

Nahrungsergänzungsmittel

Glucosamin und Glucosaminsulfat: Anwendung und Wirkung

Glucosamin (als bio-aktive Form: Glucosaminsulfat) und Hyaluronsäure gehören zu den Chondroprotektiva - Substanzen, die geeignet sind, verschlissenen Knorpel bei Gelenkerkrankungen wie Arthrose zu schützen und den Verschleiß zu verlangsamen bzw. aufzuhalten.

Ob sie auch imstande sind, den Knorpel gänzlich neu aufzubauen, ist bisher noch nicht eindeutig belegt. Glucosamin (Glucosaminsulfat) gilt als wirksamste und gleichzeitig unbedenklichste Hauptsubstanz bei Behandlung von Arthrose-Symptomen.

Bei Glucosamin handelt es sich um einen Mukopolysaccharid, einen Aminozucker, lebenswichtiger Baustein nicht nur für Knorpel, Bänder, Sehnen und Knochen, sondern auch Bindegewebe, Arterienwand und Haut.

Auch Chondroitin ist eine molekulare Zuckerverbindung und gehört zur Basisausstattung der Knorpel, basierend auf Glucosamin. Glucosamin ist allerdings 250 mal so klein, - daher kann es den Verdauungstrakt besser passieren und vom Körper unmittelbarer (als Glucosaminsulfat, in Verbindung mit dem Salz der Schwefelsäure) verwertet werden.

Ein gesunder, junger Körper ist problemlos in der Lage, Glucosamin aus der Nahrung zu synthetisieren, während diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter abnimmt. Erschwerend kommt der Mangel an Glucosamin in modernen Nahrungsmitteln hinzu: Knorpeliges und Bindegewebsartiges ist im Gegensatz zu früheren Jahrhunderten kaum noch Teil der Esskultur.

Glucosamin und seine Vorstufe Hyaluronsäure haben die Aufgabe, Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) zu bilden. Hyaluronsäure als Grundbaustein des Bindegewebes ist in Knochen- und Hautgewebe, im Glaskörper des Auges und in der Nabelschnur zu finden.

Ist die körpereigene Insulin- oder auch Kortisonproduktion aus dem Gleichgewicht, ist davon auch die Hyaluronsäure betroffen: Die ursprünglich eher zähe Synovialflüssigkeit wird dünn, Knorpel schrumpfen und werden brüchig.

Degenerative Veränderungen des Knorpels sind von Entzündungen, Schmerzen und Steifigkeit begleitet. Doch damit muss man sich nicht abfinden: Knorpel, Sehnen, Bänder wie Bindegewebe können sich bei Vorhandensein der Baustoffe Hyaluronsäure, Glucosamin und [Chondroitin](http://www.gesund-heilfasten.de/nahrungsergaenzung/chondroitin-chondroitinsulfat.html) (<http://www.gesund-heilfasten.de/nahrungsergaenzung/chondroitin-chondroitinsulfat.html>) regenerieren.

Beim dem aus Glykosaminoglykanen, Wasser und Collagen bestehenden Knorpel handelt es sich um verdichtetes Bindegewebe, dessen Zellen in einer festen Matrix verbunden sind.

Doch bei dem Transport von Baustoffen in den Knorpel gibt es ein Problem: Er ist nicht durchblutet.

Wie sollen die zur Regeneration notwendigen Stoffen hineingelangen?

Über die Nahrung aufgenommenes und zum Teil aus Glucosaminsulfat hergestelltes Chondroitinsulfat bindet mittels elektrischer Ladung Wasser im Bindegewebe und sorgt für die Entstehung einer gewe-

bebindenden gallertartigen Masse mit einem hohen Anteil an Hyaluronsäure. Das Bindegewebe gewinnt an Elastizität.

Auch auf das Chondroitinsulfat wirkendes Vitamin C spielt hier eine nicht unwichtige Rolle: Das bindegewebswichtige Protein Kollagen kann nicht nur produziert, sondern auch stabilisiert werden.

Und: Chondroprotektiva wirken entzündungshemmend. Viele Patientenberichte belegen einen spürbaren Rückgang von durch Knorpelverletzung oder Verschleiß hervorgerufenen Schmerzbeschwerden. Schwellungen gehen zurück, die Beweglichkeit der (Knie-)Gelenke nimmt zu.

Viele Patienten zeigen deutliche Fortschritte bereits nach achtwöchiger Behandlungszeit; auch Kurzzeitstudien zeigten gute Ergebnisse. Studien mit Placebo-Kontrollgruppe zeigten rapide Verbesserungen hinsichtlich Schmerzempfinden, Funktion und verbesserter Beweglichkeit von 20 bis 25 Prozent unter der Gabe von Glucosaminsulfat.

Man darf daher annehmen, dass Glucosaminsulfat den Knorpel quasi umzustrukturieren und die Gelenkfunktion nahezu wieder herzustellen imstande ist. Der Stoff wirkt ähnlich wie das die Beweglichkeit verbessernde Ibuprofen. Auch für Diabetes-Typ-II-Patienten ist die Einnahme von Glucosaminsulfat unbedenklich.

Wie werden Chondroprotektiva verabreicht?

Man kann Hyaluronsäure drei bis achtmal wöchentlich direkt in das Kniegelenk einspritzen; die Wirkungsdauer ist allerdings recht unterschiedlich und nicht alle Patienten sprechen auf die Behandlung in gleicher Weise an.

Eine Alternative bietet die Einnahme in Tablettenform. Auch intraartikuläre Injektionen in das Kniegelenk sind vergleichsweise erfolgsversprechend. Eine Hyaluronsäure-Therapie kann auch an jedem anderen Gelenk durchgeführt werden - Hüftgelenke beispielsweise sollten vor der Verabreichung über Röntgen oder Ultraschall untersucht werden.

Die gespritzten Präparate zeigen sehr geringe Nebenwirkungen, denn sie werden bakteriell erzeugt und lösen daher nur selten allergische Reaktionen aus. Präparate in Kapsel- und Tablettenform können bei wenigen Patienten zu Magen-Darm-Problemen oder Appetitlosigkeit führen.

Trotz nachgewiesener Erfolge werden die Kosten der innovativen Hyaluronsäure-Therapie von den gesetzlichen Krankenkassen derzeit leider noch nicht übernommen.

Quelle: <http://www.gesund-heilfasten.de/nahrungsergaenzung/chondroitin-chondroitinsulfat.html>

Nahrungsergänzungsmittel

Chondroitin und Chondroitinsulfat - Anwendung und Wirkung

In unserem Knorpelsystem findet man eine Reihe von Stoffen, die der Körper im Normalfall selbst produziert, hierzu gehört Chondroitinsulfat, eine Zuckerverbindung, die die Flüssigkeit in den Knorpeln bindet und somit dafür sorgt, dass die Gelenke bei Beanspruchung ausreichend "abgefedert" werden.

Fehlt dieser Stoff, bzw. kann es der Körper nicht mehr selbst in ausreichender Menge produzieren, kann es zu Gelenkschmerzen kommen.

Nun gibt es die Möglichkeit, diesen Stoff dem Körper als Nahrungsergänzung selbst zu verabreichen: Chondroitin wird aus dem Knorpelgewebe von Tieren gewonnen, meist von Kühen oder Schweinen.

In der Medizin wird es zur Behandlung von Arthrose eingesetzt, meist zusammen mit [Glucosamin](http://www.gesund-heilfasten.de/nahrungsergaenzung/glucosamin-glucosaminsulfat.html) (<http://www.gesund-heilfasten.de/nahrungsergaenzung/glucosamin-glucosaminsulfat.html>), ebenfalls eine Zuckerverbindung.

Über die Wirkung dieser Präparate gibt es unterschiedliche Meinungen, einige Patienten, an denen Chondroitin oder Chondroitinsulfat getestet wurde, sprachen tatsächlich von einer Besserung ihrer Beschwerden, da Chondroitin und Glucosamin zusammen das Knorpelwachstum und die Flüssigkeitsbindung anregen.

Die wirksamsten Chondroitinverbindungen findet man heutzutage sicherlich in Form von verschreibungspflichtigen Medikamenten, wie zum Beispiel Kapseln.

Auch in Drogeriemärkten sind sehr viele chondroitinhaltige Präparate zu finden, am häufigsten findet man Chondroitin in Verbindung mit Glucosamin in Kapselform.

Tetesept ist, bei den Produkten aus den Drogeriemärkten, wohl eine der bekannteren Marken. Tetesept wirbt mit dem Präparat "Gelenk-Komplex" für Knorpelaufbau und Gelenkschmiere.

Im Internet sind diverse Produkte, deren Wirkstoff Chondroitin ist, zu bekommen. Superflex-3 Tabletten von Newton-Everett Biotech verspricht zusätzlich noch eine entzündungshemmende Wirkung seiner Tabletten.

In Sanitätshäusern ist Chondroitin auch in Form von Salben, hier zum Beispiel die Glucosamin Salbe, erhältlich. Die Wirkstoffe werden hier gezielt auf die schmerzenden Stellen aufgetragen.

Auch als Granulat, welches in Wasser gelöst und getrunken werden kann, wird eine Chondroitin-Glucosamin Verbindung, angeboten. Die Firma Synomed bietet hier ein Basis-Osteo Granulat an.

Chondroitin ist auch in Hundefutter (Eukanuba) und Tierpräparaten zu finden, da auch Hunde, Pferde und andere Tiere an Arthrose leiden.

Fazit: Ich persönlich nehme zur Zeit das Präparat biovital "GelenkPlus" mit 400mg Glucosaminsulfat, 300mg Chondroitinsulfat und 400mg Gelatinehydrolysat und empfehle dieses Präparat auch meinen Arthrosepatienten zur Unterstützung, neben anderen Massnahmen der Alternativmedizin und Naturheilkunde.

Diskutieren Sie mit! Aufgrund vieler Nachfragen, habe ich weitere Informationen im Blogbeitrag zu [Chondroitin](#) veröffentlicht. Dort dürfen Sie auch gerne Ihre Erfahrungen und Meinungen hinterlassen. [Klicken Sie einfach hier](#).

<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/chondroitin-eine-netzwerk-schaffende-verbinding/>

Weitere Nahrungsergänzungsmittel die auch bei Arthrose helfen können wären: [MSM](#) (<http://www.gesund-heilfasten.de/nahrungsergaenzung/msm-methylsulfonylmethan.html>) - [Grünlippmuschel](#) und Enzyme im akuterem Entzündungsstadium (z.B. [Wobenzym](#) oder [Phlogenzym](#)).

Abgesehen von Nahrungsergänzungsmitteln wie Chondroitin, Chondroitinsulfat oder anderen Mitteln... eine [Übersäuerung](#) (<http://www.gesund-heilfasten.de/uebersaeuerung.html>) der Körpers sollte geprüft werden!

Und Ja: Ich empfehle auch bei fortgeschrittenen Arthroseleiden eine "Umstimmung" durch [Heilfasten](#) (<http://www.gesund-heilfasten.de/>).