

Thema: behandlungsmöglichkeiten arthrose / 2009 - 2012

Link: <http://www.imedo.de/group/topics/show/59028-behandlungsmoeglichkeiten-arthrose>

von [dako](#) ♂

hallo leute!

aus gegebenem anlaß habe ich mich mal zum thema arthrose im netz informiert. mein paps hat seit ca 3 jahren arthrose, zumindestens wurde es da festgestellt! seitdem kam noch ein leichter bandscheiben-vorfall hinzu.

ich habe jetzt gelesen, dass man sowohl bienengift als auch ein sogenannte blutegeltherapie durchführen kann, um schmerzen dauerhaft zu lindern! erfahrungen gibt es dazu im netz aber wenig. hat jemand von euch damit erfahrungen gemacht? stimmt das?

ich kann mir nur vorstellen das es bei akuten schmerzen helfen könnte, ein defektes gelenk ist defekt, egal was kommt. trotzdem ist bienengift zb auch ein gift, müsste also auch eine schädliche wirkung haben oder?

wäre schön, wenn da jemand was zu wüsste

von [Ingrid56](#) ♀

Lieber Dako,

also ich habe gerade über meine positiven Erfahrungen mit dem Schwimmen geschrieben. Schau doch mal bei der Gelatine -Frage rein, da habe ich etwas dazu geschrieben.

Ich verstehe nicht ganz wie das Bienengift helfen soll? Ich könnte mir höchstens vorstellen, dass es eine Art Lähmung hervorruft und so den Schmerz aus den Gelenken "übertönt" bzw. kurzzeitig "ausschaltet". Aber das ist ja dann auch nur eine symptomatische Behandlung und keine richtige Therapie. Wo hast du denn dazu etwas gelesen?

Ist dein Papa denn übergewichtig und macht er Sport - denn diese beiden Faktoren tragen meiner Meinung nach sehr zu Arthrose bei (oder verhindern sie eben). Du machst doch viel Sport, oder? Nimm ihn doch mal mit, dann freut er sich und gut für ihn ist es auch noch!

Ich weiß Eltern sind langweilig aber ich mache auch gerne Sachen mit meiner Tochter!

-Ingrid

von [sahara81](#) ♀

Gibt es hier denn was neues?

Meine Oma ist an Arthrose erkrankt... ich werd mich mal etwas schlau machen! Wäre schön, wenn man hier etwas diskutieren könnte!

LG Sarah

von [jessica20](#) ♀

Es gibt auch zwei Stoffe: **Glucosamin- und Chondroitinsulfat** heißen die. Die werden in der USA und auch in der Schweiz gegen Arthrose angewandt.

Gibts in Deutschland ,soweit ich informiert bin, aber nicht.

von [Charon](#) ♂

Zu **Glucosaminsulfat (GS)** existierten bereits 1994 gute Resultate aus zwei Kurzstudien mit insgesamt 450 Patienten.

Untersucht wurde die symptomatische Wirksamkeit von GS bei **Gonarthrose** (genu = das Knie, Kniegelenk). Die Studien waren **randomisiert** und kontrolliert, das heißt nach allgemeinen Kriterien per Zufall ausgewählte Testpersonen und eine **Palcebo-Gruppe**.

In der Studie zeigte sich letztendlich GS genauso wirksam wie ebenso verabreichtes **Ibuprofen** (Schmerzmittel). Desweiteren wirkt sich GS jedoch eben auch **strukturell positiv** auf die Arthrose aus, das heißt ein leichter **Wiederaufbau der Knorpelsubstanz** fand/findet statt.

von [jessica20](#) ♀

In der USA gibt es das ja in jeder Drogerie. Und es wurde ja wie DU schon sagtest herausgefunden das es wirklich wirkt.

Die Behörden bei uns lehnen aber ein Zulassungsverfahren ab, weil die Wirkung angeblich nicht richtig erforscht wurde. Versteh ich nicht das Argument.

von [Lady-Selachii](#)

Die Kriterien bei der Medikamentenzulassung sind theoretisch in den USA und Deutschland ähnlich. Da aber Deutschland zur EU gehört, werden die Medikamente nur teilweise hier zugelassen. Die beiden Verfahren dafür, das zentralisierte und dezentralisierte Verfahren laufen letztendlich darauf hinaus, das kein Medikament hier zugelassen werden kann, welches ein anderer EU-Staat für gefährlich hält.

Und wenn dann eben nicht genug Studien über die Wirkungen und Nebenwirkungen vorliegen, dann wird das Medikament eben abgelehnt. Alles eine Frage der Sicherheit für die Patienten

von [bermibs](#) ♂

hallo jessica, die beiden bio-stoffe sind auch in deutschland erhältlich. allerdings in drogerien, reformhäusern und supermärkten nur in prophylaktischer dosierung bis max. 1000 mg glucosamin, meistens wesentlich schwächer. therapeutische mengen ab 1500 mg bekommt man nur in der apotheke (dona). ich beziehe mein präparat aus dem deutschen internethandel zu annehmbaren preisen. gegenwärtig nehme ich 2000 mg glucosamin und 1500 mg chondroitin. ich habe damit beachtliche erfolge erzielt. nach einem jahr waren das stechen in den knien (menniskus) und rüchenschmerzen (bs 14/15) weg. allerdings war ich noch nicht im arthrotischen bereich.

zu dem thema knorpelregeneration / arthroseprophylaxe / arthrosetherapie kann ich zwei sehr aufschlussreiche bücher empfehlen:

dr. jason theodosakis (amerik. orthopäde) „die arthrose-kur – endlich ist heilung möglich“ isbn: 3-442-16123-1

dr. michaela döll „arthrose – endlich schmerzfrei durch bio-stoffe“ isbn: 3-7766-2338-1

von [Lady-Selachii](#)

Na wenn der Mix hilft und nicht schadet, dann wäre das super. Die beiden Buchtitel klingen mir jedoch zu unseriös. Ich bin altmodisch. Eine Studie über diese Stoffe fände ich seriöser.

von [bermibs](#) 

Der Mix hilft und schadet wirklich nicht. Die beiden Substanzen Glucosamin und Chondroitin sind biologische Grundsubstanzen des menschlichen Knorpels und der Gelenkschmiere und haben damit keinerlei Nebenwirkungen (Allergien ausgenommen). Sollte es heute noch Menschen geben, die bei Fleischmahlzeiten den Knorpel von den Knochen mitessen, nehmen sie automatisch Chondroitin mit auf. Wer macht das aber in unserer Zeit noch?

Diese Aufnahme von Chondroitin (z.B. im Schweineknorpel) wird durch Ernährungswissenschaftler als richtig und sinnvoll eingeschätzt. Die Aufnahme von aufbereitetem Chondroitin aus Schweineknorpel in Nahrungsergänzungsmitteln ist in Deutschland aber verpönt. Da frage ich mich, warum?

Bei meinen zahlreichen Anfragen an Spezialisten (Vivantes Klinikum, Arthrose-Experten.de, Visitesendung NDR, Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. sowie Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte [bei letzterem liegt die Antwort noch nicht vor]) gab es keinen Widerspruch zu meiner These "Arthroseprophylaxe mit Nahrungsergänzungsmitteln". Das Thema wurde in den Antworten schlichtweg ignoriert.

Auch die internationale wissenschaftliche Erkenntnis, das der Mensch ab ca. 40-stem Lebensjahr nicht mehr in der Lage ist, die Knorpelgrundsubstanzen Glucosamin und Chondroitin selbst ausreichend aus der normalen, gesunden Nahrung zu synthetisieren. Deshalb sprechen diese Experten bei Arthrose auch von einer partiellen Mangelkrankheit. Der alternde Körper kann vieles zunehmend nicht mehr vollständig leisten, u.a. auch das. Die meisten deutschen Experten und Orthopäden verschweigen diese Tatsache. Das kann ich mit meinen Anfragen eindeutig belegen. Beim Deutschen Arthrose-Forum werden solche offensive Themen abgewürgt.

Der Mangel, der zu übermäßigem Verschleiß des Knorpels führt (bis hin zur Arthrose), lässt sich nur durch die Aufnahme der beiden Substanzen in aufbereiteter Form dauerhaft und langfristig ausgleichen. Selbst die teuren Hyaluronsäure-Spritzen (Gelenkschmiere) helfen nur kurz- bis mittelfristig bei der Schmerzlinderung. Sie haben aber keinerlei regenerierende Wirkung auf den Knorpel. Das können nur Glucosamin und Chondroitin.

Für diese Feststellung gibt es Beweise: Zahlreiche internationale wissenschaftliche klinische Studien, wo Glättung der Knorpeloberfläche und mitunter Vergrößerung des Spaltmaßes nachgewiesen wurde. Ich habe dazu mehrere Berichte im Internet gefunden. Selbst in Deutschland wird die heilende Wirkung von Glucosaminsulfat bei Gonarthrose bestätigt: Durch Zulassung des "Medikaments" Dona der Firma Opfermann GmbH. Damit aber ist dauernde Prophylaxe nicht bezahlbar. In den meisten europä-

ischen Ländern und in den USA sind beide Substanzen uneingeschränkt als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen, also auch im therapeutischen, heilenden Bereich.

Das Buch von Frau Dr. Döll kann ich nur eindringlich empfehlen. Es behandelt die Arthrose umfassend. Man sollte nicht vom Titel auf den Inhalt schließen. Erst einmal unvoreingenommen lesen. Bei Amazon bekommt man es bereits für ca. 8 Euro. Der Amerikaner hat sich und zahlreiche seiner Patienten geheilt. Aber wie so oft gilt auch hier: Bei Heilverfahren, Medikamenten und alternativen Mitteln gibt es keine 100 %-ige Garantie. Und gerade, um diese Chancen wesentlich zu verbessern, ist Prophylaxe so dringend erforderlich und nicht erst, wenn das Kind (mit Arthrose) bereits in den Brunnen gefallen ist. Sie müsste nur offiziell und vor allem durch die deutschen Orthopäden propagiert werden. Aber dann verlieren sie Patienten!

von [domino1](#) ♀

Nahrungsergänzungsmittel ist doch kein Arzneimittel ?

von [bermibs](#) ♂

Das ist richtig, aber es gibt Bio-Stoffe, die ab einer bestimmten Dosierung therapeutisch bzw. pharmakologisch wirksam sind und damit eine heilende Wirkung entfalten. Der Übergang ist fließend. Dazu gehören auch Glucosamin und Chondroitin. Auf dem Gebiet der orthomolekularen Medizin werden fast alle Bio-Stoffe verwendet, unter anderem Vitamine und Spurenelemente.

Ganz wichtig ist jedoch hier, dass sie im Gegensatz zu "echten" Medikamenten keine Nebenwirkungen haben aber auch keine Sofortwirkung entfalten. Bei mir waren die ersten Besserungen nach einem halben Jahr spürbar. Der Knorpel braucht halt Zeit und die Substanzen, um sich regenerieren zu können.

Nach dem deutschen Arzneimittelgesetz werden aber alle Stoffe und damit auch Bio-Stoffe ab einer bestimmten Dosierung, bei denen eine pharmakologische Wirkung nachgewiesen und offiziell bestätigt wird, automatisch in den Rang von Arzneimitteln erhoben. Sie werden damit apothekenpflichtig und entsprechend teuer.

In den meisten europäischen Ländern und in den USA sind Bio-Stoffe, also körpereigene Substanzen, uneingeschränkt in allen Dosierungen Nahrungsergänzungsmittel.

Die Grenze liegt bei Glucosamin bei einer Dosis von mehr als 1000 mg. Bis 1000 mg gibt es Nahrungsergänzungsmittel von zahlreichen Herstellern (taxofit, Doppelherz, Vitalbedarf u.a.) in Drogerien und Supermärkten. Das ist aber nur ausreichend, wenn ich noch keine Probleme habe und vorbeugen möchte.

Treten die ersten Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat auf (weit vor dem Ausbrechen der Arthrose), brauche ich therapeutische Mengen ab 1500 mg Glucosamin, um den Knorpelverschleiß erfolgreich rückgängig machen zu können. In beiden Fällen ist es der gleiche Wirkstoff, nur mit extrem unterschiedlichen Preisen.

Zudem hat das "Medikament" Dona den Nachteil, dass es separiert ohne Chondroitin angeboten wird. Die komplexe Darreichungsform in Nahrungsergänzungsmitteln (meistens Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat und MSM) entwickelt nachgewiesenermaßen synergistische Effekte. In der Natur gibt es auch keine separierten Wirkstoffe.

von [Lady-Selachii](#)

Ich esse ab und an Knorpel. Muss aber gut durch sein.

Ein Buch kann ich als Laie nicht beurteilen. Solange es überzeugend geschrieben ist, kann dort auch stehen, dass Kühe lila sind. Hauptsache der Schreiberling hat nen Dokortitel.

von [bermibs](#) ♂

Das mag sein. Ich weis auch, dass viele Professoren und Doktoren auf den Gehaltslisten der Pharmaindustrie stehen. Aber es gibt hier triftige Gegenargumente:

- ich habe an meinem eigenen Körper positive Erfahrungen gemacht -> frei von Schmerzen in Knien und Lendenwirbelsäule nach einem Jahr - das geht nach meiner Auffassung nur mit Knorpelregeneration/Aufbau und nehme dazu kein einziges Medikament

- ich habe zahlreiche Berichte über klinische Studien mit positiven Ergebnissen gefunden, auf die sich z.T. auch Frau Dr. Döll bezieht (Ich bin gern bereit, mein gesamtes Material zur Verfügung zu stellen, einschließlich der "interessanten" Antworten auf meine zahlreichen Anfragen zum Thema Arthroprophylaxe mit Nahrungsergänzungsmitteln.)

- im Gegensatz zu Medikamenten, medizinischem Gerät sowie aufwendigen Behandlungen und Operationen sind mit 39 Cent bei normaler Tagesdosis keine milliardenschweren Gewinne zu machen

- auf dem Gebiet der orthomolekularen Medizin werden eben diese Bio-Stoffe in ihrer Gesamtheit erfolgreich bei der Therapie von Mangelkrankheiten eingesetzt und Arthrose ist nachgewiesenermaßen eine Mangelkrankheit

- für alle, die nicht glauben, dass Arthroprophylaxe möglich ist und in unserem Land offiziell verhindert wird sowie arzt- und medikamentengläubig sind, sollten sich die Dokumentation des ZDF von Frontal21 vom 09.12.08, 21.00 Uhr "Das Pharma-Kartell - Wie die Patienten betrogen werden" ansehen:

<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/content/9602?inPopup=true>

„Sendung verpasst?“ – „Di. 09.12.08“ – „21:00 Frontal21 Das Pharma-Kartell“

Das beste ist, man sammelt eigene Erfahrungen. Dazu muss man natürlich alternativen Methoden etwas aufgeschlossen gegenüberstehen und sich, soweit es geht, über viele Quellen umfassend informieren. Ganz entscheidend ist hierbei: Es gibt keine Nebenwirkungen wie bei echten Medikamenten und die Kosten halten sich mit 140 € je Jahr in Grenzen. Im ungünstigsten Fall (z.B. Arthrose im Endstadium) tritt keine Wirkung mehr ein, aber je eher ich anfangen, desto größer sind die Chancen auf vollständige Wiederherstellung des Knorpels und damit Schmerzfreiheit ohne Medikamente.

Ich sage es hier knallhart: Orthopäden und "Fachleute" die heute noch behaupten, Knorpel lasse sich nicht aufbauen / regenerieren, lügen. Bewusst oder unbewusst sei dahingestellt. Geschieht es bewusst, dann stehen sie auch auf den Gehaltslisten der Pharmakonzerne. Diese alte Lehrmeinung wird auch durch eine Gesundheitssendung wie Visite verbreitet.

Auf dem Gebiet der Orthopädie ist es schwierig, einen Arzt seines Vertrauens zu finden. Ich wurde ein Jahr lang an der Lendenwirbelsäule behandelt und operiert (Nadel-OP), obwohl die Ursache meiner Schmerzen ein Piriformissyndrom war, wie sich nach einjähriger Odyssee herausstellte. Ich bin jetzt

bei einem Allgemeinmediziner mit chiropraktischer Ausbildung gelandet und fühle mich da wesentlich besser aufgehoben.

von [Silvia](#) ♀

Hallo bermips,ich Danke dir für deinen ausführlichen Beiträge,haben mich ein ganzes Stück weiter gebracht.IG Silvia

von [bermibs](#) ♂

Hallo Sylvia,

es freut mich, dass ich Dir bei Deinem Informationsbedarf helfen kann. In meinem unmittelbaren Umfeld und in meiner Verwandtschaft kämpfe ich auch um Aufklärung. Überall, wo ich in meiner Verwandtschaft hin sehe, gibt es Arthrose und künstliche Gelenke. Ich habe es natürlich schwer, da ich Privatperson und medizinischer Laie mit angelesenen Kenntnissen bin. Beim Gegenüber taucht dann oft der meistens nicht geäußerte Hintergedanke auf: Der will nur Geld verdienen! Selbst bei einem Gespräch mit einer promovierten Ernährungswissenschaftlerin im Sportstudio zur Einführung eines Kurses "Knorpelregeneration im Alter" kam von ihr die Frage: Und was verdienen sie dabei? Übrigens: Sie macht diesen Kurs nicht. Ihre Begründungen sind nach meiner Meinung nur Ausflüchte. Ich suche zur Zeit bei Heilpraktikern bzw. Orthomolekularmedizinern nach einem aufgeschlossenen Kursleiter.

Es muss doch möglich sein, dieses elende offizielle Totschweigen im Interesse der Pharmakonzerne wenigstens partiell zu durchbrechen. Meine Versuche, beim Deutschen Arthrose-Forum dieses Thema öffentlich und offensiv anzugehen, wurden vollkommen abgeblockt und gefiltert. Man kann nur über eigene Erfahrungen berichten, also über "Kräuterchen" und "Sälbchen". Das Maximum ist die Nennung der Substanzen Glucosamin und Chondroitin sowie der persönlichen Dosierung. Schlussfolgerungen in Richtung Prophylaxe sind nicht möglich. Nachdem ich die Dokumentation von Frontal21 gesehen habe, ist mir auch klar warum.

Ich bin froh, diese Plattform gefunden zu haben, wo man auch grundsätzliche Kritik öffentlich äußern kann. Dadurch besteht auch die Möglichkeit, Volkskrankheiten wie die Arthrose offensiv über Prophylaxe, die jedermann bezahlen kann, anzugehen.

Hier noch einmal der Vergleich:

Eine Hyaluronsäurespritzenkur (3 Spritzen) kostet ca. 200 € und hat max. eine mittelfristige Wirkungsdauer. Mein Präparat mit den Wirkstoffen Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat und Collagen kostet mich im Jahr ohne Rabatte 140 €, aber mit langfristiger Wirkung.

Der Vollständigkeit halber muss ich aber anführen, das ich dieses Präparat dann aber dauernd mindestens im prophylaktischen Bereich von 1000 mg Glucosamin nehmen muss. Der alternde Körper ist auch nach der vollständigen Wiederherstellung des Knorpels nicht in der Lage, die Erhaltung des Knorpels selbst in vollem Umfang zu gewährleisten. Das sind dann noch ca. 90 € im Jahr. Gemessen an der enormen Steigerung der Lebensqualität ein nahezu lächerlicher Preis. Mit dem können aber Pharmakonzerne keine super Gewinne einfahren.

von [donald](#) ♀

ich kann den hier von Dir gemachten Ausführungen nur zustimmen.

Es ist doch traurig, dass so wahnsinnig viele Menschen unter den Beschwerden der Arthrose leiden, sich diesbezüglich mit jeder Art von Medikamenten voll stopfen, die Nebenwirkungen in Kauf nehmen und damit der Pharmaindustrie unter die Arme greifen.

Es ist traurig, dass nur Wenige bereit sind, sich auf effizientere Produkte ein zu lassen, die Nebenwirkungsfrei sind. Und das bezieht sich nicht nur auf Arthrose, sondern auch auf viele andere Beschwerden, welche man mit natürlichen Präparaten und Nahrungsergänzungsmitteln sehr gut in den Griff bekommen kann und ohne die Nebenwirkungen der ständigen Medikamenteneinnahme.

Schade, dass nur wenige bereit sind, sich helfen zu lassen und von den Erfahrungen Anderer zu profitieren.

Einfacher geht es eigentlich gar nicht.

So viel dazu!

von [Lady-Selachii](#)

Ich glaube es kommt in erster Linie auf den Ton an. Wenn Du nur kritisierst und ankreidest, wird es nicht ernst genommen. Wenn Du vor und Nachteile aufzeigst und abwägt, statt an den Pranger zu stellen, wird ein Beitrag eher stengelassen.

Mit Fliegen fängt man Honig. ;-)

von [bermibs](#) ♂

Hallo Lady-Selachii,

meine zahlreichen Anfragen an Ärzte, Experten und Institutionen sind nach meiner Auffassung höflich und sachlich formuliert. Ich habe aber nicht immer eine Antwort erhalten und auf das Thema Arthroseprouphylaxe mit Nahrungsergänzungsmitteln wurde nicht eingegangen. Es kamen keine Gegenargumente. Wenn aber Experten keine Gegenargumente ins Feld führen, so sage ich mir, muss an meinen Argumenten etwas dran sein. Dieses Schweigen, derb ausgedrückt Totschweigen, kann einen schon verbittern, so dass man auch manchmal nicht den richtigen Ton trifft. Sollte das der Fall sein, so möchte ich mich entschuldigen.

Das Für und Wider der Substanzen Glucosamin und Chondroitin als Nahrungsergänzung und nicht als teures Medikament kann man gut abwägen.

Das Für:

- es sind körpereigene Substanzen, damit Bio-Stoffe ohne Nebenwirkungen
- bei der Dosierung hat man dadurch größere Spielräume: prophylaktisch 700 - 1000 mg und therapeutisch 1500 - 2500 mg Glucosamin; nach meinen Kenntnissen werden im Leistungssportbereich kurzzeitig wesentlich höhere Dosen eingesetzt
- die Substanzen wirken durch die Knorpelregeneration /Aufbau langfristig und man kann dadurch Schmerzmedikamente (mit Nebenwirkung) reduzieren bis ganz absetzen
- auf Grund des relativ niedrigen Preises ist damit Prophylaxe für Jedermann möglich und bezahlbar

Das Wider:

- bei Nahrungsergänzungsmitteln muss die pharmakologische Wirkung nicht nachgewiesen werden; das ist aber in diesem speziellen Fall durch zahlreiche klinische Studien und die Zulassung von "Dona" geschehen
- diese Art der Prophylaxe würde im Wesentlichen nicht unter ärztlicher Kontrolle/Anleitung laufen;

Ein Großteil von Patienten mit Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat (noch keine Arthrose oder Bandscheibenvorfall) würden mittelfristig als Patienten wegbrechen, da keine Beschwerden mehr auftreten

- Zusammensetzung und Reinheitsgrad dieser Mittel unterliegen nicht den strengen Regeln wie bei Medikamenten; Dafür werden sie meistens komplexer zusammengesetzt - Dona enthält nur Glucosaminsulfat

Es gibt sicherlich noch mehr Für und Wider, aber ich möchte es dabei belassen. Entscheiden muss es ja jeder für sich selbst. Es wäre nur gut, wenn es offizielle Informationen als Entscheidungshilfe dazu gäbe.

In meinem Album habe ich die Anfragen und Antworten zum Nachlesen als Bilder hinterlegt. Sollte die Schrift zu klein sein, dann bitte die Bilder runter laden und in einem eigenen Grafikprogramm vergrößern.

Ich hoffe, wir bleiben weiterhin im fachlichen Austausch
Mit besten Grüßen
Bernd

von [Lady-Selachii](#)

@Bernd: Danke für die Erklärung. Die Bilder sind sehr gut geworden.

Ich finde es richtig und wichtig, dass hier persönliche Erfahrungen zum Teil so detailliert und engagiert geschildert werden. Deine Argumentation ist gut nachvollziehbar und sachlich.

Ich habe den Ton nur erwähnt, weil in einem Forum der *Ton* dafür sorgen kann, dass ein Text rausfliegt, obwohl der *Inhalt* eigentlich ok ist.

von [bermibs](#) ♂

Hallo, es gibt vorweihnachtliche Neuigkeiten oder sarkastisch ausgedrückt: Der "Eiertanz" von Behörden und Experten beim Thema Arthroprophylaxe mit Glucosamin und Chondroitin geht munter weiter.

Ich habe heute die Antwort vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte auf meine Anfrage erhalten. In dem zweiseitigen Schreiben (siehe mein Album) gibt es keine Aussagen zur Arthroprophylaxe, weder negative noch positive. Das Wort taucht nur in meinem Betreff auf. Was soll man davon halten?

Die pharmakologische Wirksamkeit von Glucosamin ab 1250 mg wird bestätigt und ist ja auch bekannt. Sie wird aber immer noch auf die Kniegelenksarthrose (bis mittleres Stadium) beschränkt. Das nach dem Motto: In den anderen Gelenken und in den Bandscheiben ist vollkommen anderer Knorpel, der mit Glucosamin und Chondroitin nichts am Hut hat.

Ich bin Leser der für meine Begriffe sehr guten Zeitschrift "Naturarzt, Natürlich heilen - gesund leben". Im Editorial zum Jahreswechsel gibt es einen Rückblick auf hervorzuhebende Leistungen im deutschen Gesundheitswesen. Unter anderem wird hier die hohe Anzahl von Gelenkoperationen (künstliche Gelenke) angeführt. Für mich eine äußerst zwiespältige "positive" Leistung. Ich habe dazu einen Leserbrief geschrieben (siehe Album). Ich hoffe, dass wenigstens diese Zeitschrift, das Thema Prophylaxe mit Für und Wider beleuchtet. So wie es ihrem Namen entspricht - natürlich heilen. Und ich ergänze: natürlich vorbeugen.

Falls wir uns bis zum 31.12. nicht mehr hören sollten, so wünsche ich allen Gruppenmitgliedern, allen Interessierten und Betroffenen schöne und besinnliche Feiertage, einen guten Rutsch ins neue Jahr verbunden mit einem guten Stück Optimismus und Fortschritte im persönlichen Befinden.

von [Lady-Selachii](#)

Hm, in einer Naturzeitung? Vielleicht wurden sie feindlich übernommen von der Pharmaindustrie? ;-) Vielleicht ist das positive, das viele Menschen ihre Knie wieder benutzen können.

Ich liebe ja Antworten, die mit keinem Wort auf (m)einen Brief oder andere Nachrichten eingehen. Da wundere ich mich immer, ob derjenige das Prinzip des Austausches begriffen hat.

verbreitet Vorweihnachtsfreude

von [bermibs](#) ♂

Genau darauf wird abgestellt. Im Folgesatz heißt es: "In anderen Ländern wird gehumpelt." Natürlich ist im Endstadium eine Prothese den Schmerzen und der Bewegungseinschränkung vorzuziehen. Bei den meisten müsste es aber nicht dazu kommen, wenn rechtzeitig Aufklärung und Prophylaxe erfolgen würde.

Da gebe ich Dir vollkommen recht: Es mutet schon merkwürdig an, wenn man auf die zahlreichen Anfragen keine direkte Antwort erhält, unabhängig ob positiv oder negativ.

Ich habe jetzt die Fragerei auf die Spitze getrieben und einen Brief an die Bundesministerin für Gesundheit, Frau Ulla Schmidt am heutigen Tag geschrieben (siehe Album). Bin gespannt, ob sie oder ihr Briefbeantworter endlich direkt auf meine Fragen eingehen.

von [Lady-Selachii](#)

Die Minister antworten nie direkt. Du kriegst immer nur Post in ihrem Namen vom jeweiligen Assistenten. Die sollen sich ja mit dem Fachgebiet auskennen. ;-) Aber ich fürchte Du wirst keine klare Antwort bekommen. Da hätte ich mir von medizinischen Verbänden mehr erhofft aber nur ein bisschen. Ist ja alles irgendwo nur noch Politik und bla bla. Fröhliche Weihnachten!

von [bermibs](#) ♂

Und das große Geld darfst Du nicht vergessen. Was willst Du auch erwarten, wenn unsere Gesetzte zum Teil von Lobbyisten in leitenden Positionen geschrieben werden. Die vertreten garantiert nicht die Interessen der Patienten.

Ich wünsche auch ein schönes Weihnachtsfest

von [donald](#) ♀

Was soll ich hier zu Euch Beiden noch sagen. Ihr habt den Nagel auf den Kopf getroffen.

Es ist ja nicht so, dass man keine Antworten auf Deine Fragen hat. Aber egal ob Ärzte oder Pharmaindustrie, wenn die Dir ehrlich antworten würden, was würde dann wohl passieren?????

Du siehst ja selbst in den Antworten, welche Du von manchen bekommst, da steht weder "Fisch noch Fleisch". Warum wohl?

Sollten sie Dir gegenüber zugeben, dass es auch anders geht als mit chemisch hergestellten Medikamenten? Zu solchen Antworten werden sich nur ganz ganz wenige hin reissen lassen und die mußt Du erst einmal finden.

Auch ich erlebe es regelmäßig.

Hat mir die Nachkontrolle bei meinem Arzt wieder bewiesen. Er war zwar erstaunt, dass ich so schnell wieder auf den Beinen war, aber als ich ihm sagte, was ich getan habe meinte er nur "wenn Sie denken, dass es Ihnen davon besser gegangen ist, dann denken Sie mal weiter" . Fertig war er und ich auch.

Wünsche Euch ein wunderschönes besinnlichen und vor allem gesundes Weihnachtsfest

von [stollgis](#) ♀

Hallo,
ich bin neu im Forum und kämpfe noch mit den vielen Funktionen. Verirrt habe ich natürlich auch schon.

Deshalb ist mein Beitrag nun auch auf meiner eigenen Seite unter Therapie-Bewertung gelandet. Trotzdem wollte ich in dieser Gruppe noch meine Erfahrung zur Arthrose-Behandlung weitergeben:

Bei mir wurde Hüftarthrose links schon 2005 diagnostiziert. Da sich die Beschwerden damals kaum bemerkbar machten, habe ich keine weiteren Untersuchungen oder Therapien für nötig gehalten. Seit Sommer d.J. bekam ich aber zunehmend Beschwerden, d.h. nach längerem Sitzen hatte ich Schwierigkeiten aufzustehen. Das Aussteigen aus dem Auto machte Probleme und morgens hatte ich Schwierigkeiten mich zu bücken, um meine Strümpfe anzuziehen. Ich ging zu einem anderen Orthopäden, der wieder Röntgenaufnahmen machte. Das Ergebnis war nicht gerade berauschend und deutlich sichtbar. Der Zustand des Knorpels hatte sich inzwischen verschlechtert.

Der Arzt empfahl mir Injektionen mit Hyaluronsäure; Kosten pro Behandlung ca. 50 Euro und außerdem eine OP.

Schon einige Zeit vorher hatte ich in einer Massagepraxis auf eigene Kosten Manuelle Therapie ausprobiert und für gut befunden. Und so entschloß mich diese weiter zu führen. Ich bekam auch problemlos ein Rezept für 6 Behandlungen.

Zusätzlich bekam ich noch Einlagen mit spezieller Dämpfung.

Diese Therapie zusätzlich mit den Einlagen hat mir persönlich sehr gut geholfen.

Einzig mit dem Bücken habe ich nach wie vor Probleme. Aber meine Bewegungseinschränkungen sind so gut wie verschwunden.

Da ich tagsüber im Büro viel sitze, muss ich jetzt besonders auf meine Haltung achten.

Ganz wichtig finde ich auch die Spezialeinlagen, die den Druck beim Laufen sehr gut abfedern.

Jetzt bin ich noch am Überlegen, ob ich das von Euch erwähnte Mittel Glucosamin noch zusätzlich einnehmen soll.

Interessant ist auch, dass die Therapeutin mir sagte, dass meine spürbare Besserung auf dem Röntgenbild nicht sichtbar sei. Das finde ich schon etwas merkwürdig, aber wichtig ist ja, dass es mir wieder besser geht, oder ?

Liebe Grüße und allen ein gesundes Neues Jahr

von [bermibs](#) ♂

Hallo stollgis,
ich wollte eigentlich diesen Beitrag anders beginnen, verschiebe aber die erfreuliche Nachricht in den zweiten Teil.

Die Behandlungen und Maßnahmen, die Du anführst, dienen der Schmerztherapie, Muskelkräftigung und Verringerung des fortschreitenden Knorpelverschleißes durch optimale Belastung und Bewegung. Im günstigsten Fall kann der Verschleiß damit gestoppt, aber niemals rückgängig gemacht werden. Knorpelregeneration im Alter (ab 40 aufwärts) und damit Beseitigung der Arthroseursache ist nur durch (orale) Zuführung der aufbereiteten Knorpelgrundsubstanzen Glucosamin und Chondroitin möglich. Je weiter fortgeschritten die Arthrose ist, desto geringer sind die Erfolgschancen. Die beiden Substanzen können nur auf vorhandenem Knorpel aufbauen. Und dazu sind therapeutische Dosen ab 1500 mg Glucosamin erforderlich.

Ich kann Dir nur dringend empfehlen, mit der Einnahme zu beginnen, denn ohne Knorpelregeneration kehren die Beschwerden irgendwann zurück. Zur Zeit ist das Produkt "GelenkPro Plus" von www.gesund24h.de absolute Spitze in Preis und optimaler Dosierung. Die normale Tagesdosis (3 Tabletten) kostet 39 Cent ohne Rabatte. Ich sage dazu immer im Vergleich: Das sind nicht einmal zwei Zigaretten und ein Maximum an Lebensqualität! (ich bin militanter Nichtraucher)
Die letztendliche Entscheidung musst Du für Dich allein treffen. Ich wünsche Dir jedenfalls alles Gute.

Jetzt zum zweiten Teil. Es gibt "außerirdische" Unterstützung bei der Arthrosetherapie / -prophylaxe und das Jahr 2008 endet doch noch mit einem großen optimistischen Schub. Allen "Totschweigern" aus Deutschland zum Trotz kam heute die erste positive Reaktion auf meine zahlreichen Anfragen. Sie kam nicht aus dem großen und sich fortschrittlich dünkenden Deutschland, sondern aus der kleinen und unscheinbaren Schweiz. Da kann ich nur sagen: Ein Hoch auf die "Schwiezer"!

Meine Anfrage bezog sich auf "Burgsteins Handbuch Nährstoffe" (siehe mein Album). Ich werde mir jedenfalls die 12. Auflage zulegen. In diesem Buch werden zahlreiche Mangelkrankheiten, wie z.B. die Osteoarthritis/Arthrose abgehandelt, einschließlich deren Therapie mit Bio-Stoffen, wie Vitamine und Spurenelemente. Es ist ein Grundwerk der orthomolekularen Medizin.

Ein Zwischenbescheid von "Ulla" liegt auch bereits vor. Das zuständige Fachreferat wird sich damit beschäftigen!

Ich wünsche allen einen erfolgreichen und gesunden Rutsch ins neue Jahr

von [bermibs](#) ♂

Ich bin in den letzten Tagen auf Hinweis eines Bekannten auf ein sehr gutes und neues Produkt der deutschen Firma "Pharma Peter" gestoßen, dass nur über Apotheken und Online-Apotheken vertrieben wird und trotzdem preiswert ist. Die Tagesdosis (3 Kapseln für therapeutische Aufbauwirkung; Herstellerempfehlung 2 Kapseln für Prophylaxe) für angemessene 45 Cent. Das Produkt heißt "Arthrosamin-Gelenkschutz". Die Zusammensetzung ist optimal, Glucosamin und Chondroitin im Verhältnis 5:4. Zusätzlich ist Calcium für die Knochen enthalten. Eine günstige Online-Apotheke ist zur Zeit "DelMed" (PZN 2077136): <http://delmed.de/>

Ich möchte hier die Produktbeschreibung des Herstellers anführen. Sie entspricht voll meiner Argumentation. Sie wird aber leider noch nicht offiziell durch unser Gesundheitswesen propagiert:

„Arthrosamin-Gelenkschutz ist ein **Nahrungsergänzungsmittel** mit **knorpelbildenden Substanzen** und Vitaminen zur Unterstützung der Gelenkknorpel. Übermäßige oder einseitige Belastungen können

dazu führen, dass die Gelenkknorpel stark abgenutzt werden. **Mit zunehmendem Alter nimmt außerdem die Regenerationsfähigkeit des Körpers ab und damit auch die Möglichkeit, der Abnutzung der Gelenkknorpel mit körpereigenen Kräften entgegenzuwirken.** Hier können Arthrosamin-Kapseln die Nahrung sinnvoll ergänzen und damit **den Körper bei seiner normalen Aufbauarbeit unterstützen.**“

Dazu kann ich nichts mehr ergänzen und nur hoffen, dass das endlich offiziell durch unsere zahllosen "Experten" und Orthopäden anerkannt und übernommen wird, auch wenn sie dadurch reihenweise Patienten verlieren.

von [bermibs](#) ♂

Zitat:

Hallo Bermibs,

ich werde mich mal in Sachen G+C weiter kundig machen-wie du vorschlägst. Die Mittel habe ich im Zusammenhang mit einem Meniskusschaden links (Hinterhornruptur) genommen.M.E. waren das damals 500 mg G + xxC über 2 Jahre. Leider tat sich nichts auf dem MRT sodass der Meniskus letztendlich geglättet werden musste. Vermutlich tritt die Wirkung aber nur prophylaktisch ein bzw. statuserhaltend und nicht, wenn schon ein Schaden vorliegt? Oder?

Unumstritten ist es aber dennoch nicht. Mein Sportarzt an der Uni Freiburg ist dafür - der in Köln meint - es bringt nichts wg. der oralen Aufnahme in den Körper. Seisdrumm.. Wenn es dir geholfen hat ist doch ok.

Grüße

homabra (piri 2005)

Zitat Ende

Hallo Homabra,

es ist nur in Deutschland umstritten. Die Gründe möchte ich hier nicht anführen. Das würde zu weit gehen. Nur soviel: Dona (Glucosamin) ist mit Studie und Wirkungsnachweis als Medikament zugelassen.

International werden beide Substanzen mit wissenschaftlichen Nachweisen voll anerkannt.

Deine Dosierung konnte überhaupt keine therapeutische Wirkung bringen. Das hättest Du noch 10 Jahre ohne Wirkung einnehmen können. Die pharmakologisch und damit therapeutisch wirksame Grenze ist bei Glucosamin bei 1250 mg. Das heißt praktisch ab 1500 mg aufwärts. Nach oben gibt es im Prinzip keine Grenze. Höchstens der Körper selbst, er muss es ja verarbeiten. Ein Zuviel geht den bekannten Weg. Es gibt keine Nebenwirkungen. Im Leistungssport wird kurzzeitig mit 10.000 mg gearbeitet. Das optimale Verhältnis Glucosamin - Chondroitin liegt in der Regel bei 5:4.

Für die Prophylaxe bzw. Gesunderhaltung des Stütz- und Bewegungsapparates ab ca. 40-stem Lebensjahr (keine Beschwerden, keine Gelenkverletzungen) gehe ich von 700 - 1000 mg Glucosamin aus. Das aber dann dauernd, da es der menschliche Körper ab diesem Alter ohne Unterstützung nicht mehr vollständig leisten kann (siehe sogenannte "Alterschrumpfung").

Wenn noch Knorpel vorhanden ist und das ist offensichtlich bei Deinem Meniskus der Fall, hast Du es noch selbst in der Hand.

Beste Grüße

bermibs

von [bermibs](#) ♂

Heute kam die Antwort vom Bundesministerium für Gesundheit:

Zitat:

Arthroseprophylaxe mit den Bio-Stoffen Glucosamin und Chondroitin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln

...

Ihr Schreiben habe ich zuständigkeithalber an das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz ... weitergeleitet.

Zitat Ende (vollständig siehe mein Album)

Das schlägt dem Fass den Boden aus. Mit dieser Antwort stiehlt sich das Bundesministerium und namentlich die Ministerin Ulla Schmidt aus der Verantwortung für die Millionen Arthrosekranken und die noch größere Anzahl, die sich im Vorfeld der Arthrose/Bandscheibenvorfall befinden. Ich hatte ja wenigstens Ausflüchte und Scheinargumente erwartet. Aber die Abgabe an das Landwirtschaftsministerium hat mich fast umgehauen.

Sarkastisch frei nach dem Motto: Arthrose ist keine Krankheit und damit ist auch Prophylaxe nicht erforderlich!!!

Das Landwirtschaftsministerium ist ja wohl nicht geeignet, sich mit Volkskrankheiten wie der Arthrose und deren Verhütung zu beschäftigen.

von [donald](#) ♀

diese Antwort vom Ministerium ist eine Frechheit. Mehr kann ich dazu nicht sagen. Mir tun nur die Abertausenden Menschen Leid, die mit diesen Gelenk- und Knorpelproblemen zu kämpfen haben. Die wenigen Personen wie wir, können nun mal nicht alle erreichen. LEIDER

von [Lady-Selachii](#)

Äh ich glaub die haben nur **Nahrungsergänzungsmittel** gelesen und das sofort weitergeleitet. *lol* sry. Aber das ist so traurig, das es schon wieder komisch ist. Es zeigt, wie unser **Beamtensystem** arbeitet: Arbeit vermeiden. ;-) Obwohl die Landwirtschaft uns ja auch mit Medikamenten vollpumpt. Da sind die vielleicht schon Experten für.

von [donald](#) ♀

Hallo Lady-Selachii, so ist das nun mal mit den Ärzten. Ich habe ja nicht erwartet, dass er Hurra schreit, aber mit solch einer Antwort hatte ich ehrlich gesagt nicht gerechnet. Nicht so krass. Aber egal, ich weiß, was ich davon zu halten habe und ich werde meine Erfahrungen mit Aloe immer weiter geben. Aber das ist ja hier nicht das Thema.

Das Thema ist Arthrose und auch da habe ich meine Erfahrungen mit gemacht und bin heute glücklich, vor 3 Jahren die Aloe mit ihren Wirkstoffen wie Chondroitin, Glucosamin und MSM kennen gelernt zu haben und ich bin Medikamenten frei, habe keine Schmerzen mehr. Diese Erfahrung kann mir keine nehmen, auch die Ärzte nicht.

von [Askanas](#)

Arthrose ist die **direkte Folge** des Mangels von Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere). Dies wiederum ist auf einen Mangel an Grundstoffen zurückzuführen, die für die Produktion von Synovialflüssigkeit nötig sind. Dieser Erkenntnis trage ich seit fast 20 Jahren Rechnung und bin frei von Arthroseschmerzen.

In dieser Zeit habe ich diese Erkenntnis an viele Menschen weitergegeben und kann heute sagen, dass mehr als 95 % derjenigen, die meine Selbsthilfemethode praktizieren eine dauerhaft deutliche Verbesserung ihrer Schmerzsituation bis hin zur völligen Schmerzfreiheit erfahren.

Natürlich gibt es Faktoren – wie z.B. Übergewicht, Ernährungsfehler, Mangel an Bewegung, verfehlte Lebensführung und andere – die Arthrose außerdem begünstigen. Da Arthrose eine unheilbare Erkrankung ist und häufig in den Industrieländern in hohem Maße flächendeckend auftritt (allein in Deutschland haben wir zwischen 10 und 18 Mill. Erkrankte), ist der Posten, den die Behandlung von Arthrose im Gesundheitssystem ausmacht, ein richtig dicker Brocken. Der Medizin sind durch die Heilmittelregression weitgehend die Hände gebunden, Arthrose vernünftig zu behandeln und so versucht man – gezwungenermaßen – mittels Schmerzunterdrückung die Patienten zufriedenzustellen. Der Pharmaindustrie ist das recht, schließlich kann man an dauerhaft kranken Menschen gut verdienen. Dass durch die dauerhafte Gabe von Schmerzmedikamenten Nieren und Leber geschädigt werden, ist aus der Sicht der Pharmaindustrie vorteilhaft, denn durch die Folgeerkrankungen kann man sich weiter am Leid der Menschen bereichern.

Schmerzunterdrückung ist der verkehrte, und nur scheinbar billigere Weg der Arthrosebehandlung. Der Schmerz hat ja eine wichtige Funktion zu erfüllen: Er zeigt dem Menschen, quasi wie eine rote Warnlampe einen Defekt, bzw. eine Gefahr auf. Durch Schmerzunterdrückung wird die Gefahr ignoriert und dem Erkrankten auf diese Weise Heilung suggeriert. Das Fatale daran ist, dass diese Art der Behandlung nichts an der Ursache der Schmerzsituation ändert. So geht im Fall von Arthrose durch den Mangel an Synovialflüssigkeit, die Gelenkzerstörung weiter, ja sie wird durch Schmerzunterdrückung noch verstärkt, ohne dass der Patient es bemerkt – die Warnlampe wurde ja mittels Schmerzmedis ausgeschaltet. Als ich vor Jahren meine Selbsthilfemethode der Pharmaindustrie anbot, sagte man mir:

Sehr interessant, aber für uns ist das nichts. Damit können wir unsere **gewohnten Margen** nicht erwirtschaften. So werden wichtige Erkenntnisse zugunsten der „gewohnten Margen“ ignoriert und solange die Schmerzen leidenden Menschen keine Alternativen haben, kann man sie ungehindert weiter ausbeuten. Zur Information nachstehend 2 Studien über die „Wirksamkeit“ von Chondroitin und Glucosamin.

Unerwartete Ergebnisse der GAIT-Studie!

Die bisher umfangreichste klinische Studie beweist **die Unwirksamkeit von Glucosamin und Chondroitin bei Gelenkschmerzen**.

Die bisher umfangreichste klinische Studie zur Wirksamkeit der Gabe von Glucosamin oder Chondroitin auf Schmerzen durch eine Kniearthrose führte zu negativen Ergebnissen.

An dieser GAIT* genannten Studie mit einer Dauer von 24 Wochen nahmen 1 583 Probanden mit einer Kniearthrose und 1 500 Probanden mit einer Kniearthritits teil. Weder Glucosamin noch Chondroitin noch die Kombination dieser beiden Nahrungsergänzungen erwiesen sich als wirksam auf die Schmerzen.

Diese Studie wird vermutlich Standardwissen werden, denn die Methodologie wurde von unabhängigen Experten festgelegt und die in der Studie verabreichten Produkte wurden vom Ministerium spe-

ziell in Auftrag gegeben und nicht von einem Labor vermarktet.

Die detaillierten Ergebnisse dieser Studie wurden kürzlich in der renommierten Fachzeitschrift *New England Journal of Medicine* veröffentlicht.

Die unerwarteten Ergebnisse dieser Studie bestätigen den Weg, den isodisnatura bei der Entwicklung einer neuen Generation von Nahrungsergänzungsmitteln geht: die Integration von Entzündungshemmern, die zu den Inhaltsstoffen von DUADOL gehören.

Die wissenschaftliche Bibliographie finden Sie hier.

**Die GAIT-Studie (Glucosamine/Chondroitin Arthritis Intervention Trial) ist eine klinische Studie, die vollständig vom amerikanischen Gesundheitsministerium NIH (National Institute of Health) finanziert wurde.*

Frage:

Reduziert die regelmässige Einnahme von Glukosaminsulfat bei Patienten mit einer Hüftarthrose die Schmerzen und verlangsamt es die Progression radiologischer Veränderungen des Hüftgelenks?

Hintergrund:

Die bisherigen Studien zu dieser Frage und der systematische review ergaben keine konkreten Hinweise auf eine Wirksamkeit dieser Substanz bei Patienten mit Arthrose

Einschlusskriterien:

Alle Patienten bei Grundversorgern in der Region Rotterdam, welche die Kriterien des American College of Rheumatology erfüllten.

Ausschlusskriterien:

Schwere Arthrose der Hüfte

Nieren-, Lebererkrankungen; Diabetes mellitus

Studiendesign und Methode:

Randomisiert, placebo-kontrollierte Studie

Studienort:

Holland

Intervention:

Eine Gruppe erhielt 1500 mg Glukosaminsulfat/d für zwei Jahre

Die andere Gruppe erhielt Placebo

Outcome:

WOMAC Score (ein validiertes Instrument) Schmerz, Funktion und Steifheit nach 3, 12 und 24 Monaten

Schmerzmittelgebrauch

Verschmälerung des Gelenkspaltes

Resultat:

Insgesamt wurden 220 Patienten in die Studie eingeschlossen

Bei 93% konnte der Outcome nach 2 Jahren gemessen werden

Ein klinisch relevanter Unterschied – WOMAC Score und Radiologie – zwischen den beiden Gruppen konnte nicht gefunden werden

Der Schmerzmittelverbrauch war bei beiden Gruppen gleich und sank nach Beginn der Studie in beiden Gruppen gleich ab.

Kommentar:

Glukosamin-sulfat nützt bei Hüftarthrose nicht

In dieser grossen und methodisch gut durchgeführten Studie konnte kein Effekt von Glukosaminsulfat bei Patienten mit leichter und mittelschwerer Hüftarthrose nachgewiesen werden.

Literatur:

Rozendaal RM. Effect of Glucosamine Sulfate on Hip Osteoarthritis. A randomized trial. Annals of Internal Medicine. 2008; 148: 268-77

Verfasser:

Johann Steurer

von [bermibs](#) 

Hallo Askanas,

dann hat mir der "liebe Gott" geholfen. Meine Beschwerden (Meniskus und Bandscheibe L4/L5) sind nach einjähriger Einnahme von Glucosamin, Chondroitin und MSM im therapeutischen Bereich einfach weg. Und das geht nur durch Knorpelregeneration. Übrigens, Glucosamin und Chondroitin sind sowohl Bestandteil des Knorpels und der Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit). Beides ist organisch untrennbar miteinander verbunden. Ich kann nicht nur eine Seite betrachten.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der menschliche Körper ab ca. 40 nicht mehr in der Lage ist, die Knorpel- und Gelenkschmieregrundsubstanzen ausreichend selbst zu produzieren. Und es wurde auch in zahlreichen wissenschaftlichen Studien, und nicht nur in einer oder zwei, nachgewiesen, dass der Körper bei oraler Zuführung der Substanzen sehr wohl in der Lage ist, den Knorpel zu regenerieren, zu reparieren und wieder aufzubauen. Dazu sind erstens therapeutische Dosen ab 1500 mg Glucosamin und mehr erforderlich (nach oben im Prinzip offen, da nebenwirkungsfrei). Zweitens muss in den betroffenen Gelenken/Bandscheiben noch Knorpel vorhanden sein. Arthrose im Endstadium (Knochen auf Knochen) ist damit allerdings nicht mehr heilbar. Da hilft auch keine Gelenkschmiere mehr, nur noch Titan.

Und genau aus diesem Grund ist es so wichtig, die Einnahme so zeitig wie möglich zu beginnen. Spätestens bei den ersten Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat, wenn noch keine Arthrose da ist und der Knorpel noch geschlossen ist. Optimal wäre eine prophylaktische Dosis ab 40. Aber auch

Arthrose im Anfangs- bis mittleres Stadium ist noch heilbar, aber die Chancen werden natürlich kleiner, da der Knorpel schon aufgebrochen ist und Löcher hat.

Diese alte und längst widerlegte Lehrmeinung, dass Knorpel nicht aufbaufähig sei, wird vorwiegend immer noch in Deutschland verbreitet. Warum wohl?

Nun zu Deinen beiden "Klinischen Studien". Du kennst sicherlich den Spruch: Ich traue nur der Statistik, die ich selbst gefälscht habe!

Und das scheint mir hier der Fall zu sein. Die Kostenübernahme durch das Ministerium ist keine Garantie, dass diese Studie unabhängig gelaufen ist. Ich weiß, dass in unserem Gesundheitsministerium Lobbyisten der Pharmaindustrie in leitenden Positionen arbeiten und Gesetze mit verfassen. Und die werden garnatiert nicht im Interesse der Betroffenen ausfallen.

Um objektiv sein zu können, muss ich mich allseits informieren. Pro und Kontra abwägen und nicht nur die Kontra-Seite propagieren. In der orthomolekularen Medizin haben beide Stoffe einen festen Platz. Meine Empfehlung dazu: "Burgersteins Handbuch Nährstoffe". In der 12. Auflage wird eine umfassende Abhandlung dazu aufgenommen.

Eine Anfrage von mir an die Ministerin Ulla Schmidt zur Arthroseprophylaxe wurde "zuständigkeitshalber" an das Landwirtschaftsministerium übergeben. Möchtest Du noch mehr Beispiele? Ich kann Dir auch andere Studien bringen, die eindeutig pharmalastig sind, so zum Beispiel zu Vitaminen. Der Knackpunkt ist, dass mit nicht patentierungsfähigen Substanzen wie Glucosamin und Chondroitin kein Milliardenprofit möglich ist.

Desweiteren ist Deine Eigenwerbung auf dieser Seite sehr anrühlich. Hier geht es in erster Linie um Betroffene und echte Hilfe für sie sowie um generelle Vorbeugung dieser Volkskrankheit. Ich weiß auch, dass Deine Eigenwerbung im Forum "www.naturforum.de/forum/viewtopic.php?f=2&t=12539&start=0" geblockt wurde. Meines Erachtens zu Recht, wenn so reiserische Eigenwerbung betrieben wird. Es kann ja wohl nicht angehen, bei den Menschen auf Arthrose zu warten und dann die eigene Seite anzupreisen. Ich finde es reichlich unverfroren, um es höflich auszudrücken, Dein erworbenes Wissen als Betroffener hier in diesem Forum gegen bares zu verkaufen.

Also schön sachlich bleiben, andere Meinungen respektieren und selbst eigene Erkenntnisse mit anderen Informationen hinterfragen sowie eigenes Wissen mit den Forummitgliedern **kostenlos** teilen. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten. Ich habe zum Beispiel im Laufe des letzten Jahres auch viele eigene Meinungen auf Grund neuer Erkenntnisse revidieren müssen.

Mit besten Grüßen
bermibs

von [bermibs](#) ♂

Nachtrag zur GAIT-Studie:

Wer sich mit dieser Studie unvoreingenommen beschäftigt und sich auf Originalquellen stützt, wird schnell merken, dass die reißerischen Schlagzeilen "Glucosamin und Chondroitin helfen nicht bei Kniegelenkarthrose" gezielte und an bestimmten Interessen orientierte Fehlinformationen sind.

1. Die Studie war ausschließlich auf **Schmerzlinderung/Beseitigung** ausgelegt und nicht auf Heilung der Arthrose.

2. Daraus resultiert auch der relativ kurze Zeitrahmen von nur durchschnittlich 24 Wochen. Für die dauerhafte Knorpelregeneration sind größere bis unbegrenzte Zeiträume (ab einem Jahr aufwärts) erforderlich. Der Knorpel regeneriert sich im Mikrometerbereich und das braucht Zeit.

Ich möchte hier auf meine Erfahrungen verweisen: Nach einem halben Jahr waren die ersten Anzeichen der Besserung zu spüren. Das ist genau der Studienzeitraum. Erst nach einem Jahr war ich beschwerdefrei.

Bisherige Studien hatten einen wesentlich größeren Zeitrahmen.

3. Bei der Kombinationsgruppe Glucosamin + Chondroitin gab es auch signifikante Besserungen bei den Schmerzen. Das lässt den Schluss zu, dass bei der Kombination beider Substanzen Synergieeffekte eintreten. Diese Kombination habe auch ich benutzt.

4. Aus dem Ergebnis dieser Kombinationsgruppe wurde beschlossen, die Studie in einem erweiterten Zeitraum von 18 Monaten weiterzuführen.

5. Bei der Zusatzstudie wurden Probanden mit mittelschwerer bis schwerer Arthrose einbezogen. Die Ergebnisse waren im Vergleich zu Placebo und Schmerzmitteln nicht signifikant (Spaltmaß). Das widerlegt aber keinesfalls bisherige Studien, die mehrheitlich aussagen, dass Linderung/Heilung **bis** mittelschwere Arthrose möglich ist, aber nicht bei schwerer Arthrose. Die Gruppe der leichten Arthrose wurde hier vollständig ausgeklammert. Ganz zu schweigen von Gelenkbeschwerden im Vorfeld der Arthrose. Ich sage hier nur das Stichwort Arthroseprophylaxe, wie sie bei mir erfolgt ist.

Also alles lesen und nicht das Genehme selektieren. Da werden die Interessen, die sich dahinter verstecken, schnell sichtbar.

Meine Vermutungen zu dieser Studie im vorhergehenden Beitrag ziehe ich hiermit zurück, da ich auch den Fehlinformationen aufgesessen bin. Bedenken habe ich dennoch bei der selektiven Auswahl der Probanden. Für eine vollkommen neutrale Studie wären meines Erachtens alle Gruppen, vom Vorfeld bis schwere Arthrose, erforderlich gewesen. Es bleibt ein Beigeschmack.

von [Lady-Selachii](#)

Ich glaub die Studie ist in Ordnung. Nicht nur, weil sie im *New England Journal of Medicine* veröffentlicht wurde. Die Fachzeitschriftenbranche hat sich die Finger an manchem Mist verbrannt und dazugelernt. Die Studien müssen oft schon mehrfach von Experten verifiziert sein.

Die Auswahl von Probanden muss doch selektiv sein, damit man die Wirkung genau eingrenzen kann. Es sind einfach zuviele Variablen zu beachten. Bei leichter Arthrose sollten auch die Ergebnisse deutlicher ausfallen als bei schwerer Arthrose. Vielleicht gab es für eine längere Studie einfach kein Geld. Kommt vor.

Die Eigenwerbung fand ich ganz schön frech. ;-)

von [stollgis](#) ♀

Hallo,

ich habe mich auch mal etwas schlau gemacht bezügl. Arthrosamin Gelenkschutz bei der shop-Apothe und mich nach den genauen Inhaltsstoffen des Mittels erkundigt. Nachstehend der Schriftverkehr dazu:

Die Inhaltsstoffe sind folgende:

Chondroitinsulfat, Kapselhülle: Gelatine, Calciumphosphat, Trennmittel: Magnesiumstearat, Vitamin K, Vitamin D 3.

Nahrungsergänzungsmittel mit knorpelbildenden Substanzen und Vitaminen zur Unterstützung der Gelenkknorpel. ASrthrosamin Kapseln können die Nahrung sinnvoll ergänzen und damit den Körper bei seiner normalen Aufbauarbeit unterstützen. Glucosamin und Chondroitin sind natürliche, körpereigene Stoffe. Sie sind von besonderer Bedeutung für den Erhalt gesunder Gelenke und deren Versorgung mit Gelenkflüssigkeit. Steht dem Körper nicht genug dieser natürlichen Körperbausteine zur Verfügung, sind die Gelenke anfälliger für Abnutzung und Verletzungen. Vitamin K ist aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge von wesentlicher Bedeutung für die Knochenfestigkeit."

Dann noch einmal eine Nachfrage von mir bezüglich der genauen Zusammensetzung von Glucosaminsulfat und die Antwort:

"Entschuldigen Sie – das Glucosaminsulfat hatte ich übersehen.

Davon sind es 1000mg, 800mg Chondroitinsulfat, 200mg Calciumphosphat"

Was haltet Ihr von dieser Zusammensetzung ? Ich finde, das hört sich ganz gut an. Am günstigsten ist wohl delmed. Dort bezahlt man für 270 St. 41,49 EUR anstatt 59,40 EUR.

Überhaupt, wenn ich von einem Mittel das je 500 mg Glucasaminsulfat und ca. 200 mg Chondroitinsulfat enthält, 2-3 Kapseln am Tag einnehme, komme ich ja eigentlich auch auf 1500 mg insgesamt. Oder macht das keinen Sinn ? Ich habe noch Kapseln zuhause, die enthalten zwar 700 mg Glucosaminsulfat aber nur 75 g Chondroitinsulfat. Damals wusste ich noch nichts von der optimalen Zusammensetzung. Da stimmt das Verhältnis leider gar nicht.

Viele Grüße

von [bermibs](#) 

Hallo Stollgis,

die Zusammensetzung bei "Arthrosamin-Gelenkschutz" in Bezug auf Glucosamin und Chondroitin ist optimal (5:4). Viele Hersteller arbeiten mit diesem Verhältnis und auch einige Studien (u.a. die GAIT-Studie) haben dieses Verhältnis angewendet, konkret 1500 mg Glucosaminsulfat bzw. -hydrochlorid und 1200 Chondroitinsulfat. Dieser Kombination werden die besten Synergieeffekte nachgesagt. Die dritte Komponente variiert von Produkt zu Produkt bzw. Hersteller. Meistens wird MSM (Methylsulfonylmethan) als natürlicher Bio-Schwefel mit entzündungshemmenden und Schmerz lindernden Eigenschaften verwendet. Er hat auch positiven Einfluss auf die Knorpelbildung. Desweiteren werden noch Collagen (Fasergerüst im Knorpel) und Calcium (Knochen) verwendet.

Da bei Dir bereits Arthrose diagnostiziert wurde (ich vermute Anfangsstadium, Grad 1 bzw. 2) ist unbedingt eine therapeutische Dosis ab 1500 mg Glucosamin / 1200 mg Chondroitin aufwärts erforderlich. Die vom Hersteller angegebene Dosis von 2 Kapseln ist nur die prophylaktische Dosis. Mehr dürfen sie nach dem Arzneimittelgesetz nicht angeben. Das würde sonst eine Medikamentenzulassung mit immensen Kosten und höheren Preisen erfordern. Das umgeht man damit.

Um den Regenerationsprozess zu beschleunigen, würde ich Dir eine erhöhte Anfangsdosis für das erste Jahr von 2000 mg Glucosamin, 1600 mg Chondroitin und 400 mg Calcium (4 Kapseln) vorschlagen. Eine höhere Dosierung bei diesem Produkt lässt das Vitamin D nicht zu. Produkte ohne zusätzliche Vitalstoffe können auch höher dosiert werden. Falls in Deinem bisherigen Produkt keine zusätzlichen Vitalstoffe enthalten sind, kannst Du davon unbedenklich noch eine zur Tagesdosis hinzunehmen (2700 mg Glucosamin). Falls noch andere Sachen drin sind, so gib doch bitte die Inhaltsstoffe je Tablette mal an. Auf keinen Fall wegwerfen, sondern aufbrauchen. Es sind in jedem Fall die richtigen Substanzen.

Mit besten Grüßen
bermibs

von [Lady-Selachii](#)

Ach man kann auch mehrere Kapseln einnehmen? Ich dachte das man immer nur eine hat, die aber entsprechend viel enthält und mehr darf man nicht wegen Nebenwirkungen und was weiss ich.

Aber wenn man einfach mehr nehmen kann, ausser Vitamin D Überdosierung und so weiter, dann kommt es ja nur noch auf den Preis an. Die Medikamente sind also vorhanden. Beruhigend zu wissen.

von [bermibs](#) 

Es ist sowieso besser, die Tagesdosis an Kapseln/Tabletten auf den ganzen Tag zu verteilen. Dabei spielt es keine Rolle, ob vor, während oder nach den Mahlzeiten. Reichlich Flüssigkeit zum Rutschen ist aber schon angesagt. Ich nehme zur Zeit 1-2-1 Tabletten in einer Gesamtmenge von 2000 mg Glucosamin, 1600 mg Chondroitin und 1200 mg Collagen. Ich kenne auch keinen Hersteller, der im therapeutischen Bereich die gesamte ausgewiesene Tagesdosis in eine Kapsel/Tablette packt. Das wäre ja dann ein richtiger "Rachenaufreißer" zum Schlucken. ;o)

Die beiden körpereigenen Bio-Stoffe sind grundsätzlich nebenwirkungsfrei. Glucosamin ist ja ein Aminosucker. Bei Studien wurde zweifelsfrei nachgewiesen, dass er keinen Einfluss auf das Diabetesverhalten hat.

Die Standardgruppen "Kinder und Schwangere" kommen sowieso nicht in Betracht, da es erstens keine Kinder über 40 gibt und Schwangere in dieser Altersgruppe recht selten sind. Wobei diese Aussage für Schwangere eine reine Vorsichtsmaßnahme ist und nicht auf Studienergebnissen beruht. Das gleiche gilt meinem Erachten nach auch für Glucoseintoleranz, Cumarin-Antikoagulantien- und Herz-Kreislaufpatienten, die in der Bewertung des Bundesinstituts für Risikobewertung angegeben werden.

www.bfr.bund.de/cm/208/verwendung_von_glucosamin_und_dessen_verbindungen_in_nahrungsergaenzungsmitteln.pdf

www.bfr.bund.de/cm/208/verwendung_von_chondroitinsulfat_in_nahrungsergaenzungsmitteln.pdf

Es gibt jedoch eine besondere Gruppe, die der **Fisch- bzw. Schalentierallergiker**. Hier sollte die Verträglichkeit in jedem Fall unter fachlicher Anleitung/Kontrolle geprüft werden. Glucosamin wird vorrangig aus den Panzern von Schalentieren gewonnen und das Chondroitin mitunter aus Haifischknorpel.

Eine Überdosierung ist praktisch nicht möglich, da sich ja keiner mit einer Monatsration an Kapseln/Tabletten den Bauch voll schlägt. Das führt dann garantiert zu Unwohlsein genauso wie bei anderen Lebensmitteln, wenn ich unvernünftiger Weise richtig zuschlage. Es muss ja in jedem Fall über den Darm aufgenommen werden. Ein Zuviel wird wieder ausgeschieden

so wie andere Lebensmittelbestandteile auch.

Zur Überdosierung vielleicht noch soviel: Ich habe Kenntnis, dass im Leistungssportbereich bei Problemen (vorrangig Meniskus) in den ersten vier Wochen bis zu 10.000 mg Glucosamin und entsprechend bis zu 8.000 mg Chondroitin eingesetzt werden. Das sind sage und schreibe 20 Kapseln/Tabletten, die erst einmal geschluckt werden wollen. Diese Ärzte und Therapeuten sind für mich echte Experten, die die Zusammenhänge im Körper kennen und danach auch handeln. Aber leider nur im Interesse des Leistungssports und nicht des Gemeinwohls.

Nach den vier Wochen geht es dann mit 2500 mg Glucosamin weiter.

Dosen bei Multipräparaten mit zusätzlichen Vitaminen und Spurenelementen lassen sich nicht ohne weiteres erhöhen, da es bei den meisten echte Obergrenzen gibt. Allerdings kann man die Werte der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sowie die jetzt gültigen EU-RDA-Werte getrost vergessen. Sie sind Minimalwerte zur Verhinderung von Mangelkrankheiten und entsprechen schon längst nicht mehr neusten Erkenntnissen und Forschungen über eine optimale Nährstoffversorgung. Als Beispiel möchte ich hier nur Vitamin C anführen. Die DGE spricht noch heute von 100 mg je Tag und die EU-RDA von sogar nur 60 mg als ausreichend. Seriöse Studien gehen von bis zu 5.000 mg bei einem Normalgewichtigen und hoher körperlicher Belastung aus (Vergleichsstudien mit Gorillas).

Bei meinen Betrachtungen verwende ich eine Tabelle der möglichen und dauerhaften Überschreitung der DGE-Werte (siehe mein Album). Selbst viele Hersteller gehen bei ihren Dosen weit über die DGE- bzw. RDA(RDI)-Werte hinaus.

http://deu.proz.com/kudoz/english_to_german/nutrition/918704-rdi_reference_daily_intake.html

Nahrungsergänzungsmittel wie diese werden landläufig immer noch als "Medikament" betrachtet. Dabei gibt es rein rechtlich und praktisch einen gewaltigen Unterschied. Nur das Äußerliche ist identisch und damit zum Verwechseln geeignet.

Nach der deutschen Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel sind sie Lebensmittel und keine Arzneimittel bzw. Medikamente. Ich persönlich mache auch keinen Unterschied zwischen pharmakologisch wirksamer und nicht wirksamer Dosis. Das deutsche Gesetz ja: 1000 mg Glucosamin sind Nahrungsergänzungsmittel und 1500 mg sind ganz plötzlich ein "Medikament". Das dient nur dazu, die Verbraucher und Betroffenen zu verunsichern und abzuzocken, jedoch nicht dazu, sie zu schützen und zu heilen.

Entscheidender Unterschied ist, dass Nahrungsergänzungsmittel ausschließlich Bio- und Vitalstoffe (körpereigene Substanzen) enthalten, die vom Grundsatz her keine Nebenwirkungen haben, langfristig durch Herstellung der optimalen natürlichen Körperfunktionen wirken, aber auch keine Sofortwirkung wie Medikamente entfalten.

Arzneimittel sind meistens synthetische chemische Verbindungen, die nicht natürlich in Körperfunktionen eingreifen und andere zum Teil unterdrücken, um bestimmte Krankheitserscheinungen zu bekämpfen. Sie haben meistens eine relative Sofortwirkung, aber auch zum Teil erhebliche Nebenwirkungen.

Hallo Lady-Selachii,
vielen Dank für Deine inspirierenden Einwürfe. ;o)

von [stollgis](#) ♀

Hallo Bermibs,

du kennst Dich wirklich ganz prima aus, was die Problematik und Behandlungsmöglichkeiten von Arthrose angeht.

Bin sehr dankbar für jeden Tipp, da ich ja ganz am Anfang stehe.

Noch eine Frage: Was sieht es aus mit Teufelskralle? Ich habe gelesen, man soll die Kapseln zusammen mit Glucosamin einnehmen. Ist das sinnvoll ? Davon habe ich nämlich auch noch eine ganze Menge.

Liebe Grüße

von [bermibs](#) ♂

Ich selbst verwende keine Teufelskralle und habe mich etwas schlau gemacht. Im wesentlichen hat sie entzündungshemmende Wirkung ähnlich wie MSM. Sie wird hauptsächlich für Rheuma und Arthritis empfohlen. Da Arthrose auch in ein entzündliches Stadium übergehen kann, ist die parallele Einnahme durchaus sinnvoll. Besonders dann, wenn Produkte kein MSM enthalten.

Hier noch einmal ein Link zum Nachlesen:

<http://www.naturepower.ch/fileadmin/pdf/produkte/rr032.pdf>

Nebenbei: Eine sehr interessante naturheilkundliche Seite mit einem umfangreichen Fundus an Aufsätzen und Gesundheitsbriefen im PDF-Format.

Viele Grüße
bermibs

von [Lady-Selachii](#)

Ich beuge also Folgen von Arthrose, Arthritis und Rheuma vor, wenn ich Teufelskralle weiterhin nehme. Gut zu wissen. Da dürfte es ja keine Überdosis geben. Oder sind diese Kapseln im Handel auch nicht pur?

Aber so eine Megadosistablette für Sportler. Da kann wenigstens keiner von geheimem Doping sprechen. So ein riesenteil fällt auf. Vielleicht könnte man die ja als zeitweise Regalbretter nutzen oder so. ;-)

von [bermibs](#) ♂

Hallo Lady-Selachii,
langsam wird es aber "kindisch". Das Thema ist viel zu erst, um auf dieser Basis zu diskutieren. Hier geht es um nichts weniger als die Volkskrankheit Nr. 2 in Deutschland (nach Herz-Kreislauf) mit effektiven und schonenden Behandlungs- und Vorbeugungsmöglichkeiten. Ich weiß nicht, ob die Millionen Betroffenen diese Art von Einwüfen amüsant finden.

Man kann zur alternativen und naturheilkundlichen Medizin stehen wie man will, man sollte sie aber nicht lächerlich machen. Dahinter stehen jahrtausend alte Erfahrungen und immer mehr wissenschaftliche Belege.

Nebenbei, ich habe erneut an das Bundesministerium für Gesundheit geschrieben und unmissverständlich meine Verärgerung über die Art und Weise der Bearbeitung zum Ausdruck gebracht.

<http://www.imedo.de/community/album/pictures/show/10995>

Beste Grüße
bermibs

von [ullimaus70](#) ♀

Hei bermips, habe gerade die Beiträge von dir gelesen und bedanke mich ganz herzlich dafür. Würde mich interessieren, wo du diese beiden Glucosamin u. Chondroitin bestellst? Ich hoffe, dass es mir hilft. Danke

Sei ganz lieb begrüßt von ullimaus70

von [bermibs](#) ♂

Hallo ullimaus70, das zur Zeit preiswerteste und in der Zusammensetzung optimale Produkt bietet der Magdeburger Händler "gesund24h.de" an. Die normale Tagesdosis enthält 1.500 mg Glucosamin, 1.200 mg Chondroitin und 900 mg Kollagen. Bei Bedarf (größere Schäden/Beschwerden) kann die Anfangsdosis auch problemlos über einen längeren Zeitraum erhöht werden, da grundsätzlich keine Nebenwirkungen vorhanden sind (z.B. 2.500/2.000/1.500). Da ich in Deinem Fall einen Meniskusriss als größeren Schaden ansehe, würde ich Dir für das erste halbe Jahr diese erhöhte Dosis vorschlagen. Nach Beschwerdefreiheit dann wenigstens ein bis zwei Jahre mit normaler therapeutischer Dosis weitermachen und anschließend dann dauernd die prophylaktische Dosis von 1.000 mg Glucosamin und 800 mg Chondroitin.

Hier der Link zum Produkt:

http://www.gesund24h.de/sporternaehrung/spezialprodukte/gelenke-glucosamin/p353_glucosamin-chondroitin-kollagen-90-tabs-von-prethis.html

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Verdämmung von Titangelenken
bermibs

von [biggireisen](#) ♀

Hallo bermibs,

Habe mit Interesse alle Artikel gelesen. Habe mir gerade diese Kapseln bestellt. Erst mal 90 Stück um es einen Monat auszuprobieren. Bei mir wurde akut folgendes festgestellt: 2 Bandscheibenvorfälle LWS L4/L5 links, kleiner Vorfall L5/S1, außerdem im Verschleiß sehr fortgeschritten (bin 51 Jahre, aber Verschleiß wesentlich älter) Skoliose, Arthrose, Spondylose, Morbus Scheuermann, außerdem HWS schon älter: Vorfall/Protusion C 5/6, Spondylarthrose mit deutlicher Einengung, linke Schulter: Impingementsyndrom Stadium II bei Inkomplettenriß der Rotarenmanschetten. Ich glaube das reicht..... Bin seit dem 09.02.2009 arbeitsunfähig, sitzender Job....unmöglich. Arbeite schon seit 1974, ich glaube so werde ich meine Arbeit verlieren. Werde auf jedenfall diese Kapseln ausprobieren und berichten. Versuche die EU Rente zu beantragen, damit ich mehr Zeit habe für meine Gesundheit, sonst kann man mich mit 65 Jahre wegschmeißen.

Liebe Grüße Birgit

von [bermibs](#) ♂

Hallo Birgit,

das sind schon extreme Beschwerden/Schäden, die bei Dir vorliegen. Selbst in dieser Situation ist es richtig, alle Möglichkeiten auszuschöpfen. Und vor allem die natürlichen.

Dein Probezeitraum ist jedoch wesentlich zu kurz gegriffen. Da die Knorpelregeneration nur ganz langsam von statten geht, ist ein Monat absolut nicht ausreichend. Als Probezeitraum gebe ich immer ein Jahr an. Bei mir waren die ersten spürbaren Besserungen nach ca. einem halben Jahr zu verzeichnen. Überdenke die ganze Sache bitte noch einmal und gehe sie langfristig an.

Bei Deinen extremen Schäden würde ich Dir auch eine stark erhöhte Anfangsdosis für das erste viertel Jahr vorschlagen: 10 Tabletten täglich (5.000 mg Glucosamin, 4.000 mg Chondroitin und 3.000 mg Collagen). In der Folge dann 5 Tabletten bis zur wesentlichen Beschwerdelinderung/-freiheit.

Ich wünsche Dir jedenfalls viel Erfolg
Liebe Grüße
bermibs

von [bermibs](#) ♂

Landwirtschaftsministerium und Arthroseprophylaxe

Heute habe ich die "lang ersehnte" Antwort vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz erhalten. Wie nicht anders zu erwarten, sind nur Allgemeinplätze und keine konkreten Aussagen zur Arthroseprophylaxe mit Nahrungsergänzungsmitteln enthalten. Es wird sich hinter Gesetzen versteckt, die den Vertrieb von Nahrungsergänzungsmitteln mit therapeutischer Wirkung nicht zulassen. Dass man diese Gesetze auch im Interesse der Millionen Betroffenen ändern könnte, wird nicht im Geringsten in Erwägung gezogen. Das wäre hier aber unbedingt erforderlich.

Ich spreche dem Landwirtschaftsministerium auch die Kompetenz ab, sich mit den medizinischen Ursachen der Volkskrankheit Arthrose auseinanderzusetzen und Schlussfolgerungen für eine flächendeckende und vor allem für jeden bezahlbare Prophylaxe abzuleiten.

Hier der Link zum Brief (mein Album):

<http://www.imeso.de/community/album/pictures/show/10996>
<http://www.imeso.de/community/album/pictures/show/10997>

von [ossa](#) ♀

Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeit

Habe eine Empfehlung von einer Bekannten bekommen, die diese Behandlung für gut befindet. Die Behandlung soll bei Knie-/Hüft- und Fingerarthrose helfen.

Um den Abbauprozess des Gelenkknorpels aufzuhalten gibt es die Möglichkeit, direkt in das Gelenk *pflanzliche* knorpelaufbauende Substanzen zu spritzen. Diese Medikamente sind in der Regel nebenwirkungsfrei, enthalten kein Cortison und sind *homöopathisch*. Der Vorteil dieser "Spritzen direkt in das Gelenk" besteht darin, daß die Medikamente direkt und ohne Umwege an den Ort des Geschehens gelangen und eine maximale Wirkung direkt im Gelenk erzielen.

Diese sogenannte "Knorpelaufbaukur" beinhaltet in der Regel 10 Injektionen in das Gelenk ca. 1-2x pro Woche.

Als vorbeugende Maßnahme wird diese Behandlung jedoch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, die privaten Krankenkassen und Beihilfenstellen ersetzen diese Behandlungskosten in der Regel vollständig.

Eine Knorpelaufbaukur-Behandlung besteht aus 10 Injektionen zu je 15,00 € (Nach GOÄ-Ziffer 255-Faktor 2,153= 11,94 €,1 Ampulle Zeel= 1,53 €,1 Ampulle Xyloneural= 1,53 €)

Eine vollständige Behandlungsserie beläuft sich auf insgesamt 150,00 €. in der regel erfolgt hierdurch eine wesentliche Beschwerdenlinderung, die sechs bis zwölf Monate, häufig aber auch länger, anhält.

von [bermibs](#) ♂

Hallo Ossa,
hast Du eine Übersicht der Inhaltsstoffe dieser Kur? Mich würden die Substanzen interessieren, die zum Knorpelaufbau verwendet werden.

Du hast Recht mit dem Argument, "direkt vor Ort" die maximale Wirkung zu erzielen. Es bedeutet aber auch immer eine Verletzung des Gelenks und sei es nur ein Nadelstich. Des Weiteren sehe ich die nicht kontinuierliche Versorgung des Knorpels mit den erforderlichen Nährstoffen als problematisch an. Bei regelmäßiger oraler Aufnahme wird diese Kontinuität gewährleistet und der Körper verarbeitet die Substanzen auf natürlichem Wege wie jede andere Nahrung.

Bei bereits größeren Beschwerden/Schäden ist diese Therapieform genauso wie Hyaluronsäurespritzen (Gelenkschmiere) im Anfangsstadium der Therapie vorbehaltlos zu unterstützen, um den fortschreitenden Knorpelverschleiß schnell zu stoppen und eine maximale Schmerzlinderung zu erreichen. Diese schnelle Wirkung ist mit oraler Aufnahme von Knorpelsubstanzen nicht erreichbar. Hier kommt jedoch die langfristige und kontinuierliche Wirkung zum Tragen.

Deshalb sehe ich in der Kombination der kurz- und langfristigen Therapieformen die beste Methode, relativ schnelle und nachhaltige Ergebnisse bei der Schmerzlinderung/Heilung zu erzielen.

Liebe Grüße
bermibs

von [bermibs](#) ♂

Hyaluronsäure zum Schlucken

Bei der Problematik Gelenk-/Wirbelsäulenbeschwerden - Arthrose spielt ja auch die Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) eine große Rolle. Hauptbestandteil der Schmiere ist die Hyaluronsäure (Glykosaminoglykan). Fehlt sie, läuft der Knorpel "trocken", verschleißt und verursacht Schmerzen.

Es gibt ja bekanntlich die Hyaluronsäurespritzenkur (vorzugsweise für die Kniegelenke und auf eigene Rechnung). Hier ist natürlich auch Voraussetzung wie bei den Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin, dass noch Knorpel vorhanden ist. Sie hat jedoch einen großen Vorteil in der relativ schnellen Wirkung bei der Schmerzlinderung durch bessere Schmierung. Allein ist sie jedoch nicht in der Lage, Knorpel zu regenerieren. Hier ist die Kombination aller drei Substanzen gefragt.

Den Nachteil der Spritzenkur in Form von diskontinuierlicher Zuführung der Hyaluronsäure kann man jetzt auch durch orale Präparate ausgleichen. Sie haben noch einen weiteren wesentlichen Vorteil: Diese Hyaluronsäure erreicht alle Gelenke und Bandscheiben.

Ich habe mich im Web umgeschaut und drei Berichte über klinische Studien zur oralen Aufnahme gefunden, die alle über positive Ergebnisse berichten.

Preislich gibt es kaum Unterschiede zur Spritzenkur. In meinem Album liegt ein günstiges Präparat von Vitaminwelten.

In Anbetracht des Preises und bei Nutzung der Sofortwirkung (Schmerzlinderung) kann man meines Erachtens die Anwendung der oralen Hyaluronsäure auf die Anfangszeit der Behandlung von einem viertel bis halben Jahr begrenzen.

Langfristig synthetisiert der Körper aus dem zugeführten Glucosamin auch Hyaluronsäure. Die beiden Substanzen Glucosamin und Chondroitin müssen dann aber auch zum Knorpelerhalt (einschließlich Schmiere) dauernd eingenommen werden.

von [wolfandmeta](#)

Was ich hier gelesen habe hilft mir eine neue richtung einzuschlagen. meine frau und ich, beide über70, leiden unter gelenkarthrose. wengleich wir sicher zu alt für große erfolge sind geben wir nicht auf und wenn es auch nur unserer jungen familie (46 und 48j.) hilft durch vorsorge schäden zu vermeiden.

danke wolfandmeta

von [domino1](#) ♀

Bewegung,Bewegung,Bewegung.....

Vergessen sollte man aber auch nicht, dass die Nährstoffe in die evtl. noch vorhandene Gelenkflüssigkeit gelangen müssen, bevor Knorpel sich wieder aufbauen kann

Wenn Arthrose jede Bewegung zur Qual werden lässt, leuchtet es auf den ersten Blick nicht ein, dass gerade Bewegung den Schmerz beeinflussen kann und auf Dauer gesehen ein Fortschreiten der Gelenkerkrankung abbremst.

Bewegung unterstützt die Verteilung von Nährstoffen im Gelenk. Denn der Knorpel ist nicht durchblutet, wird also nicht wie andere Körpergewebe durch den Blutstrom versorgt. Er muss sich deshalb aus der Gelenkflüssigkeit ernähren. Damit der Knorpel ausreichend Nährstoffe daraus schöpfen kann, muss die Gelenkflüssigkeit immer wieder durchmischt werden. Das geschieht durch Bewegung. Deshalb ist Sport eine wichtige Vorbeugemaßnahme, um den Knorpel gesund zu halten, oder er sich wieder aufbauen kann, also Arthrose zu vermeiden oder bestehende abzubremsen und ihr Fortschreiten zu verhindern. aktiv Sport zu treiben.

Sonst nützt auch alles andere nix

von [bermibs](#) ♂

Hallo Domino,

endlich mal ein Thema, wo wir beide voll auf einer Wellenlänge liegen ;o)

Ich propagiere zwar verstärkt und vordergründig die aktive Knorpelregeneration mit Glucosamin und Chondroitin und das vor allem im Alter, aber bin mir bewusst, dass alles eine untrennbare Einheit bilden muss. Bei den meisten Betroffenen dürften die beiden anderen Säulen "Gesunde und ausgewogene Ernährung" sowie "Bewegung und maßvoller Sport" nicht das Problem sein. Sie werden ja zum Glück auch umfassend und auf allen Ebenen propagiert. Das kann man von der aktiven Knorpelregeneration leider noch nicht sagen.

Ich bin der Meinung, dass Arthroseprophylaxe umfassend und für jeden bezahlbar möglich ist. Knorpelverschleiß ist nun mal die Hauptursache für Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat. Wird die aktive Knorpelregeneration mit Nahrungsergänzung (Medikamentenform ist auf Dauer zu teuer und dauernde Einnahme ist im Alter erforderlich, da es der Körper nicht mehr leisten kann) mit Beginn der ersten Beschwerden begonnen, so bestehen die größten Chancen, den bis dahin eingetretenen Knorpelverschleiß zu stoppen bis rückgängig zu machen. Damit könnte bei den meisten Arthrose bzw. Bandscheibenvorfall verhindert werden.

Aber davon wollen offizielle Stellen nichts wissen. Zum Leidwesen der älteren Generation!

Liebe Grüße
bermibs

von [domino1](#) ♀

....Hallo Domino,

endlich mal ein Thema, wo wir beide voll auf einer Wellenlänge liegen ;o)...

Das wären wir bei mehreren Deiner angeschnittenen Themen, wenn Du nicht immer so absolut wärst. :-/ Ich sehe die Dinge eben relativ und vieles differenzierter

Glucosamin und Chondroitin wird ja in der Sportmedizin schon länger angewendet.

Schade finde ich, dass man von Seiten der Politik, zu wenig Geld für die Prophylaxe ausgibt :-/ Da setzt man auf das "falsche Pferd".....soll sich aber ja jetzt ändern ?????

Auch wenn Du sagst:

...Bei den meisten Betroffenen dürften die beiden anderen Säulen "Gesunde und ausgewogene Ernährung" sowie "Bewegung und maßvoller Sport" nicht das Problem sein.....

dann kennst Du die Praxis nicht Bekannt ist es, mehr als die Säule, von Der DU sprichst, aber ein Problem ist es auf alle Fälle.

Viele sind doch froh, wenn sie ein Mittelchen kriegen, egal wie es heißt (naja oder nicht ganz so egal wie es heißt) aber einsehen, dass man selbst etwas dafür tun muss also aktiv, da stößt man doch oft auf taube Ohren und es werden 100000.....Ausreden gefunden, warum das eben in dem speziellen Fall, NICHT möglich ist. Und da nützen auch weder Nahrungsergänzungsmittel noch andere passive Maßnahmen langfristig etwas .

von [allu50](#) ♀

Hallo zusammen,eine Physiotherapeutin erzählte mir von einer Patientin die schon im Rollstuhl saß,wegen Arthrose.Dann hat sie eine Blutegeltherapie gemacht,danach hatte sie keine Schmerzen mehr,den Rollstuhl brauchte sie auch nicht mehr.Einer erzählte mir,das seine Tante Fingerarthrose hatte,sie hat auch eine Blutegeltherapie gemacht.Sie ist seitdem Schmerzfrei.Ich hab vom Orthopäden Ibuprofen 600 bekommen,die helfen mir nicht.Deshalb versuch ich es mit Naturmittel,erstmal mit Manuka-Honig.Wenn das nicht hilft,geh zu einem Homöopathen,und versuch es mit Blutegel.Kann man sich bei You Tube ansehen,unter Blutegel,wer kein Blut sehen kann,sollte sich das nicht ansehen.

LG Allu50

von [domino1](#) ♀

@bermibs :

...Ich propagiere zwar verstärkt und vordergründig die aktive Knorpelregeneration mit Glucosamin und Chondroitin und das....

Bei mir ist es eher umgedreht ich propagiere verstärkt und vordergründig die Bewegung alles andere ist in meinen Augen unterstützend

von [bermibs](#) ♂

Hallo Domino,

es gibt viele Menschen im fortgeschrittenen Alter, die sich gesund ernähren (Mikronährstoffe/Gewicht) und sich viel bewegen. Und trotzdem kommen Beschwerden in den Gelenken und der Wirbelsäule. Dazu zähle ich mich auch. Ich war nie übergewichtig, habe mich relativ gesund ernährt (jetzt verstärkt) und treibe seit Mitte der 90 regelmäßig Sport (vorzugsweise Rückenschule). Und trotzdem haben die Beschwerden zugenommen.

Da bei mir Glucosamin und Chondroitin den Durchbruch gebracht haben, lege ich darauf verständlicherweise den Schwerpunkt. Ich betone aber auch, dass alle drei Komponenten gerade im Alter über 40 ein abgestimmte Einheit bilden müssen. Wie Du schon richtig sagtest, die beiden Stoffe allein richten's auch nicht. Ohne Bewegung und gesunde Ernährung (Normalgewicht) ist nichts zu wollen.

Schön wäre nur, wenn dieses "Dreigestirn" auch durch die zuständigen Institutionen des Gesundheitswesens und die Orthopäden mit Beginn der ersten Beschwerden und grundsätzlich propagiert würde. Das setzt natürlich Gesetzesänderungen voraus: Zulassung von Nahrungsergänzungsmitteln mit therapeutischer Wirkung (Heilwirkung) für nachgewiesene Substanzen gleichberechtigt neben Arzneimitteln. Das ist bei Glucosamin und Chondroitin der Fall. Aber wie ich die Pharma-Lobby im Gesundheitsministerium kenne, wird so eine Gesetzesänderung nicht kommen.

Lieb Grüße
bermibs

von [domino1](#) ♀

.....es gibt viele Menschen im fortgeschrittenen Alter, die sich gesund ernähren (Mikronährstoffe/Gewicht) und sich viel bewegen. Und trotzdem kommen Beschwerden in den Gelenken und der Wirbelsäule. Dazu zähle ich mich auch. Ich war nie ü.....

Ja, da hast Du wohl Recht. :-/ Ich kenne auch viele Menschen, die haben in ihrem Leben immer alles verkehrt gemacht, sind etwas übergewichtig haben NIE Sport gemacht..... und keinerlei Beschwerdenkommen mit 80 zum Arzt, weil sie doch IMMER gesund waren und jetzt plötzlich, mal etwas Ziehen im Rücken verspüren

Die Welt ist eben schlecht und ungerecht

von [Whitedog](#) ♂

So hab mir nun auch Burgersteins Handbuch gekauft und mir sämtliche Supplemente die bei Neurodermitis und Arthrose vorgeschlagen werden besorgt. Das sind ganz schön viele...

Nun zur Frage:

1. Kann ich alle Supplemente zugleich einnehmen oder gibte es da Indikatoren die dagegen sprechen? (Annahme: bei normalen Mahlzeiten kommen ja auch alle Nährstoffe zugleich in den Magen..?)

2. zur Arthrose im Knie: wenn ich eine Woche nicht am Heimtrainer sitze dann ist das Knie komplett beschwerdefrei, fahre ich hingegen 1-2mal am Heimtrainer (25W also fast ohne Belastung - es geht auch gar nicht weniger!) dann spüre ich das Knie wieder!

Es sind zwar keine Schmerzen aber es zieht und zwickt bzw fühlt sich teilweise so an als wenn eine Blockade bestkünde.

Grundsätzlich wird ja gesagt das Bewegung unbedingt notwendig ist damit die Nährstoffe zu den Knorpeln kommen....

Bitte euch um ein paar Hinweise

Danke Whitedog

von [domino1](#) ♀

Unter der Berücksichtigung, dass ich weder das Ausmaß Deiner Arthrose kenne, noch weiß ob nicht auch andere Veränderungen am Bandapp. z.B. vorliegen, wäre mein Vorschlag, die Beweglichkeit erstmal völlig ohne Bealstung zu fordern/fördern. Z.B. auf einer Tischkante sitzen (wenn Du einen stabilen hast 😊) und die Beine baumeln lassen.

Parallel dazu die Muskeln um die Kniegelenke herum stärken und mit Bewegung unter Belastung erst später anfangen.

Die Supplemente, die kannst Du alle auf einmal nehmen, nur nicht mit Milch . Ich würde ein ganz neutrales Getränk wählen, z.B. Wasser oder Tee. Und nicht nur einen kleinen Schluck sondern ein ganzes Glas . Ausreichend Trinken, gehört ja auch dazu. Und: ob vor oder nach dem essen, steht ja, wenn ich mich recht erinnere, in dem Buch ? (habe es nicht, nur etwas darüber gelesen)

ich nehme das, was **ich** als Ergänzung nehme, VOR dem Essen und zwar unmittelbar mit dem ersten Happen 😊)). Dann ist es auch als erstes wieder aus dem Magen heraus. Ich vertrage die Mineralien und Spurenelemente nicht so gut, magenmäßig, deshalb mach ich es so.

Wenn ...allgemein gesprochen,... Medikamente, nicht im Magen selbst aufgelöst werden sollen oder dort wirken sollen, ist das auch eine Empfehlung für alle anderen Tabletten o.a.

von [Whitedog](#) ♂

Hallo,

danke für den Tipp mit dem belastungsfrei Baumeln!

Im Buch steht es nicht immer ganz klar wann die Supplemente eingenommen werden sollen!

Allerdings steht auf den meisten Verpackungen der Supplemente wann sie eingenommen werden sollen!

Ich nehme immer Wasser zur Einnahme, und das reichlich.

Mir ist jedoch aufgefallen das sich mein Harn seit der Supplementierung gelb verfärbt hat, werden da die Nahrungsergänzungen wieder ausgespült?

Oder wie kann man sich das erklären?

von [domino1](#) ♀

Überschüssiges, wasserlösliches, wird wieder ausgeschieden und Vit. C färbt den [Urin](#) gelblicher als üblich und der Geruch kann sich auch verändern , wie z.B. beim Spargel auch und bei Vit.B (durch Riboflavin beim Vit. B2, Farbe und Geruch)*

Das ist jedenfalls normal. Je mehr Du trinkst, desto niedriger sind die Farbstoffe dann konzentriert und der Urin wird dann auch heller und nicht mehr so neonfarben 😊

Die [Wirkstoffe](#) bleiben jedenfalls im Körper außer es ist eben zu viel dann wird das überschüssige an Wirkstoffen auch ausgeschieden, bei Nierengesunden, kein Problem 😊

P.S.: Was mir noch eingefallen ist:.....die Vit.C-tagesdosis nat. **nicht** alles auf einmal nehmen , Ich weiß ja nicht, für welche Gesamtdosis Du Dich nun entschieden hast.....aber da kann Dir vllt. bermibs noch etwas dazu schreiben ?!, er hat ja das Buch auch.

Ich nehme z.Z. 4x am Tag 300mg Vit. C (depot und + Zink)

*war ein Versprecher/Verschreiber, sorry 😊

von [Whitedog](#) ♂

Hallo,

Was passiert mit den nicht wasserlöslichen Supplementen?

Ich nehme in der Früh und am Abend je eine Tablette des NOW-1000 gepuffert. Also 2g pro Tag!

Es hat eine verzögerte Freisetzung über einen Zeitraum von 2h! Da sind auch 500mg Riboflavin enthalten - das wird dann die Verfärbung erklären - wie du ja schon vermutet hast!

von [domino1](#) ♀

Die nichtwasserlöslichen Vitamine u.a., sind die fettlöslichen. Die werden meist in der Leber gespeichert. Deshalb kann es bei denen auch zur Überdosierung kommen. Die wasserlöslichen Vitamine, kann man praktisch nicht überdosieren. Das bedeutet aber auch, dass sie Fett brauchen, um wirken zu können.

Allgemeines kannst Du auch hier nachlesen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin>

wobei hier allerdings die Werte für den Bedarf von der DGE stehen. Aber die allgemeinen Dinge sind auch allgemeingültig.

Voraussetzung bei allen Wirkungen ist natürlich, dass man ansonsten gesund ist. Also keine Darmerkrankungen oder best. Nierenerkrankungen z.B. hat.

Wenn man z.B. eine Verwertungsstörung hat, kann man so viel Mineralien oder best. Vitamine nehmen wie man will, sie kommen gar nicht zur Wirkung.

das gehört dann aber sicher in ein anderes Thema ?! 😊

von [bermibs](#) 

Hallo Whitedog,

meinen Glückwunsch zu Deinem Entschluss, Deine Gelenke mit den erforderlichen Bio-Stoffen zu versorgen. Ich bezeichne Burgersteins Handbuch Nährstoffe als "meine Bibel" ohne jemanden zu nahe treten zu wollen.

Eine Zwischenfrage: Wie hoch dosierst Du Glucosamin und Chondroitin? Da Du schon Probleme hast ist unbedingt der therapeutische Bereich ab 1.500 mg Glucosamin / 1.200 mg Chondroitin erforderlich. Du kannst auch ein halbes Jahr und länger höher dosieren (z.B. 2.500 mg Glucosamin und analog Chondroitin).

Ich habe vor Kurzem den Arthrose-Newsletter aus der Schweiz abonniert. Er gibt auch eine sehr gute Zusammenstellung der Gelenknährstoffe. In dieser Fassung fehlen noch die Grundsubstanzen Glucosamin, Chondroitin und MSM (siehe Anhang zum Newsletter, letzte Seite). Mit der Neufassung wird es ein sehr gutes Komplettpaket.

www.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/2-internetbeitraege-newsletter-literatur/arthrose.cc_newsletter.pdf

(Die Ordner ab /pdf/ abwärts sind sichtbar.)

Bei Vitamin C liegst Du vollkommen richtig. Früh und Abends eine, Du kannst auch mehr nehmen. Nach Pauling sind 2 - 4 Gramm normaler Tagesbedarf. Ich nehme auch zwei separat und 1,3 Gramm über ein Multivitaminpräparat. Dein Körper wird Dir langfristig diese "hohe" Vitamin C-Dosis danken ([Immunsystem](#), Herz-Kreislauf, Bindegewebe, Fettstoffwechsel u.a.). Ich hoffe, Du richtest das auf Dauer ein.

Im Zusammenhang mit der Gelbfärbung des Urins gibt es, glaube ich, ein kleines Missverständnis. Meiner ist auch ab und zu kräftig gelb. Über die Ursache habe ich mir noch keine Gedanken gemacht. Hier wurde Riboflavin (Vitamin B 2) erwähnt. Es ist jedoch im Vitamin C-Präparat von NOW nicht enthalten. Die 500 mg Bioflavonoide (Hesperidin) sind damit nicht identisch. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe und gehören nicht zu den Vitaminen. Entscheidend ist nur, dass beide Stoffe für den Körper wichtig sind.

Vielleicht noch ein Tipp für das Ergometer. Minimale Watt-Zahl ist ja für den Anfang klar. Ich weiß nicht, mit welcher Drehzahl Du trittst. Zu Beginn sollten es nicht mehr als 30 - 40 Umdrehungen sein, also langsames Spaziertempo. Wenn es dann besser wird, kannst Du auf 60 - 70 erhöhen und danach erst die Watt-Zahl.

Ein gelegentliches "Zwicken und Zwacken" bei dieser Bewegung kann man als normal bezeichnen, da ja Dein Knie schon geschädigt ist. Es dürfen jedoch keine dauernden bzw. starke Schmerzen auftreten. Dann muss die Belastung, nicht die Bewegung, reduziert werden.

Ich wünsche Dir viel Erfolg
bermibs

von [bermibs](#) ♂

Hallo Whitedog,

ich habe gerade noch einmal Deinen Eingangsbeitrag gelesen. Dort führst Du ja auch Neurodermitis an. Das hatte ich ganz übersehen. Sie gehört ja auch zu den Autoimmunerkrankungen. Also spielt hier das [Immunsystem](#) eine zentrale Rolle. Ursache für diese Krankheiten ist eine Fehl- bzw. Überreaktion des Immunsystems. Das kann mit hoch dosierten Nährstoffen wieder in die richtige Bahn gebracht werden.

An allererster Stelle steht hier Vitamin C. Die "normale" Tagesdosis von 2 Gramm ist hier bei weitem nicht ausreichend. Deshalb mein präzisierter Vorschlag dazu: **Täglich 5 Gramm Vitamin C** in regelmäßigen Abständen (ca. 4 Stunden).

Ich würde Dir auch vorschlagen, über einen Heilpraktiker eine Vitamin C-Hochdosistherapie zu machen.

Beste Grüße
bermibs

von [domino1](#) ♀

[Whitedog](#): Wenn die Beschwerden im Knie beim Radfahren auftreten, ist es vllt. auch ganz nützlich, mal die Sitzposition zu überprüfen ?

z.B. den Sattel so einstellen, damit Du das Knie nicht komplett durchstreckst aber eben auch nicht zu stark gebeugt. Wenn der Sattel nämlich zu weit unten ist und du das Knie immer in einer 1 Beugeposition hast, ist die Belastung sehr groß!

oder die Fußstellung auf der Pedale überprüfen ?

Die Belastung für das Knie ist am geringsten, wenn der Fußballen genau über der Pedalachse steht, und nicht der Mittelfuß, wie häufig zu sehen ist. Außerdem sollte der Fuß stets senkrecht auf das Pedal drücken also in der ganzen Umdrehung.

probier mal 😊

das sog. gesunde Knie, ist ja sicher auch kräftiger in der Muskulatur, durch zwangsläufige Mehrbelastung bei Schonhaltung im Vgl. zur anderen Seite, ist zumindest anzunehmen. Deshalb ist ein bisschen Zwicken und Zwacken auch nichts Ungewöhnliches, weil es gefordert wird. Trotzdem würde ich mit der Belastung erst nach Ausgleich der muskulären Dysbalance beginnen.

von [Whitedog](#) ♂

Danke für eure zahlreichen Antworten!!

Das mit dem Riboflavin (Vitamin B 2) war ein missverständnis!! Vit.B2 nehme ich aber 100mg mit einem Vitamin B-Komplex Präperat ein! - das wäre dann dennoch eine mögliche Ursache - bin mir aber nicht sicher...?

Da ich das B-Vit. Präperat in der Früh nehme wundert es mich allerdings wieso am Abend der Harn trotzdem noch stark verfärbt ist!

Entweder findet eine grandiose Abfuhr sämtlicher zugeführter Nährstoffe statt oder.....

....es hat eine Entgiftung des Körpers eingesetzt und es werden Schadstoffe ausgeschieden??

Allerdings lässt die von Domino1 angesprochene Neongelbgrüne Verfärbung dann eher auf Vit. B2 schließen...??

Eigentlich bin ich ratlos!

Die 500 mg Bioflavonoide sind wie Bermibs schon sagte im Vit. C-Präperat von NOW enthalten!

Wie lange nehmt ihr schon so hohe Vit. C-Dosen?

Mein Knieleiden habe ich mir höchstwahrscheinlich durch eine falsche Sitzposition am Rennrad zugezogen! 😞

Bin heuer damit ca. 4000km unterwegs gewesen - ich stelle hier aber auch in den Raum das eine mögliche unzureichende Nährstoffzufuhr bei der Entwicklung der Arthrose mitgeholfen hat!

Nachdem mir das bewusst wurde habe ich natürlich die Sitzposition verbessert (auch am Heimtrainer - dort war sie aber eh unbedenklich)

PS: habe noch meine Nährstofftabelle in mein Album aufgenommen - bin mir aber nicht sicher ob es leserlich ist - bin da für Tipps offen ;-)

http://www.imeso.de/my_albums/show/2855

von [bermibs](#) ♂

Hallo Whitedog,

Dein Album-Link führt zu meinem Album. Hast Du es zur Ansicht für alle Mitglieder freigeschaltet? In Deinem Profil ist nämlich kein Album für mich sichtbar.

Die Gelbfärbung des Urins würde ich nicht so dramatisch sehen. Er ist ja von Haus aus gelb. Wieviel Flüssigkeit nimmst Du täglich auf? Zwei Liter sollten es schon sein, mehr ist besser.

Die reichlich drei Gramm Vitamin C nehme ich seit Mitte letzten Jahres.

Beste Grüße
Bermibs

von [domino1](#) ♀

Ja, das mit der Urinfärbung ist doch normal und nicht kritisch. Vit. C verschiebt ja auch den PH-Wert des Urins und da ist eine Veränderung der Farbe eben möglich, je nachdem wie ansonsten die Ernährung aussieht. Auf Trinken ist zu achten, ist ja schon gesagt worden. Ich nehme meine Nahrungsergänzungen schon seit mehr als 15 Jahren regelmäßig, (zur Prophylaxe) davor habe ich Vit C, E, B-Komplex und ein Thymuspräparat zur allgemeinen Immunstimulation immer so 2-3x im Jahr kurmäßig für 4-6 Wochen eingenommen und das seit.....keine Ahnung 😊

von [Whitedog](#) ♂

So, ich hoffe es funktioniert jetzt: http://www.imeso.de/my_albums/show/2855 ??

Das mit der Verfärbung ist nicht soo tragisch, hat mich einfach nur interessiert obs dafür Gründe gibt!

Wasser trinke ich genug ~3L am Tag - das sollte reichen.

Probiert bitte mal ob ihr in mein Fotoalbum reinkommt?

Danke 😊

von [bermibs](#) ♂

Hallo Whitedog,

der Link funktioniert nicht bei mir. Ich komme aber über Dein Profil zu den Bildern. Sie sind jedoch nicht lesbar, da zu kleines Bildformat. Das hatte ich auch am Anfang mit dem JPG-Format. Das wird beim Hochladen durch den Server extrem komprimiert. Wenn Du das PNG-Format nutzt, müsste es einigermaßen gehen (Dateigröße vor dem Hochladen ca. 300 - 400 kB).

Grüße
bermibs

von [Whitedog](#) ♂

So, hab mich mal wieder bemüht: Nährstofftabelle jetzt hier: <http://666kb.com/i/bdelltrql3syoszdy.jpg>

Habe auch den Vit. B Komplex übers Wochenende abgesetzt und der Harn hat wieder eine (fast) normale Farbe angenommen - Die Verfärbung kommt also definitiv davon bzw. aus dem darin enthaltenen Vit B2 (100mg).

Noch etwas ist mir aufgefallen:

Ich war meistens am Nachmittag in der Arbeit so ca. 1h nach dem Mittagessen müde. Letzte Woche ist mir positiv aufgefallen das dies nicht mehr auftrat - wird wohl auf die Nahrungsergänzungen zurückzuführen sein.

Durch das Absetzen des B-Komplexes war ich gestern wieder müde am Nachmittag, und heute hab ich wieder den B-Komplex zu mir genommen und ich war den ganzen Nachmittag frisch!

Finde es echt erstaunlich wie schnell das im Bezug auf die Müdigkeit wirkt bzw. seh ich dadurch schon das zumindest ein positiver Effekt aufgetreten ist!

Ich hoffe die Tabelle ist jetzt lesbar und eventuell könnt ihr mal schaun ob ich da eh keine großen Schnitzer bei der Zusammenstellung gebaut hab!

Bin auch nach wie vor auf der Suche nach Möglichkeiten die Anzahl der Täglichen Tabletten zu reduzieren (entweder höhere Dosierungen oder Multipräparate??)

gruß Whitedog

von [Vaqueiro](#)

Hallo beisammen.

Bevor ich loslege, hier kurz meine Krankengeschichte:

Ich trainiere seit ich 6 Jahre alt bin Kampfsport (also gut 21 Jahre), bereits mit 16 Jahren wurde bei mir, wohl ausgelöst durch Übergewicht und die Belastung im Judo, links ein Riss im Innenmeniskus festgestellt und arthroskopisch behandelt. Kurz darauf wurde auch rechts ein Riss diagnostiziert (jedoch nur "flüchtig" und ohne MRT auf Basis einer mechanischen Untersuchung des Arztes), Diesen liess ich jedoch unbehandelt, da er mir keine Schmerzen oder Beschwerden verursachte. Über die Jahre entwickelte sich durch einen neuen Kampfsport (Capoeira) sowohl die Muskulatur weiter, allerdings nahm ich auch stark zu (stellenweise bis 120 kg), natürlich reines Gift fürs Knie, vor allem da ich auch weiterhin Salti und andere Akrobatiken sprang. In den letzten 4 Monaten, nach gut 10 Jahren, hatte ich Druck im Knie hervorgerufen durch viel Flüssigkeit im Knie, an sich die erste wirkliche Beschwerde im Knie. Bei einem MRT stellte man eine starke Abnutzung des Innenmeniskus (kein Riss) fest, sowie ein Ödem und einen Knorpelschaden auf dem inneren Kopf des Oberschenkelknochens, direkt dort wo beide Knochen aufliegen. Die Größe beträgt ca. 1,5 cm Länge und 3-4 mm Breite. Es handelt sich höchstwahrscheinlich um eine Absprengung. Zwar konnte keine "Gelenkmaus" im Gelenk per MRT ausgemacht werden, aber beim Punktieren (2mal innerhalb einer Woche, insgesamt ca. 120ml) fanden sich kleinere und größere Partikel in der Flüssigkeit, die entfernt in ihrer Form dem Schaden am Knorpel ähnelten (dies ist aber nur meine persönliche Beobachtung/Vermutung, bin Laie).

Mittlerweile habe ich knapp 20 kg abgenommen und strebe natürlich eine weitere Entlastung des Gelenks an. Nun zu meiner Frage:

Wenn solch ein Schaden präsent ist, ist eine Regeneration des Knorpels an dieser Stelle überhaupt noch möglich? Wächst so etwas "von der Seite" zu (also: kann der umliegende Knorpel diese Stelle "überwachsen?") oder muss in solch einem Fall auf jeden Fall chirurgisch eingegriffen werden? Ich nehme an, dass in jedem Fall die Ergänzung durch die besprochenen Substanzen der Heilung förderlich ist.

Ig, V.

von [bermibs](#)

Hallo Vaqueiro,
vom Grundsatz kann sich nur vorhandener Knorpel regenerieren. Die Nährstoffe können also keine neuen Knorpelzellen bilden, nur vorhandene ernähren. Ich nehme an, dass durch Regeneration auch freie Stellen bzw. Löcher im Knorpel wieder zuwachsen. Das ist jedoch ein langwieriger Prozess. Je größer die Löcher/freien Stellen, desto länger dauert es natürlich. Hier sind Zeiträume von ein bis mehreren Jahren wahrscheinlich. Meine Beschwerdefreiheit kam nach rund einem Jahr und ich hatte keine Löcher.

Ein operativer Eingriff wäre aus meiner Sicht in Richtung Knorpelimplantat mit gezüchtetem Knorpel sinnvoll. Dadurch würde die Regeneration insgesamt auf eine bessere Ausgangsbasis gestellt.

Um die Regenerierung zu optimieren, solltest Du neben Glucosamin und Chondroitin weitere Mikronährstoffe einsetzen. Für die Collagensynthese ist insbesondere Vitamin C sehr wichtig. Hier noch einige gute Übersichten aus meiner Sammlung:

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/2-internetbeitraege-newsletter-literatur/arthrose.cc_newsletter.pdf

<http://www.dr-feil.com/arthrose/arthrose.html>

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/handbuch_naehr- und_vitalstoffe.pdf (Seiten 205 - 211)

LG bermibs

von [Askanas](#)

Hallo mein Freund,

Leider sind Deine gesammelten Sportaktivitäten höchst selbstzerstörerisch. Normalerweise reagiert der Mensch bei diesen Symptomen, indem er das "Zuviel" reduziert. Manche erhöhen Ihre Aktivitäten so weit, dass sie letztendlich im Rollstuhl landen. Ich denke, man sollte sich bemühen, ein richtiges Maß zu finden, das unterhalb der Grenze der Selbstzerstörung liegen muss. Bitte verüble mir meine klaren Worte nicht. Das wäre der falsche Ansatz.

Mit freundlichen Grüßen

Bernd Askanas

Schmerzfrei trotz Arthrose

Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige

www.schmerzfreetrotzarthrose.de

02331/37 65 528

von [Vaqueiro](#)

Hallo Askanas,

danke für deine Meinung.

Was genau meinst du denn mit "meine Aktivitäten"?

Ich habe dir ja noch keinen genauen Umfang meiner Aktivitäten genannt. Oder bezog sich das auf Kampfsport allgemein?

Und was bedeutet dieses "Zuviel" reduzieren? Konnte dir leider nicht folgen.

Ich sehe das genauso, es gilt, ein richtiges Maß zu finden. Wobei meine Aktivitäten definitiv im Leistungssportbereich liegen. Das bedeutet für mich im Klartext vor Allem: definitive Ruhepausen und zusätzliche Versorgung mit Nährstoffen. Ausserdem verstärkte Aufmerksamkeit auf das "wie" der Bewegung. Vielen Sportlern fehlt das Verständnis des Bewegungsapparates, lässt sich immer schön beim Aufwärmen diverser Profifussballer sehen :P

von [smashit](#)

Hallo, Vaqueiro,

konnte deine Irritation bzgl. der Kritik über deine Sportaktivitäten durchaus nachvollziehen. Natürlich ist es so, dass manche Sportarten sicher nicht ideal sind unter Arthrosegesichtspunkten. Dazu gehören wohl alle Sportarten, die vorwiegend schnellkräftige Bewegungen erfordern (dazu gehören leider alle die von mir geliebten Ballsportarten, also nicht nur Kampfsport). Gleichzeitig kommt es auch noch auf die muskuläre Absicherung an, also wieviel an Belastung auf den passiven Bewegungsapparat durchschlägt.

Trotzdem hat mein alter Sportmediziner recht, wenn er sagt: "Arthrose heißt eigentlich nichts anderes als Abnützung, und jede einzelnen Bewegung heißt Abnützung - wer jetzt aber auf die blöde Idee kommt, sich garnicht mehr zu bewegen, macht genau das falsche. Und wenn einer nur durch einen Ball zur Bewegung zu motivieren ist, dann ist das immer noch besser, als Couch-Potatoo zu spielen. Nicht jeder ist eben zum fürchterlich gesunden Schwimmen geeignet.

Jetzt hätt ich allerdings eine konkrete Frage an bermibs, der sich ja offensichtlich mit Glucosamin und dem Zeug auskennt. Nachdem mich einer meiner Volleyball-AHler (auch kein "gesunder" Sport, ich weiß) auf Glucosamin-Hydrochlorid von Doppelherz aufmerksam gemacht hat, weil ich über meine Knieprobleme lamentierte, habe ich das über einen geraumen Zeitraum eingenommen, wobei ich sagen muss, dass meine Arthrose bei der sportärztlichen Untersuchung als mittelschwer eingestuft wurde (was immer das auch heißen mag). Ich war zunächst skeptisch, musste aber bereits nach einigen Wochen feststellen, dass die Probleme im Knie tatsächlich leichter zu werden schienen. Jetzt könnte man natürlich auch auf den psychologischen Moment schließen...man nimmt irgendwas, und schon wirds besser. Allerdings spricht dagegen, dass die Arthrose in den Daumengrundgelenken (ebenfalls durchs Volleyball provoziert) sich nicht oder nur kaum merklich bessert.

Deshalb die Frage - kann man einfach generell von Arthrose sprechen, oder gibts hier nicht Unterschiede, also nicht nur von der Schwere der Abnützung, sondern auch vom jeweiligen Gelenk. Bin gespannt auf Antworten, auch was bei Daumen sonst noch alles helfen könnte, oder ob ich einfach noch etwas Geduld haben muss.

Auf jeden Fall hüpf es sich jetzt schon besser, das ist ja auch schon was.

Lg Si

von [bermibs](#)

Hallo Smashit,

man kann generell und allgemein von Arthrose sprechen, da sie auf übermäßigem Knorpelverschleiß in den Gelenken, egal welches, beruht. Die Ursachen sind natürlich breit gefächert, von Verletzungen, Überbeanspruchungen, falscher Lebens- und Ernährungsweise aber auch normale Alterserscheinungen. Zwischen den Gelenken gibt es keine oder höchstens minimale Unterschiede beim Nährstoffbedarf. Und der Körper setzt die Nährstoffe, die ihm zur Verfügung stehen, auch ganzheitlich ein. Also dort wo er sie benötigt. Er macht da keine Trennung zwischen verschiedenen Gelenken.

Bei der ganzen Geschichte gibt es mindestens vier wichtige Kriterien:

1. Knorpel regeneriert sich nur sehr langsam, sofern er die notwendigen Nährstoffe erhält. Ich spreche dabei vom "Mikrometerbereich". Man braucht also Geduld, die sich durchaus auch in den Jahresbereich erstrecken kann.

Eigene Erfahrung: ca. ein Jahr für Beschwerdefreiheit in Kniegelenken und der Lendenwirbelsäule (Bandscheiben bestehen auch aus Knorpel).

2. Für die Regeneration muss noch eigener Knorpel vorhanden sein, da sich nur vorhandene Knorpelzellen mit den Nährstoffen regenerieren/teilen können. Bei Arthrose Grad 4 helfen auch Glucosamin und Chondroitin nicht mehr, höchstens nach Knorpelimplantierung.

Mittelschwere Arthrose würde ich in Grad 2 - 3 einordnen.

Umkehrschluss zu Grad 4 bedeutet: Je eher ich mit Nährstoffsupplementen beginne (optimal schon bei Grad 1 oder ersten Beschwerden), umso größer und schneller sind die Erfolgschancen.

Gesunde Lebensweise, gesunde Ernährung sowie viel Bewegung und maßvollen Sport setze ich natürlich auch voraus.

3. Die Nährstoffsupplemente aus Drogerien und Supermärkten taugen höchstens zur Arthroseprophylaxe, da sie zu schwach dosiert sind. Zahlreiche Studien weisen eine therapeutische Wirkung ab folgender Dosierung aus:

- Glucosamin: mindestens 1.500 mg
- Chondroitin: mindestens 1.200 mg

Es können auch weit höhere Dosierungen eingesetzt werden, da diese Substanzen grundsätzlich nebenwirkungsfrei sind. In der Anfangszeit (ein viertel bis ein halbes Jahr) ist das auch sinnvoll.

Die beiden Hauptkomponenten Glucosamin und Chondroitin sollte man mit weiteren Mikronährstoffen ergänzen. Hier stehen an erster Stelle Vitamin C (Collagensynthese), MSM (organischer Schwefel) und Collagen Typ II. Die gesamte Palette ist natürlich wesentlich komplexer.

4. Auch nach Beschwerdefreiheit ist eine weitere Supplementierung im prophylaktischen Bereich erforderlich (Drogerie/Supermarkt ;o)), um den Knorpel zu erhalten. Alternativ gibt es eine weitere Möglichkeit, die wahrscheinlich die wenigsten bereit sind, sie umzusetzen. Das wäre die Lebens- und Ernährungsweise der Ur-Medizin nach Franz Konz entsprechend seinem Werk "Der große Gesundheits-Konz". Einmal reinschauen und Anregungen mitnehmen lohnt sich immer. Das volle Umsetzen dürfte im Alltag äußerst schwierig werden. Der Kompromiss mit Nährstoffsupplementen ist da etwas einfacher.

http://www.bfgev.de/images/stories/NL_Hefte/dggk-vorschau2011.pdf

LG bermibs

von [kuloema](#)

Hallo zusammen,

ich bin 32 Jahre alt und wurde vor kurzem am Sprunggelenk operiert (Arthrose 3.Grades OSG), der operierende Arzt hat mir die Einnahme von Glucosamin und Chondroitin empfohlen, ich nehme die Tabletten nun seit etwa 1,5 Monaten, bisher ohne Ergebnis, aber ich bin optimistisch. Auf diese Seite bin ich bei meiner Recherche zu alternativen Behandlungsmöglichkeiten gestoßen, denn zu oft habe ich von den Ärzten gehört: da kann man nichts machen, finden Sie sich damit ab, andere haben viel größere Probleme. Im Forum habe ich viele hilfreiche Hinweise gefunden, vor allem vielen herzlichen Dank an bermibs! Seine kämpferische Art inspiriert mich, mich intensiver selbst um meine Heilung zu kümmern. Vor allem die arrogante Art der Ärzte lässt Patienten meiner Meinung heutzutage keine andere Wahl!

Ich freue mich also auf Austausch mit allen Interessierten.

von [bermibs](#) 

Hallo Kuloema,

herzlich willkommen im Forum und ein gutes neues Jahr. Ich hoffe, Du findest weitere Anregungen für die eigenverantwortliche Gesundheit. Ärzte sollten immer die zweite Wahl bleiben. An erster Stelle steht die Eigenverantwortung für sich selbst und die eigene Gesundheit. Leider sehen das die wenigsten Menschen so.

Wie hoch hast Du denn Glucosamin und Chondroitin bisher dosiert? So wie ich bereits sagte, kannst Du das erste halbe Jahr ruhig powern (z.B. 10 Gramm Glucosamin und 8 Gramm Chondroitin), insbesondere bei Deinem fortgeschrittenen Stadium.

Eineinhalb Monate sind für Arthrose Grad III gar nichts. In diesem Stadium braucht der Körper wesentlich länger, um sich zu regenerieren und Wirkung auf die Mikronährstoffe zu zeigen. Ich schätze

vorsichtig mindestens ein halbes Jahr, wenn nicht noch wesentlich mehr. Also Geduld und Zuversicht ist da von Nöten.

Wie schaut es mit Deiner Ernährung aus? Die sollte natürlich auch darauf abgestimmt sein. Die beste Devise ist ein Maximum an frischem, naturbelassenem Obst, Gemüse, Wurzelgemüse und auch essbare Wildpflanzen. Dafür den tierischen und raffinierten/verarbeiteten/erhitzten Anteil drastisch reduzieren.

Ganz streichen solltest Du Schweinefleisch und alles, was Arachidonsäure enthält. Auch Erdnüsse enthalten eine Vorstufe von dieser ungesunden Fettsäure (entzündungsfördernd, zerstört Knorpel).

<http://www.vitalstoffmedizin.com/fettsaeuren/arachidonsaeure.html>

LG bermibs

von [kuloema](#)

Hallo bermibs,

danke für Deine Nachricht! bei meiner Dosierung habe ich mich ursprünglich an den Vorgaben des operierenden Arztes orientiert (1.500mg Glucosamin, 1.200mg Chondroitin) und habe dann bei Recherchen festgestellt, dass das in meinem Fall die optimale/Mindestdosierung ist. Zu der Einnahme hätte ich noch eine Frage: ich lese öftersmal, dass nach 6 Monaten ein Monat pausiert werden soll - was hälst Du davon?(oder wie machst Du das?) bzw. es will mir einleuchten, warum das sinnvoll sein soll.

Bei der Ernährung bin ich gerade erst dabei, mich zu informieren, an dieser Stelle nochmals vielen Dank für den Buch-Tipp, ich habe mir das Burgersteins Handbuch der Nährstoffe bestellt (allerdings die 10. Auflage, weil gebraucht, das neue Buch bzw. die 11. Auflage ist ja nicht billig, ich hoffe aber, dadurch geht mir nicht viel an [Information](#) verloren) und lese aktuell noch das Buch von Franz Konz. Einsteigen will ich mit einer "Aloe Vera-Fasten", dafür habe ich mir einige Flaschen mit Aloe Vera-Trinkgel bestellt, als Verzehrempfehlung gibt der Hersteller 100ml am Tag, daran will ich mich halten.

Nach der OP ist mein Gelenk immer noch etwas geschwollen (vor der OP hatte ich nie die typischen Arthrose-Symptome wie Anschwellen am Abend oder Morgensteifigkeit, operiert wurde nur, weil im Gelenk ein Knochensplitter von einem alten Bruch entdeckt wurde, das hat mir Scherzen bereitet) und ich traue mich nicht, auf Entzündungshemmer komplett zu verzichten... Werde das aber spätestens nach Eintreffen von meinem "Aloe Vera-Paket"  tun.

Grüße, kuloema

von [bermibs](#) 

Hallo Kuloema,

von dieser Pause halte ich nichts. Glucosamin und Chondroitin sind als Mikronährstoffe Nahrungsbestandteile, die sowohl über die Nahrung aufgenommen als auch im Körper synthetisiert werden. Diese Pause könnte man auch überspitzt so sehen: einen Monat keine Nahrung aufnehmen - und das geht absolut nicht. Der Körper benötigt Mikronährstoffe kontinuierlich.

Aus diesem Grund mache ich keine "Pausen".

LG bermibs

von [kuloema](#)

hallo leute, vielleicht stößt ja jemand auf diesen beitrage, der mit arthrose schmerzen zu kämpfen hat. nur durch eine woche fasten konnte ich meine schmerzen im sprunggelenk (arthrose III.grades) reduzieren, deutliche linderung ist mir am 5. fastentag aufgefallen: ich massiere jeden abend meinen fuß und habe bei einer bestimmten bewegung bis dahin immer schmerzen, die auf einmal weg waren. die schmerzlindernde wirkung hält bei mir ca. 1 woche nach dem umstieg auf "normale" ernährung. allerdings (danke an bermbis für die infos) verzichte ich jetzt komplett auf fleisch und habe festgestellt, dass kaffee sich ebenfalls negativ auf die schmerzen auswirkt, also am besten auch gleich sein lassen. während des fastens habe ich nicht komplett auf nahrung tierischen ursprungs verzichtet, sondern habe buttermilch getrunken. deshalb ist es schwer zu sagen, welche lebensmittel man komplett meiden sollte, am besten die ernährung komplett umstellen wie von bermbis beschrieben, auf jeden fall auf fleisch und kaffee verzichten. ich starte am sonntag mit einer 11-tägigen fastenkur, einfach ausprobieren und mitmachen 😊!

von [Silvia](#) ♀

Hallo @ all,ich habe in den Hüften ,Knien ,und eigentlich in allen Gelenken Arthrose,nun habe ich gehört das Akupuntur helfen soll, hat jemand damit erfahrungen gemacht?,bisher nehme ich Hyaloron Kapseln, und wenn es ganz schlimm kommt Iburatiopharm,Ig Silvia

von [ullimaus70](#) ♀

Liebe Silvia, mein Arzt sagt, bei Arthrose helfen einzig und allein die [Ibuprofen](#), weil sie auch gegen Entzündungen sind. Alles andere ist nur Geldschneiderei. LG. Ulla

von [Silvia](#) ♀

Danke dir Ullimaus, [Ibuprofen](#) habe ich auch schon gehört,und mein Mann nimmt die 8ooter ,meine Schwester hat sich Acopuntieren lassen und angeblich wäre es ganz toll.ich habe auch schon gehört das es nichts bringt,Ig Silvia

von [Spaghettimonster](#) ♂

Damit Leben bis man sich erschiesst 😊 ich Höre immer wieder Bewegung Bewegung ! aber durch lauter schmerzen vergeht es einen ! habe sie im Sprunggelenk und und im unteren teil vom rücken bis hin zum Kreuzbein/ Steißbein was beim sitzen solche schmerzen macht das ich nicht sehr lange auf meine 4 buchstaben sitzen kann ,aber dafür habe ich einen Masseur gefunden der mir an dieser stelle Ultraschall MAssage macht mit Voltareen ! und Lymphtren. mit Massage ,dafür bekomme ich nirgents wo ein rezept vom arzt nur Manuelle Therapie ,aber er macht das was er für richtig hält für den Patienten ! ,muss jetzt auf eine Praxis ausweichen die in einer Klinik sind die wollen dafür 3 Rezepte die aber mein arzt nicht Schreiben DARF !

bin gespannt wie das jetzt abläuft !

Gruß Freddy

von [Silvia](#) ♀

Grüß dich Freddy, mich Quält auch die Arthrose, und ich dachte auch immer wie du, mir tut schon alles weh, und dann noch Bewegung in einem Studio neeee das geht ja gar nicht, aber du magst es glauben oder auch nicht seit ich in ein Fitnessstudio gehe das von der AOK gesponsert wird, die Bezahlten den Beitrag, und das Personal ist gut geschult, und hilft dir über die anfangsschwierigkeiten hinweg deine Schmerzen halten sich in grenzen selbst nach den ersten malen, heute habe ich kaum noch Beschwerden geh einmal die Woche im Sommer denn da habe ich ja noch den Garten da ist auch bewegung drinn, und im Winter zweimal die Woche, es ist alles Super ich kann mich Bewegen kann wieder Spazierengehen ohne nach 10 min. eine Pause machen zu müssen, nun habe ich auch meinen Mann davon überzeugt mitzugehen der hat den Hauptschmerz in den unteren Wirbeln(Steissbein) und siehe da er ist Begeistert obwohl er schon 70 ist, also ich würde sagen frage nach einem Studio das deine Krankenkasse Sponsert und dann lass es dir gut gehen, du wirst staunen wie gut das tut ,lg Silvia

von [Helli2](#) ♀

Oh`ja, das ist wirklich eine echte Quälerei mit der Arthrose. 1993 sagte mir mein Hausarzt schon, dass ich an der Arthrose leiden würde. Aber damals dachte ich, was sagt der bloß? Ich hatte doch noch gar keine Beschwerden in dieser Art...

Ein paar Jahre später ging es dann so richtig los. Es sind mittlerweile so viele Baustellen in meinem Körper, dass ich sie schon gar nicht mehr aufzählen möchte. Ganz schlimm jedoch sind die Fußgelenke und beide Kniegelenke. Alles andere zähle ich erst gar nicht auf. Und immer, wenn ich zum Arzt komme, tut dieser alles mit: >Das sind alles ihre Abnutzungserscheinungen.....< ab, und das war`s dann auch schon, dann darf ich wieder gehen! So langsam komme ich mir schon wie eine uralte, durchgelegene und ausgefranste Matratze vor..... Der man aber angeblich nicht mehr helfen kann...(oder will?)

Na ja, wenn man erst einmal eine "fünf", auf seiner AOK Karte stehen hat, darf man ja sowieso bei rot über die Kreuzung gehen.... Später dann muss man dann drüber....L.G.v.Helli2

von [Silvia](#) ♀

ach nööööööööö Helli, geh einmal zu deiner Kasse und frage nach, bei mir steht vorne eine sechs und bei Männer eine 7 aber bei beiden wird die Gesundheitsbewegung bezahlt, bei uns kostet der Beitrag im Studio 19,00 eur. im mo. den übernimmt die Kasse, hingehen muss man allerdings selber 😊😊 lg Silvia

von [Spaghettimonster](#) ♂

Können wir es erst einmal so versuchen wenn du 3X gehen könntest und dafür auch noch eine std länger , und dabei ganz fest an uns Denkst , wenn das eventuell Helfen würde ? dann wäre uns auch Geholfen 😊 Sport ist doch Mord oder woher glaubst du das ich die Probleme habe 😊

Also ich kann es nicht ganz glauben , mir reicht schon manchmal Einkaufen 1-2 std so das ich am nächsten Tag mich nicht mehr bewegen kann vor schmerzen ! aber ich bekomme meinen

allerwertesten so wieso nicht hoch , habe zu nichts Lust und alles ist mir zu viel .

Wie soll ich es da schaffen mich beim Sport oder so was anzumelden ,und DA auch hin zu gehen , ich könnte mich dafür Ohrfeigen ,aber was Hilft es ich müsste erts einmal den weg zum Psych Onkel finden und überzeugt davon sein das der mir auch weiterhelfen kann , so habe ich den Eindruck zur zeit , oder mich Trifft der schlag und es ist sowieso alles aus .

Dann hätte ich endlich meine Ruhe von dem ganzen Mist ! (Ich strotze von Lebensglück 😊

Aber das Thema Ärzte und Physio usw... ist ziemlich durch bei mir !

macht es gut bis bald mal so Gott will

Freddy

von [ullimaus70](#) ♀

Hallo ihr Lieben ich habe auch Arthrose in beiden Knien und Hüften. Jetzt habe ich von einer Deneration gehört. Da wird ein Nerv durchtrennt und man hätte keine Schmerzen mehr. Z.Bsp. im Knie. Es wäre nur eine kleine Stelle, die taub ist. Was haltet ihr davon?

von [Silvia](#) ♀

Grüß dich meine liebe Ullimaus,erst gestern habe ich im TV einen Bericht gesehen über eine Behandlungsmethode die sich sehr vielversprechend anhört, und zwar werden einige Zellen von Knorpel entnommen, und daraus werden neue Zellen ,die dir dann eingespritzt werden in Knie oder Hüfte, dort vermehren sie sich, und die Heilung tritt ein ohne OP, und ohne große Schmerzen,diese Behandlung wird zwar zur Zeit nur in Berlin durchgeführt, aber wenn es einem danach gut geht sollte es wohl kein Problem sein, man hat anhand von zwei Patienten einmal Knie, und einmal Hüfte die Behandlung gezeigt, und es war schon Beeindrckend wie die Leute sich wieder bewegen können,vielleicht wäre das ja was für die Zukunft ,und unsere Ärzte sollten wirklich mal Nachdenken statt zu Operieren,das mit dem kleinen Tauben punkt hört sich nicht schlimm an aber ich habe nachdem ich eine Knie OP hatte immer noch ein Taubes Gefühl, nicht groß auch nur ein kleiner flecken, aber es ist immer wieder unangenehm,da ich aber weiß wie sehr du Leidest würde ich so einen Tauben fleck auch in Kauf nehmen,ganz lieb Grüßt Silvia

von [ullimaus70](#) ♀

Meine liebe Silvia, danke für die Antwort. Habe morgen einen Termin bei einem Doktor in Hattingen. Werde erst mal hören, wie er das machen will. Liebe Grüße Ulla