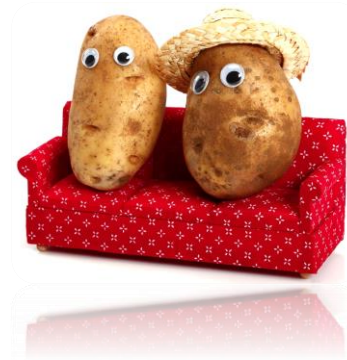
⁴ Der Körper des Menschen, 13. Auflage, Einführung in Bau und Funktion / Faller, Schünke, 1999 / Thieme Verlag

5

Ursachen der Arthrose heute¹

Lebensstile fördern Arthrose:

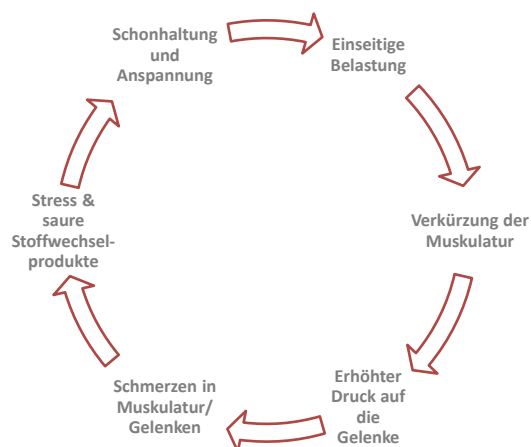
- **Bewegungsmangel** (im Beruf, Schule)
„Couchpotato“
 - Viele Menschen sitzen bis zu 11 Stunden täglich
- **Gelenkschädigender Sport**
(Fußball, Handball)
- **Schwere** körperl. Arbeit, **hohe** Belastung
- **Falsches Essen**
- **Übergewicht**



1 Pschyrembel / 2017

6

Einseitige / Übermäßige Belastung hat weitreichende Folgen



**Ganzheitlich
therapieren**

7

Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose

Zuspitzung herauszögern

Künstlicher Gelenkersatz

Operationen

Kortisoninjektionen

NSAR

Einfache Schmerzmittel

Physikalische Therapie / Ernährung

Vorbeugung: Gewichtsreduktion / Bewegung

Konservative Therapie

DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

8

Einseitige / Übermäßige Belastung

hat weitreichende Folgen

Bewegung / Spielen

Entzündungspotential verringern

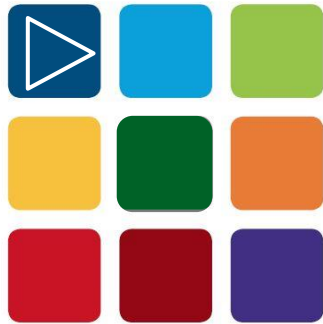
Faszientraining

Knorpel ernähren

Einsatz Dr. Lechner

DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

9

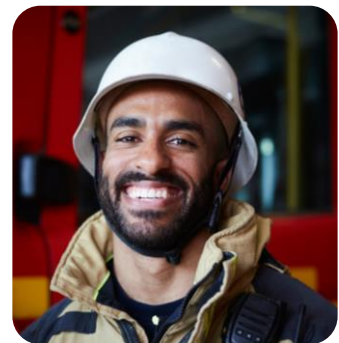
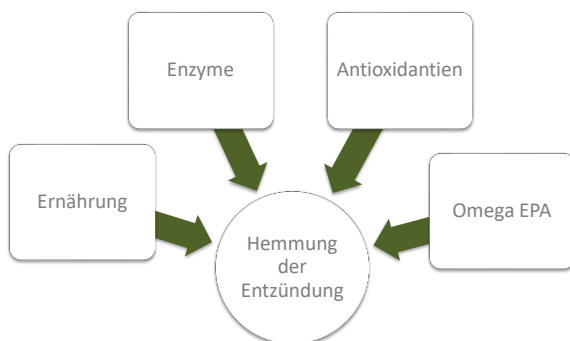


Arthrose
behandeln 1/3

Entzündung lindern
Arthrose inaktivieren

10

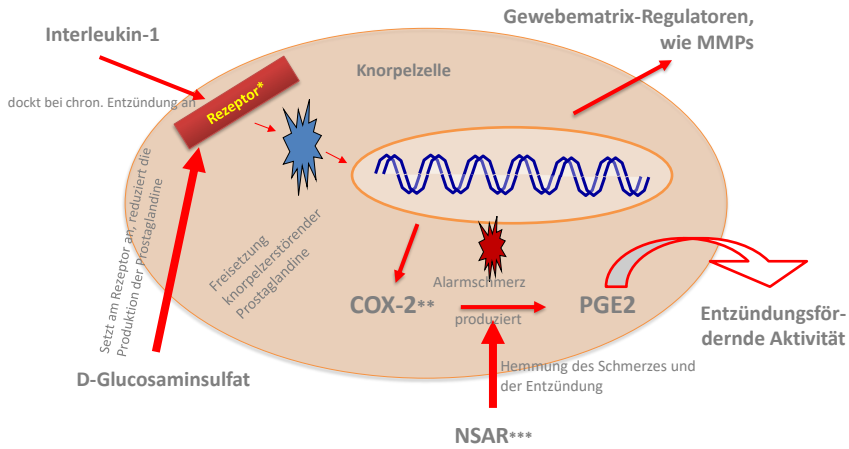
Entzündung
reduzieren



Die Reduktion des Körperfettanteils (insb. Bauchfett) bei Übergewicht ist ein wichtiger Baustein der Entzündungsreduktion.

12

D-Glucosaminsulfat schützt den Knorpel vor entzündlichem Abbau (I)



magawa et al., 2011 / The epigenetic effect of glucosamine and a nuclear factor-kappa B (NF-κB) inhibitor on primary human chondrocytes—implications for osteoarthritis / DOI: 10.1016/j.jbrc.2011.01.007

**COX-2 setzt Schmerz, Wärme, Schwellung frei. Ein wichtiges Warnzeichen der Überlastung.

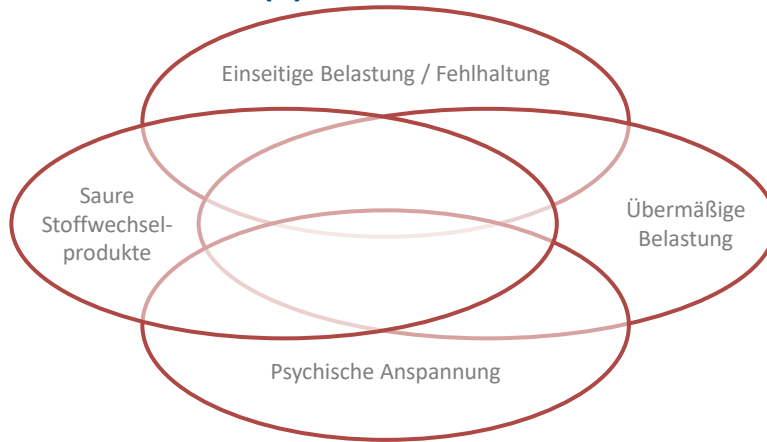
*Rezeptor der Knorpelzelle (Chondrozyt)
***NSAR unterdrücken das Warnsignal



Arthrose behandeln 2/3

Übermäßige Säuren binden
Muskeln entspannen

D-Glucosaminsulfat schützt den Knorpel vor entzündlichem Abbau (II)



18

Muskeln entspannen durch Faszientraining und Mikronährstoffe (I)

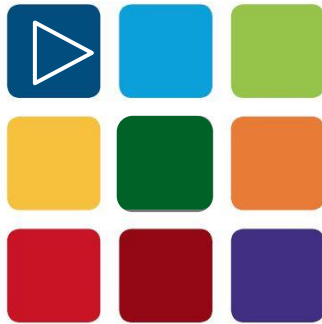
- Unsere **Muskeln bestehen** aus vielen **Strukturen**, die für die Grob- und Feinmotorischen Bewegungen zuständig sind
- Wird ein **Muskel zu wenig bewegt, dauerhaft nur einseitig belastet** oder sehr **stark beansprucht, verkürzen seine Strukturen**¹
- Dies äußert sich in **Verspannungsgefühlen**
- Durch **Elektrolytverluste** können **Muskelkrämpfe** entstehen¹



Im Yin Yoga werden Muskeln bis zu 4 Minuten lang gedehnt.

¹ Sportmedizin 5. Auflage / Hollmann und Strüder / Schattenhauverlag

19

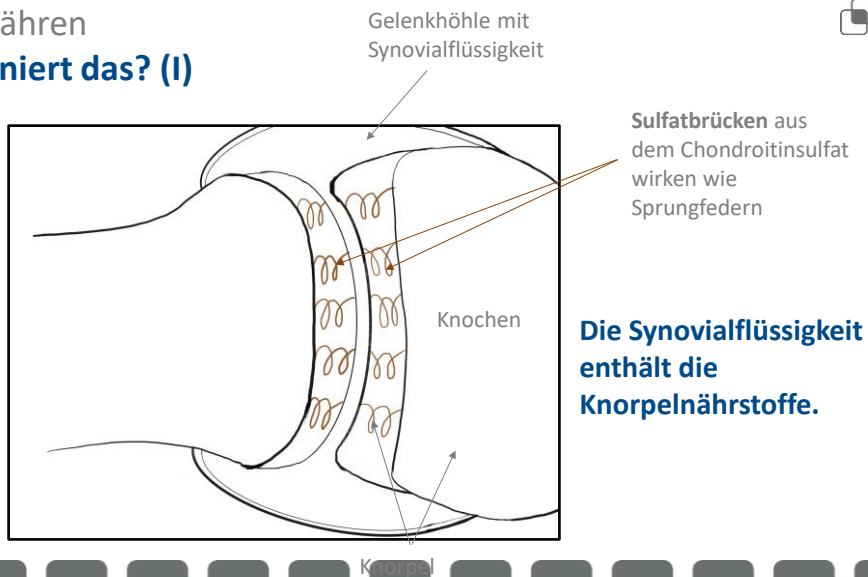


Arthrose behandeln 3/3

Knorpel ernähren
Gelenke puffern

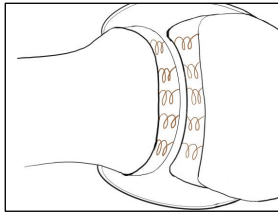
22

Knorpel ernähren wie funktioniert das? (I)

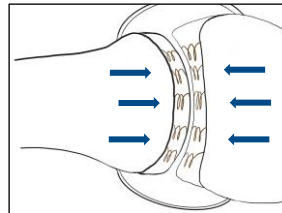


23

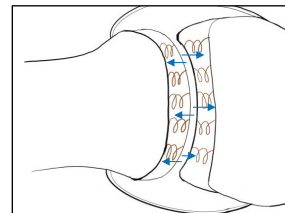
Knorpel ernähren wie funktioniert das? (II)



Knorpel im Ruhezustand,
kein Nährstoffaustausch



Knorpel im
Belastungszustand,
wird zusammengedrückt



Knorpel nach Belastung,
dehnt sich aus,
saugt Nährstoffe auf

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

24

Bewegung ist lebenswichtig für Gelenke der Körper will spielen

- **Einseitige Belastungen** verhindern, dass der **Spielraum der 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

25

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

26

Chondroitinsulfat und Glucosaminsulfat gelangen in den Knorpel

Radioaktiv markiertes Chondroitinsulfat lagert sich nach Verdauung (Zerlegung in kleine Bestandteile) **bevorzugt im Knorpel** wieder zusammen. (Experiment an Ratten und Hunden)

- Palmieri et al. / Metabolic fate of exogenous chondroitin sulfate in the experimental animal / Arzneimittelforschung. 1990 Mar;40(3):319-23.

Nach Injektion reichert sich **Glucosaminsulfat** in der Synovialflüssigkeit im Handgelenk an. Im Vergleich war eine Anreicherung nach Injektion von Glucosaminhydrochlorid niedriger. (Experiment an Pferden)

- Meulyzer et al. 2008 / Comparison of pharmacokinetics of glucosamine and synovial fluid levels [...] / DOI: 10.1016/j.joca.2008.01.006

Radioaktiv markiertes Glucosaminhydrochlorid verteilt sich in menschlichem Blut sowie Synovialflüssigkeit wie beim Tier. Es wird nicht an Proteine gebunden und ist für den Wirkungsort (Knorpel) verfügbar.

- Persiani et al., 2009 / Glucosamine binding to proteins in plasma and synovial fluid and blood cell/plasma partitioning in mouse and man in vitro / DOI:10.1515/DMDI.2009.24.2-4.211

27

Chondroitin- und Glucosaminsulfat wirken langfristig



- In **Studien**, die **kürzer als drei Monate** sind, kann **keine eindeutige Wirkung** der Gabe von Chondroitin- und Glucosaminsulfat festgestellt werden.
- **Studien**, die über einen **langen Zeitraum** gemacht werden, zeigen **Effekte** am **Gelenkspalt** und in der **Schmerzreduktion**.

Referenz	Studienart	Zeitraum	Ergebnis
DOI: 10.1136/annrheumdis-2013-203954	Random., doppel-blind, Placebokontrollierte Studie am Menschen	2 Jahre	Signifikante Verlangsamung der Kniespaltminderung
DOI: 10.1002/jsfa.4660	Random., doppel-blind, Placebokontrollierte Studie am Menschen	16 Wochen	Signifikante Verbesserung der Symptomatik der Kniearthrose nach Kriterien der Japan. Orthopäd. Verein.
DOI: 10.1002/art.22371	Random., doppel-blind, Placebokontrollierte Studie am Menschen	6 Monate	Signifikante Verbesserung der Symptomatik der Kniearthrose nach Lequesene-Index)
DOI: 10.1016/S0140-6736(00)03610-2	Random., doppel-blind, Placebokontrollierte Studie am Menschen	3 Jahre	Signifikante Verlangsamung der Kniespaltminderung. Verbesserung der Symptomatik nach WOMAC scores.
DOI: 10.1056/NEJMoa052771	Multicenter, random., doppel-blind, Placebo- und Celebrex-kontrollierte Studie am Menschen	6 Monate	Signifikante Schmerzreduktion NUR bei Patienten mit moderaten bis starken Schmerzen im Vergleich zum Placebo

28

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

29

Ihre Empfehlung bei Arthrose

Arthro und Omega-3 DR. LECHNER®

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Bei Arthrose

Arthro DR. LECHNER®

- 2x2 Kps tgl. 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.



30

Ihre Empfehlung bei Spondylarthrose

Basen DR. LECHNER®

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Bei Rückenschmerzen

verursacht durch Spondylarthrosen

Basen DR. LECHNER®

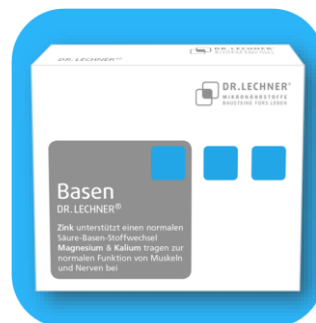
- 2x2 Kps. tgl. jew. morgens und abends

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.



31

Arthro DR. LECHNER®

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Hinweise zur Einnahme / Warnhinweise im System (I)

Personen unter blutgerinnungshemmender Medikation:

- Verstärkte Wirkung von **Cumarin-Antikoagulantien** (Marcumar, Phenprocoumon, Warfarin) durch Glucosamin/Chondroitin-Kombination. Ein Upper Limit ist laut BfR nach aktuellem Kenntnisstand nicht abzuleiten.¹
- Verstärkte Wirkung von **Thrombozytenaggregationshemmern** (ASS) durch Chondroitin ab 800 mg. Das BfR empfiehlt: „Personen, die thrombozytenaggregationshemmende Arzneimittel einnehmen, sollten vor der Einnahme von Produkten im Zufuhrbereich von 800-1200 mg/Tag ärztlichen Rat einholen.“²
- Verringerung der **Thrombozytenaggregation** durch Bromelain.³



Arthro DRL hat durch Kombination o.g. Inhaltsstoffe einen Einfluss auf die Blutgerinnung. Ärztliche Einstellung des Patienten auf feste Dosis ist möglich.

¹https://www.bfr.bund.de/cm/343/glucosaminhaltige_nahrungsergaenzungsmittel.pdf

²<https://www.bfr.bund.de/cm/343/risikobewertung-von-chondroitinsulfat-in-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

³<https://www.patienteninfo-service.de/a-z-liste/b/bromelain-posR-magensaftresistente-tabletten/#4>

32

Arthro DR. LECHNER®

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Hinweise zur Einnahme / Warnhinweise im System (II)

Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche:

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

Diabetiker:

- Glucosaminsulfat enthält Glucose und kann sich daher auf den Blutzuckerspiegel auswirken.¹ Diabetiker sollten darüber informiert sein. Aber **keine Kontraindikation**.



¹https://www.bfr.bund.de/cm/343/glucosaminhaltige_nahrungsergaenzungsmittel.pdf

33

Neues aus dem Hause DR. LECHNER® Biotic plus DR. LECHNER®



Umbenennung



Geht am 15.11.2024 AV.

Neuer Name, gleiche Inhalte.

36

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).



37

DR. LECHNER Fachgruppen-Bereich Ihr Zugang

<https://dr-lechner-exklusiv.com/>
 → Fachgruppenbereich 
 Passwort: **DRL2023!**

Der Zugang ist für Sie und Ihre Kolleginnen kostenfrei. Bitte geben Sie die Zugangsdaten NICHT an Endkunden weiter.

Dieser Bereich ist exklusiv für Fachgruppen.



38

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nächstes DR. LECHNER®-WebSeminar:
03.02.2025

Risikofaktoren für KHK

Regelmäßige Online-Schulungen, Webinare

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



39



 **DR. LECHNER**
MIKROANWENDETE
BAUSTEINE FÜR SIE

**GEMEINSAM
ALS TEAM
MIT UNSEREN
WERTEN
UND ZIELEN**

