

Nie mehr Achillessehnen-Probleme: Ackerschachtelhalm-Konzentrat – der Nährstoff für starke Sehnen und Bänder

Dr. Wolfgang Feil

Warum brauchen Marathon-Läufer eine besondere Ernährung für Sehnen, Bänder und Knorpelstrukturen?

Sehnen, Bänder und Knorpelstrukturen stellen häufig den Schwachpunkt in der Läuferkarriere dar. Diese müssen gezielt ernährt werden, um langfristig stabil zu bleiben: Während sich Muskulatur an hohe Trainingsreize sehr gut anpassen kann, dauern Anpassungserscheinungen im Bereich Sehnen und Bänder viel länger. Diese Strukturen sind schlechter durchblutet und so kann es zu Imbalancen im Körper kommen (kräftiger Muskel zieht an schwacher Sehne). Die Folge sind dann schmerzhafte, langwierige Entzündungen von Sehnen und Bänder (Achillessehne, Knochenhaut).

Wann benötigen Marathon-Läufer eine besonders bindegewebe-kräftigende Ernährung?

Besonders zu Beginn eines Marathon-Trainings ist es empfehlenswert, die Bindegewebestrukturen zu kräftigen, damit das nun kommende Marathon-Training in Leistung umgesetzt werden kann. Auch in den Phasen, in denen der Trainingsumfang oder die Intensität zunimmt, sollte Sie Ackerschachtelhalm stabilisierend begleiten.

Welche Lebensmittel stärken Ihr Bindegewebe?

Bindegewebekräftigend wirken alle Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kieselsäure: Vollkornreis, Haferflocken, Hirse, Kartoffelschalen und Bananen. Den höchsten Gehalt an Kieselsäure enthält der Ackerschachtelhalm, deshalb kann ein Ackerschachtelhalm-Konzentrat Sehnen und Bänder innerhalb von wenigen Wochen entscheidend kräftigen.

Wie wirkt eine Nahrungsergänzung mit Kieselsäure (Ackerschachtelhalm-Konzentrat)?

Kieselsäure verbindet die kollagenen Eiweißfasern im Bindegewebe und vernetzt das Grundgewebe im Knorpelbereich. Daraus ergibt sich eine stärkere Festigkeit, Elastizität und Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Knorpeln, Blutgefäße und Haut.

Unzureichende Zufuhr von Kieselsäure bedeutet mangelhafte Belastbarkeit der Bindegewebestrukturen und schlechte Wundheilung. Auch bei der Heilung von Knochenbrüchen hat die Kieselsäure eine Schlüsselfunktion, da sie als Calciumtransporter in den Knochen wirkt. Mineralische Kieselerde- bzw. Kieselsäure-Präparate (weiße Pulver aus Apotheke oder Reformhaus) sind nicht besonders wirksam, da die Aufnahmefähigkeit im Darm (Resorptionsquote) unter 1% beträgt während die natürliche Kieselsäure aus dem Ackerschachtelhalm-Konzentrat zu fast 100% verwertet wird.

Ackerschachtelhalm-Konzentrat: die Lösung bei Sehnen- und Gelenkschmerzen

Alexander Herr und Wolfram Müller schwören auf
ULTRA Protect Ackerschachtelhalm-Konzentrat

Mit Ackerschachtelhalm-Konzentrat arbeitet Dr. Feil schon seit vielen Jahren mit sehr großem Erfolg bei vielen Spitzen- und Breitensportlern. So konnte auch das Knie des Skispringers Alexander Herr in 2004 (nach 9 Knieoperationen) durch Ackerschachtelhalm-Konzentrat von Dr. Feil wieder aufgebaut werden, so daß er wieder bis zur Weltspitze vordringen konnte. Nach seinem schweren Sturz und einer komplizierten Operation im Winter 2004/2005 versucht Alexander Herr erneut, mit Ackerschachtelhalm-Konzentrat in kurzer Zeit zur Weltelite zurückzukehren.

Auch Deutschlands bester Mittelstreckler Wolfram Müller (LAV ASICS Tübingen) konnte dank ULTRA Protect Ackerschachtelhalm-Konzentrat seine langwierige Verletzung an der Plantarsehne ausheilen und wieder schmerzfrei trainieren.

Was sagt die Wissenschaft zu Ackerschachtelhalm?

Lehrbuch der Phytotherapie (Prof. R.F. Weiss, Prof. V. Fintelmann, 1997): „Der Ackerschachtelhalm ist in erster Linie ein Bindegewebemittel, das vor allem die Resistenz des Bindegewebes steigert. Außerdem wirkt der Ackerschachtelhalm allgemein stoffwechselanregend“.

Wirksame Inhaltsstoffe des Ackerschachtelhalmes sind neben dem hohen Gehalt gut verwertbarer Kieselsäure auch die Bioflavonoide Quercetin und Kämpferol (van Wyk, Wink, Wink: Handbuch der Arzneipflanzen, 2004). Diese Bioflavonoide stabilisieren das Immunsystem, schützen die Blutgefäße und Zellen und bauen Entzündungen ab.

Anwendungsempfehlung ULTRA Protect Ackerschachtelhalm-Konzentrat:

Täglich ein TL Ackerschachtelhalm-Konzentrat reicht aus, um die Bindegewebestrukturen entscheidend zu kräftigen. Verbesserungen bei überlasteten Sehnen und Bändern (Achillessehnenreizung, Knochenhautentzündung) sind schon nach 1-2 Wochen deutlich spürbar. Bei starken Problemen empfiehlt Dr. Feil eine 3-monatige Kur mit Ackerschachtelhalm-Konzentrat durchzuführen, um eine nachhaltige Kräftigung des Sehnen- und Bandbereiches zu erzielen.