

DAS BINDEGEWEBE

Das **Bindegewebe** bildet die Grundstruktur, die Organe und Gewebe stützt, ihnen Form verleiht und sie vor Dehnung oder Verformung schützt.

Es verbindet verschiedene Gewebetypen wie Muskeln mit Knochen (Sehnen), Knochen mit Knochen (Bänder) und Haut mit darunter liegenden Schichten.

Es fungiert als Schutzschicht beispielsweise in Form von Fettgewebe, das Organe vor Stößen schützt, oder in der Haut, die den Körper vor äußeren Einflüssen abschirmt.

Einige Arten von Bindegewebe sind an Stoffaustauschprozessen beteiligt, indem sie Nährstoffe, Sauerstoff und Abfallprodukte zwischen Blutgefäßen und umliegenden Zellen transportieren.

Das Bindegewebe spielt eine wichtige Rolle sowohl bei der Reparatur von Verletzungen und Wunden, indem es Narbengewebe bildet, um geschädigte Bereiche zu reparieren, als auch im

Immunsystem. Aus naturheilkundlicher Sicht wird es als das Schlüsselgewebe für die Gesundheit angesehen.

Die Stärkung des Bindegewebes kann auf verschiedenen Wegen erfolgen:

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist, trägt dazu bei, das Bindegewebe zu stärken (siehe unten).

In der Naturheilkunde werden bestimmte Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel empfohlen, um das Bindegewebe zu unterstützen. Dazu gehören beispielsweise das Bambussilizium, Brennesselpulver, Vitamin C und v.a. Vitamin D, Vitamin B Komplex organisch von Natur Vital (inkl. Vitamin C), Zeolith, Sango Korallenpulver und vegane Aminosäuren wie Amino 8 Essentials.

Wichtig bei allem ist natürlich ausreichend Wasser zu trinken, am besten basisches, hexagonales Wasser, um das Bindegewebe gesund zu halten. Wasser hilft, die Elastizität des Gewebes aufrechtzuerhalten, Giftstoffe auszuschleiden und wasserlösliche Nährstoffe zu transportieren.

Beachtung sollte man aber vor allem den Schwermetallen (u.a. Amalgam) schenken, die das Bindegewebe nachhaltig schädigen können. Hier bedarf es einer speziellen Vorgehensweise zur Amalgamausleitung oder Entgiftung, die am besten von einem/-er Therapeuten/in begleitet wird. Körperliche Aktivität und Bewegung sind entscheidend, um die Durchblutung zu fördern und das Bindegewebe zu stärken. Dies kann durch **Yoga**, **Pilates** und andere **Dehnübungen** erreicht werden.

Mit Massagen, insbesondere der **Bindegewebsmassage** wird die Durchblutung im Bindegewebe gesteigert, so lassen sich Verklebungen lösen und die Flexibilität verbessern.

Das **Trockenbürsten** stimuliert das Bindegewebe und regt die Durchblutung an. Es wird oft als Methode zur Hautstraffung und zur Förderung der **Lymphdrainage** empfohlen.

Und nicht vergessen:

Der Ausgleich von Stress durch Entspannungstechniken wirkt sich positiv auf das Bindegewebe aus.

verlag-ernaehrung-gesundheit.de

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften
Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

ERNÄHRUNG UND BINDEGEWEBE



Proteine: Proteine sind entscheidend für die Bildung und Erhaltung von Bindegewebe, da sie Aminosäuren liefern, die für die Kollagenproduktion benötigt werden. Pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Nüsse und Samen, sowie Milchprodukte und Eier (falls sie in deiner Ernährung enthalten sind) können eine wichtige Rolle spielen.

Vitamin C: Dieses Vitamin ist für die Kollagenproduktion unerlässlich. Es kommt in vielen Obst- und Gemüsesorten vor, insbesondere in Zitrusfrüchten, Erdbeeren, Kiwis, Paprika und Brokkoli.

Vitamin E: Vitamin E ist ein Antioxidans, das dazu beiträgt, Bindegewebe vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Gute pflanzliche Quellen für Vitamin E sind Nüsse, Samen und pflanzliche Öle.

Zink: Zink ist an der Kollagenbildung und Wundheilung beteiligt. Pflanzliche Quellen für Zink sind Weizenkeime, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Omega-3-Fettsäuren: Diese essentiellen Fettsäuren tragen zur Entzündungshemmung bei und unterstützen die Bindegewebsgesundheit. Sie sind in Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen und Fischöl (für pescetarische Ernährung) oder Algenöl zu finden.

Kupfer: Kupfer ist ein Spurenelement, das für die Kollagensynthese wichtig ist. Es ist in Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Vollkornprodukten enthalten.

Silizium: Silizium ist ein Mineral, das die Bindegewebsstruktur unterstützt. Gute pflanzliche Quellen sind Haferflocken, Gerste, Hirse, Dinkel, und Bambussprossen.

Antioxidantien: Antioxidantien sind essenziell für den Schutz des Bindegewebes vor schädlichen Einflüssen. Sie sind in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten.