

## **GLUCOSAMIN und CHONDROITIN wenn die Gelenke im Winter schmerzen**

**Autor:** Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

**Veröffentlicht am:** 14.12.2005 um 14:18

Die Einnahme der 'Gelenkvitalstoffe' Glucosamin und Chondroitin kann nachweislich Gelenkbeschwerden, die in der kalten Jahreszeit besonders belastend sind, beseitigen! Eine revolutionäre Behandlungsform des Arthrospezialisten Dr. Jason Theodosakis aus den USA ist in der Lage, verschlissene und geschädigte Knorpelmasse neu aufzubauen, dadurch Schmerzen zu lindern und die Gelenkbeweglichkeit wiederherzustellen, berichtet heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Bettina Geier von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. aus Aachen. Dies belegen viele Studien, wie die Untersuchung eines belgischen Forscherteams, die das britische Fachmagazin 'Lancet' veröffentlichte (1). 30 Prozent aller über 60jährigen und insgesamt fünf Millionen Deutsche wachen morgens mit stark schmerzenden oder steifen Gliedern auf. Nasskaltes Wetter, wie es der Winter jetzt beschert, vergrößern das Leid der Betroffenen. Gelenkbeschwerden wie Arthrose sind eine Folge von meist altersbedingtem Verschleiß an Knorpelsubstanz, erklärt Bettina Geier. Der Knorpel nützt ab, wenn der Körper sich nicht mehr so schnell regenerieren kann wie er verletzt wird. Bei Arthritis sind die Ursachen der Knorpelschädigung Entzündungsangriffe auf Gewebe und Gelenke. Als Folge des Knorpel-Verlustes verengt sich der Gelenkspalt und die Stoßdämpferfunktion entfällt, wodurch Knochen aneinander reiben und Schmerzen verursachen. Faktoren wie Übergewicht, sportliche und berufliche Fehlbelastungen, Rauchen, Bewegungsmangel und Gelenkentzündungen fördern diesen Prozess. Im Gegensatz zur bisherigen Symptombekämpfung mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln, die die Schmerzen kurzfristig lindern, aber langfristig die Gelenkzerstörung sogar fördern, ist die neue Ernährungstherapie mit den 'Gelenkvitalstoffen' Glucosamin und Chondroitin frei von Nebenwirkungen. Die Zuckerverbindung Glucosamin ist natürlicher Baustein des Knorpels, den der Körper im Alter nicht mehr ausreichend herstellen kann. Glucosamin ist jedoch ausschlaggebender Bestandteil für die zähflüssige Eigenschaft der 'Gelenkschmiere', die die Pufferwirkung gewährleistet und gleichzeitig das Knorpelgewebe mit allen benötigten Nährstoffen beliefert. Chondroitin ergänzt diese Wirkung. Es ist ebenfalls eine Zuckerverbindung, die wie ein 'Wassermagnet' für die Flüssigkeitsbindung im Knorpelgewebe sorgt. Mit dem Alter und dem einhergehenden Verlust der Fähigkeit zur Herstellung geht eine Unterversorgung des Organismus mit Glucosamin und Chondroitin einher. Der dadurch entstehende und fortschreitende Knorpelverschleiß führt letztlich zu Entzündungen, Schwellungen, Steifigkeit und Schmerzen. Davon können alle 200 Gelenke des Körpers betroffen sein, jedoch bevorzugt Hüft-, Knie Schulter- und Sprunggelenk. Glucosamin und Chondroitin werden zur gezielten Nahrungsergänzung aus dem Chitinpanzer von Insekten und Krustentieren gewonnen. Sie schützen den noch vorhandenen Knorpel vor weiterem Verschleiß und bauen neues Gewebe auf. Betroffene können mit einer Einnahme von täglich 1.500 Milligramm Glucosamin und 1.200 Milligramm Chondroitin die

Gesundheit ihrer Gelenke langfristig wiederherstellen. Dies ist bei allen Erkrankungen sinnvoll, bei der Knorpelaufbau erforderlich ist, wie Arthrose, Arthritis, Morbus Bechterew, Sehnen- oder Sehnenscheidenentzündung und wirkt auch vorbeugend. Zudem ist Bewegung wichtig, da nur dadurch die Umgebung des Gelenkknorpels ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden kann. Im Rahmen der Ernährung sollten Erkrankte neben der Nahrungsergänzung mit Glucosamin und Chondroitin für den Erhalt der Knorpelfunktion eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen, Kupfer, Selen und Zink gewährleisten, betont Ernährungswissenschaftlerin Bettina Geier. Bei entzündlicher Gelenkerkrankung wie Arthritis, ist den Betroffenen der Verzehr von ausreichend Eiweiß und vor allem fetthaltiger Fischarten wie Lachs, Hering oder Thunfisch, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, oder alternativ eine Supplementierung mit Fischöl-Kapseln, dringend zu raten. Ebenso entzündungshemmend ist vegetarische Kost mit Soja, Ingwer und Nahrungsmittel, welche reich an Antioxidantien (Vitamin A, C, E und Selen) sind, da Entzündungen ein erheblich höheren Bedarf an antioxidativen Stoffen erfordern. Ein zu empfehlendes praktisches Nachschlagewerk für den Alltag ist die 'Rheuma- und Gicht-Ampel' von Sven-David Müller-Nothmann, die für 2.600 Lebensmittel und Markenprodukte auf einem Blick alle wichtigen Angaben für Gelenkerkrankte enthält, sowie ein ergänzendes Kapitel mit allen Fakten, die Betroffene über Rheuma und Gicht wissen sollten, anschaulich und prägnant aufzeigt. Es ist unter der ISBN 3-426-64130-5 im Knauer Verlag erschienen, für 8,90 Euro erhältlich und jetzt zur kalten Jahreszeit für Schmerzgeplagte garantiert ein sinnreiches und nachhaltiges Weihnachtsgeschenk wovon sie langfristig etwas haben.

Quelle:

(1) Reginster JY et al.: Long term effects of glucosamine sulphate on osteoarthritis progression : a randomised, placebo-controlled clinical trial. Lancet. 2001 Jan, 27; 357 (9252): 251-6

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V  
Mariahilfstr. 9, 52062 Aachen  
0241-961030  
presse@ernaehrungsmed.de

Diese Pressemitteilung finden Sie auch online unter:

[GLUCOSAMIN und CHONDROITIN wenn die Gelenke im Winter schmerzen](#)

Weitere deutschsprachige Pressemitteilungen finden Sie bei: [openPR.de](#)

Internationale Pressemitteilungen finden Sie bei: [openPR.com](#)