

Glukosamin

Glukosamin ist ein körpereigener Stoff, der im Organismus aus Blutzucker (Glucose) gebildet wird und Bestandteil unserer Zellen ist. Glukosamin spielt eine entscheidende Rolle bei der Synthese von Bindegewebe und für die Beweglichkeit der Gelenke. N-A-G (N-Acetyl L-Glukosamin) ist eine besondere Form von Glukosamin, die darüberhinaus spezifische Funktionen für die Gesunderhaltung des Bindegewebes im Bereich des Magen Darm Traktes erfüllt.

Normalerweise stellt der Körper genügend Glucosamin her, um die Gelenke funktionsfähig zu halten und kleine Schäden zu reparieren. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Glucosamin-Produktion allerdings ab: Das Gelenk „trocknet“ buchstäblich aus, die Knorpelmasse wird schlecht ernährt sowie ungleichmäßig aufgebaut und kleine Verletzungen heilen nicht mehr von selbst. Durch die tägliche Ernährung lässt sich dieses Manko leider nicht ausgleichen, da Glucosamin nur in Schalentieren in ausreichender Menge vorhanden ist.

Das Bindegewebe in unserem Körper ist eigentlich ein kompliziertes Netzwerk, das hauptsächlich aus Knorpelmasse, Sehnen und Bändern besteht. Ihnen ist gemeinsam, daß sie Kollagen und Proteoglycane enthalten. Kollagen macht etwa die Hälfte des Körperproteins aus. Proteoglycane (abgekürzt PGs) sind langkettige, komplexe Zuckermoleküle, die die Zwischenräume ausfüllen, für die das Kollagen sozusagen den Stützrahmen bildet. Kollagen und PGs geben dem Bindegewebe gemeinsam seine Geschmeidigkeit, Spannkraft, Elastizität und Widerstandsfähigkeit.

Wird unser Bindegewebe verletzt, kann es zu einem Verlust von PGs kommen. Dies tritt auch als Folge des natürlichen Alterungsprozesses ein und kann unangenehme Folgen haben: Das stützende Kollagen wird geschwächt und entzündungsanfällig, die Heildauer verlängert sich erheblich und womöglich tritt am Ende sogar Osteoarthritis auf, die gefürchtete Störung, die einen Großteil der Bevölkerung befällt, vor allem ältere Frauen.

Studien zeigen, daß für das Auftreten von Osteoarthritis ein "veränderter" Glukosamin-Stoffwechsel mitverursachend sein kann. Glukosamin ist eine Substanz, die in unserem Blutzucker gebildet wird und als Zellbestandteil dabei hilft, daß unser Organismus Proteoglycane bildet, die in der Lage sind, Bindegewebe zu "reparieren" und zu erneuern.

Die Glukosamin-Forschung geht schon über einige Jahre, aber erst seit Glukosamin in Form von Hydrochlorid (HCl) eingesetzt wird (früher wurden vor allem Sulfat Formen verwendet), ergeben sich durch die verbesserte Absorption wesentlich verbesserte Resultate hinsichtlich der Regeneration von Bindegewebe.