

Welche Funktionen haben Glucosamin & Chondroitin im Körper?

Als Arthrose wird eine degenerative Erkrankung des Gelenkknorpels bezeichnet. Die Häufigkeit steigt mit dem Alter und beschleunigt wird der Prozess durch Übergewicht und Bewegungsarmut. Eine Arthrose kann bereits im 30. Lebensjahr beginnen und im Alter von 60 Jahren hat praktisch jeder Mensch eine mehr oder weniger starke Knorpelabnutzung aller Gelenke, bevorzugt aber in Knie und Hüfte. Bei Menschen, die an Arthrose leiden, ist das normale Gleichgewicht zwischen Knorpelbildung und Knorpelabbau gestört.

Das Ergebnis ist eine fortschreitende Knorpelabnutzung, die mit sehr starken Schmerzen einhergehen kann. Je geschädigter die betroffenen Stellen sind, umso größer werden die Schmerzen und umso größer ist die Gelenkverformung - bis hin zum völligen Funktionsverlust. Arthrose galt bisher als unheilbar und eine Linderung der Beschwerden konnte meist nur durch Einbau eines künstlichen Gelenkes erreicht werden.

Aber es handelt sich nicht einfach um ein altersbedingtes und schicksalhaftes Abnutzungsleiden, das nur mit Schmerzmitteln und Operationen behandelt werden kann. Die tieferen Ursachen liegen häufig in einer Unterversorgung des Organismus mit den beiden wichtigen Nahrungs-Grundstoffen Glucosamin und Chondroitin.

Durch deren Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel kann dem Abbau der Knorpelmasse in den Gelenken wirksam vorgebeugt werden. Denn neuere Untersuchungen zeigen, dass sich Knorpelmasse nicht nur zu regenerieren vermag, sondern auch eine höhere Geschwindigkeit erreichen kann, wenn dem Körper die dazu erforderlichen Aufbaumittel zugeführt werden.

Was ist Glucosamin? Was ist Chondroitin?

Es scheint, dass mit zunehmendem Alter der Körper die Fähigkeit verliert, ausreichend Glucosamin & Chondroitin zu erzeugen. Die gewichttragenden Gelenke, wie Knie und Hüften, sowie die Handgelenke und Schultern sind am häufigsten von einer Arthrose betroffen. Es kommt zur Zerstörung der Knorpelmasse, zu Verhärtungen und zur Ablagerung größerer Knochensporne an den Gelenkrändern. Schmerzen, Verformungen und ein eingeschränkter Bewegungsradius sind die Folge.

Glucosamin: Die Hauptbestandteile des Gelenkknorpels sind Glycosaminoglykane (Aminozuckerkomplexe) und Glucosamin ist einer ihrer Bausteine. Glucosamin besteht aus Glukose und der Aminosäure Glutamin und je mehr dem Körper zur Verfügung steht, desto mehr Glykosaminoglykane (und somit Knorpelmasse) werden produziert. Glucosamin bewirkt weiter, dass die Gelenkknorpel elastisch und doch widerstandsfähig sind.

Leider kann Glucosamin kaum in ausreichenden Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden, da es in keinem unserer Nahrungsmittel, außer in Schalentieren, in genügender Menge enthalten ist. Es muss dem Körper daher zusätzlich zugeführt werden. Glucosamin ist in mehreren Formen erhältlich. Die Sulfatform (Stabilisation mit einem Mineralsalz) ist die bevorzugte Darreichung, da sie am besten erforscht ist. Meist erfolgt die Stabilisierung mit Kaliumchlorid (KCl), da unsere Ernährung ohnehin sehr kaliumarm ist.

Chondroitin: Chondroitin besteht aus sich wiederholenden Molekülketten (Mukopolysaccharide) und ist ebenfalls ein wichtiger Knorpelbestandteil. Es verleiht dem Gelenkknorpel die Struktur, ist verantwortlich für die Wasserbindungskapazität und die Nährstoffdurchlässigkeit.

Letzteres ist von besonderer Bedeutung, da Knorpel keine Blutgefäße enthalten und ihre Ernährung nur auf Diffusionsbasis geschieht. Chondroitin spielt eine Rolle bei der Wiederherstellung der Gelenkfunktion, bei Arthrose und auch bei der Knochenbruchheilung, wie in vielen Studien gezeigt werden konnte.

Chondroitin muss dem Körper ebenfalls zugefügt werden, da die einzigen Quellen, die ausreichend Chondroitin enthalten, Tierknorpel sind. Die Darreichungsform ist wie bei Glucosamin in Sulfatform.

Wie können Glucosamin & Chondroitin im Körper wirken?

Die gegenwärtig in der Arthrosetherapie eingesetzten Medikamente (Cortisonpräparate und Schmerzmittel) bringen meist nur eine Kurzzeiterleichterung. Langfristig kann die Zerstörung der Gelenke aber nicht verhindert werden, da nur die Symptome bekämpft werden (Schmerzen, Entzündungen), nicht aber die Ursache der Krankheit (Abbau der Knorpelsubstanz).

Alle diese Präparate haben zum Teil gravierende Nebenwirkungen, die auf Dauer gesundheitsschädlich sein können. Die durchgeführten Studien bezüglich Glucosamin und Chondroitin zeigten aber, dass die Behandlung von Arthrosen nicht nur symptomatisch durch Schmerz- und Entzündungsbekämpfung erfolgen muss.

Glucosamin & Chondroitin allein hat keine schmerzstillende oder entzündungshemmende Wirkung. Führende Mediziner und Wissenschaftler empfehlen daher kurzfristig entzündungshemmende und schmerzstillende Mittel mit Glucosamin & Chondroitin zu kombinieren. Langfristig jedoch sollte Glucosamin & Chondroitin allein eingenommen werden, weil dadurch die Erzeugung der Knorpelsubstanz angeregt wird. Glucosamin und Chondroitin, stellen eine sichere und effektive natürliche Alternative bzw. Ergänzung zu herkömmlichen Arthrosemedikamenten dar.

Glucosamin und Chondroitin fördern im Körper die Produktion der für eine entsprechende Funktion der Gelenke notwendigen Substanzen. Beide sind für die Erneuerung der Knorpelmasse an den Gelenken verantwortlich. Die Schmerzen verschwinden und die Bewegungsfreiheit kann wieder erlangt werden.

Aber das signifikanteste Resultat bei den Patienten, die mit Glucosamin-Chondroitin behandelt wurden, war die nahezu vollständige Regeneration der geschädigten Knorpelmasse zum vorherigen, gesunden Zustand.

Wenn wir dem Körper wieder die Substanzen zur Verfügung stellen, die er braucht, um geschädigte Knorpelzellen wieder zu regenerieren, kann eine Heilung aber nur dann erfolgen, wenn die Behandlung auch über einen längeren Zeitraum fortgeführt wird. Besonders empfehlenswert ist für Gelenke die Kombination von Glucosamin & Chondroitin und MSM.