

Qualimedica AG Rundbrief  
Von: neuerungen@gesundheitsberatung.de  
Gesendet: Samstag, 19. November 2005 19:09  
An: [bermi@t-online.de](mailto:bermi@t-online.de) (Bernd Michael)  
Betreff: Gesundheitsberatung.AKTUELL

Gesundheitsberatung.AKTUELL  
18.11.2005

Sehr geehrte Damen und Herren,

in dieser Ausgabe von Gesundheitsberatung.AKTUELL lesen Sie:

...

## 2. Nahrungsergänzung bei Gelenkbeschwerden und Arthrose

Gelenkschmerzen und Gelenkerkrankungen wie Arthrose nehmen im Alter zu und können durch Übergewicht und Bewegungsarmut verstärkt werden. Als Arthrose wird eine degenerative Erkrankung des Gelenkknorpels bezeichnet, die bereits im 30. Lebensjahr beginnen kann. Mit fortschreitendem Alter hat praktisch jeder Mensch eine mehr oder weniger starke Knorpelabnutzung aller Gelenke, bevorzugt aber bei den gewichtstragenden Gelenken wie zum Beispiel Knie und Hüfte. Bei den Menschen, die an Arthrose leiden, ist insbesondere das normale Gleichgewicht zwischen Knorpelbildung und Knorpelabbau gestört. Diese Knorpelabnutzung kann zu sehr starken Schmerzen führen. Es kommt zur Zerstörung der Knorpelmasse, zu Verhärtungen und zur Anlagerung größerer Knochensporne an den Gelenkrändern. Schmerzen, Verformungen und ein eingeschränkter Bewegungsradius sind die Folge. Bisher gilt die Arthrose als unheilbar und eine Linderung der Beschwerden konnte meist nur mit Schmerzmitteln und einem künstlichen Gelenk erreicht werden.

Arthrose – meist mit Mangel an Mikronährstoffen

Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen sind bei der arthritischen Abnutzung auch andere Faktoren beteiligt. Man findet häufig neben einer Übersäuerung des Organismus eine Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen, insbesondere mit den für den Knorpel wichtigen Stoffen **Glucosamin und Chondroitin**. Mit zunehmendem Alter verliert der Körper die Fähigkeit, ausreichend Glucosamin / Chondroitin selbst zu erzeugen. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Knorpelmasse nicht nur regeneriert werden kann, sondern auch eine höhere Geschmeidigkeit erreichen kann, wenn dem Körper die dazu erforderlichen Aufbaumittel zugeführt werden. Neben einer ausreichenden Versorgung mit B-Vitaminen, Kupfer, Selen und Zink, ist für den Erhalt der Gelenkfunktion auch die Einnahme von Chondroitin und Glucosamin wichtig, z.B. als Nahrungsergänzungsmittel wie **taxofit Gelenk Plus (\*)**, um dem Abbau der Knorpelmasse in den Gelenken schon im jüngeren Alter wirksam vorbeugen.

Wirkung von Glucosamin und Chondroitin

Glucosamin ist einer der Bausteine der Glycosaminoglykane (Aminozuckerkomplexe), also der Hauptbestandteile der Knorpel. Glucosamin besteht aus Glukose und der Aminosäure Glutamin. Glucosamin hat auch Einfluss auf die Elastizität und Widerstandsfähigkeit des Knorpels. Leider kann Glucosamin kaum in ausreichenden Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden. Außer in Schalentieren ist es in keinem Nahrungsmittel ausreichend enthalten. Es muss dem Körper daher zusätzlich zugeführt werden.

Chondroitin besteht aus Mukopolysacchariden und ist ebenfalls ein wichtiger Knorpelbestandteil. Es verleiht dem Gelenkknorpel die Struktur, ist verantwortlich für seine Wasserbindungskapazität und Nährstoffdurchlässigkeit. Letzteres ist von besonderer Bedeutung, da Knorpel keine Blutgefäße enthält und seine 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. Es muss dem Körper ebenfalls zugefügt werden. Die einzigen Quellen, die ausreichend Chondroitin enthalten, sind Tierknorpel.

Es empfiehlt sich sowohl ein Glucosamin/Chondroitin Präparat als Vorbeugung (prophylaktisch) vor starkem Knorpelabbau im Alter oder auch schon bei Gelenkzerstörung (therapeutisch) einzunehmen. Bei ausgeprägter Arthrose mit Schmerzen sollte man aber zusätzlich ein Schmerzmittel einnehmen.

Für weitere Fragen und Informationen steht Ihnen unser Expertenforum über Vitalstoffe und Nahrungsergänzungsprodukte zur Verfügung:  
[http://www.gesundheitsberatung.de/Forum\\_9002.html](http://www.gesundheitsberatung.de/Forum_9002.html)

Wissenswertes über Arthrose erfahren Sie hier:

<http://hausarzt.qualimed.com/Arthrose.html>

<http://www2.bunte.t-online.de/dyn/c/58/91/96/5891968.html>

...

Ihr Team Gesundheitsberatung

P.S.: Sie erhalten diesen Rundbrief, weil Sie als Nutzer/in bei uns registriert sind. Wenn Sie keinen Rundbrief von uns mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte auf den folgenden Link: [abmelden@gesundheitsberatung.de](mailto:abmelden@gesundheitsberatung.de)

Bitte achten Sie darauf, daß der Absender die Mail-Adresse ist mit der Sie bei uns angemeldet sind!

Copyright (c) Qualimed.com AG 2005

Anmerkung von mir (Bernd Michael):

Allgemeingängige Tagesdosis bei den meisten Anbietern im Internet sind (nur Spezial- und keine Multipräparate):

1500 mg Glucosamin (Knorpelmasse)  
1200 mg Chondroitin (Gelenkschmiere)

(\*)

Multipräparate, wie in diesem Newsletter erwähnt (Taxofit), sind nicht zu empfehlen, da sie zum einen sehr teuer und zum anderen bei den wichtigsten Komponenten (Glucosamin, Chondroitin) unterdosiert sind. Mineralien, Spurenelemente und Vitamine nimmt man bei gesunder und abwechslungsreicher Ernährung ausreichend zu sich.

Die beiden Hauptkomponenten sind jedoch auf Grund der Änderung der Ernährungsgewohnheiten und im Alter grundsätzlich Mangelware im Körper. Wer isst heute noch ausreichend Knorpel, Weichteile von Knochen, Schwarte u.a.???