

Vorspann:

Für die folgenden Zeilen und Werbung für die körpereigenen Substanzen „Glucosamin(-sulfat)“ und „Chondroitin(-sulfat)“ erhalte ich keine Provision, keine Gutschriften und bin auch nicht am Umsatz beteiligt!!! Ich möchte nur die persönlichen guten Erfahrungen weitergeben, da selbst bei vorhandener leichter/mittlerer Arthrose damit noch gute Heilungschancen bestehen. Selbst bei Bandscheibenschäden/Abnutzung besteht die gleiche Chance, diese in hohem Maße rückgängig zu machen bzw. zu stoppen.

Nach meiner Auffassung hat der gesunde Bewegungs- und Stützapparat des Menschen drei Standbeine: 1) gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, 2) Bewegung und maßvollen Sport und 3) Knorpelregeneration durch Ausgleich des Mangels im Körper.

Die von mir gesammelten Internet-Beiträge und das Buch des amerik. Orthopäden behandeln im wesentlichen Arthrose, die Endstufe des Knorpelverschleißes. Der Verschleiß beginnt aber wesentlich früher, aber leider unbemerkt.

Meine Geschichte:

Aus gegebenem Anlass möchte ich Euch ein paar lesenswerte Texte zukommen lassen, die insbesondere die Beweglichkeit im Alter betreffen (Gelenke ohne Beschwerden.).

Da ich schon weit über fünf Jahre damit Probleme habe (Wirbelsäule, insbesondere Lenden- und Brustwirbelsäule, Sakralgelenke und Knie), habe ich mich damit eingehend befasst und wurde mit dem Gesundheitsnewsletter aus 11/2005 (beiliegend) bestätigt, dass die regelmäßige Aufnahme der Grundsubstanzen des Knorpels (Glucosamin, Chondroitin) zu dessen Reparatur und Neuaufbau beiträgt (siehe auch Studie aus USA). Ich nahm seit Februar 2007 regelmäßig drei Kapseln des Präparats als Nahrungsergänzung (ist kein Medikament, da es körpereigene Stoffe sind):

http://www.gesund24h.de/hersteller/prethis/p152_glucosamin--chondroitin---msm-60-kaps-von-prethis.html

(Tagesdosis: 1500 (mg) Glucosamin, 600 Chondroitin, 600 MSM)

Ich habe mich umfassend im Vorfeld über Angebote (Dosierungen, Preise) informiert und habe mich für diesen Händler (Magdeburg) als optimale und preisgünstigste Variante entschieden. Dabei habe ich Multipräparate mit Vitaminen, Mineralien und den o.g. Substanzen außen vor gelassen, da sie absolut unterdosiert und viel zu teuer sind. Mein Jahresbedarf kostete mich 150 € (bei Sonderrabatten auch bis zu 7 % weniger). In dem konkreten Präparat ist noch die Komponente "MSM (Methyl Sulfonyl Methan)" enthalten. Das ist ein natürlicher Entzündungshemmer.

Nach einem reichlichen halben Jahr der Einnahme verringerten sich meine regelmäßigen Schmerzen in den Knien (Stechen) und die direkten Beschwerden in der Lendenwirbelsäule (meine 5. Bandscheibe ist sehr dünn/abgenutzt). Ein reichliches Jahr nach Start, bin ich in beiden Bereichen beschwerdefrei. Die 5. Bandscheibe hat sich soweit wieder aufgebaut, um Schmerzen zu vermeiden, ist jedoch auf Grund ihrer geringen Stärke gleichmäßig nach vorn (Bauch) und hinten (Rücken) vorgewölbt. Die Oberärztin im Krankenhaus sagte mir, das sei ungewöhnlich. In der Regel wölben sie sich nur in eine Richtung. Für mich die Schlussfolgerung, sie hat sich trotz ihrer noch geringen Stärke wieder aufgebaut und wird gleichmäßig belastet.

Nur zur kurzen Info: Ich war seit Anfang Februar 2008 krank geschrieben. Sehr starke Schmerzen im linken Bein. Meine ambulante Orthopädin, die Ärzte im Krankenhaus (Nadel-OP an der 5. Lendenscheibe) und Anschlussheilbehandlung in Bad Freienwalde haben nur auf die Wirbelsäule, 4./5. Lendenwirbel abgestellt.

Schmerzen hatte ich nur beim Stehen und langsamen Gehen. Ich konnte stundenlang sitzen, Rad fahren und auf der rechten Seite liegen. Bei echten Lendenwirbelproblemen (z. B. Vorfall) ein Unding. Aber diese Bemerkungen hatten keinen Orthopäden interessiert. Nur meine Manualtherapeutin zur Kur hat das Problem richtig erkannt und mein Becken (li. Beckenschaufel) entsprechend bearbeitet. Dabei hatte ich die größten Erfolge bei der Schmerzreduzierung. Nebenbei hat sie noch meinen angeborenen Beckenschiefstand beseitigt (Fehlstellung der Beckenschaufel). Bei deutschen Orthopäden bekommst Du nur eine Schuheinlage, die aber das Problem nicht beseitigt.

Ich fahre wieder jeden Sonntag 40 km Rad. Das bekommt mir sehr gut. Die Kraft und Ausdauer wie vor dem Februar ist zwar noch nicht da, aber die Missempfindungen im linken Bein werden durch diese Bewegung reduziert. Ich vermute, dass die entsprechenden Nerven (Unterschenkel, Fuß) im Sakralbereich bzw. Becken ab-

geklemmt werden. Die Symptome sind ähnlich wie bei Bandscheibenvorfall 5. Lendenwirbel und den daraus resultierenden Fehlbeurteilungen (s.o.).

Ergänzung im Juni '08: Die eigentliche Schmerzquelle hat sich nun endlich herausgestellt: Es ist der Musculus piriformis (dt.: birnenförmiger Muskel, verläuft diagonal im Hindern, ich nenne ihn Ischiasmuskel). Er hat sich verkrampft/verspannt und löst sich nicht mehr. Dadurch drückt er auf den Ischiasnerv und verursacht die gleichen/ähnlichen Schmerzen wie ein Bandscheibenvorfall (Gesäß, Ober- und Unterschenkel, Fuß), aber keine Rückenschmerzen. In der Fachsprache ist es das sogenannte „Piriformis-Syndrom“ und nicht das „Lumbal-Syndrom“ (Bandscheibenvorfall), wie die bisherigen Orthopäden sagten.

Da mir diese Nahrungsergänzung sehr gut bekommt, werde ich sie bis zur Kiste weiter einnehmen, damit ich dann selbst ohne fremde Hilfe hinein hüpfen kann (Scherz am Rande ;o)). Jedenfalls lege ich auf gute und schmerzfreie Beweglichkeit im Alter sehr viel Wert (ohne künstliche Gelenke u.a.).

Da das bisherige Präparat bei Chondroitin nicht die optimale Dosis enthält und ich keine Probleme mit Gelenkentzündungen (Arthritis - MSM) habe, bin ich seit Anfang April '08 auf das Präparat „GelenkPro Plus“ beim gleichen Händler umgestiegen:

http://www.gesund24h.de/hersteller/prethis/p353_glucosa%20des%20Knorpelsmin--chondroitin---kollagen-90-tabs-von-prethis.html

(Tagesdosis: 3 Stabtableten - 1500 Glucosamin, 1200 Chondroitin, 900 Collagen)

Collagen ist für das feste Fasergestütze im Knorpel verantwortlich.

Hier kostet die Jahresration nur 140 € (ohne Rabatte) und die Tagesration 39 Cent.

Bei konsequenter Einnahme in breiten Bevölkerungsschichten, wie in den USA, würden unsere Orthopäden arm: So gut wie keine Gelenkoperationen und wesentlich weniger Bandscheibenschäden.

Arthrose ist nun mal eine Krankheit, die überwiegend auf Mangel beruht, nämlich der beiden Hauptsubstanzen Glucosamin und Chondroitin. Der menschliche Körper ab 40 (+/-) ist nicht mehr in der Lage, sie selbst ausreichend herzustellen.

Für Skeptiker: Die Wirksamkeit von Glucosamin wird auch in Deutschland offiziell bestätigt - durch Anerkennung als Medikament "Dona" der Firma Opfermann GmbH. Natürlich dem entsprechend teuer (rund das 10-fache).

Deutsche Orthopäden, die behaupten, dass sich der Knorpel im Alter nicht mehr reparieren/aufbauen lässt, vertreten aus Unkenntnis/Desinteresse diese alte und überholte Lehrmeinung (was ich nicht ganz glauben kann) oder lügen bewusst, um keine Patienten zu verlieren!!!

Die beiden Berichte vom Institut für Risikobewertung haben keine Nebenwirkungen festgestellt (halten sich natürlich, wie für eine deutsche Behörde üblich, bei den Wirkungen dezent zurück, außer bei Glucosamin). Bei körpereigenen Stoffen, die in relativ großen Mengen im Körper vorkommen, wäre das auch ungewöhnlich. Die Therapeutin im Sportzentrum in Königs Wusterhausen entgegnete mir, dass in der Hirnanhangdrüse Kortison produziert wird, also ein körpereigener Stoff. Wenn man ihn jedoch länger in größeren Mengen therapeutisch dem Körper zuführt, führt das zu Schäden. Für mich kein Vergleich, da Kortison nur in kleinsten Mengen durch den Körper hergestellt wird, aber Knorpel im Kilobereich im Körper vorkommt. Und die normale Tagesmenge einer Substanz (Glucosamin) ist 1,5 Gramm. Das wären dann mal gerade 1,5 Promille oder weniger.

Soweit meine Erfahrungen und Eindrücke. Alles Weitere kann in den anderen Dokumenten und in dem Buch von Dr. Jason Theodosakis und von Dr. Michaela Döll nachgelesen werden.

Bernd Michael

Bestensee im Jahre 2008