

Erfahrungsbericht: Knorpelregeneration mit den Bio-Stoffen Glucosamin und Chondroitin / 2009

Link: <http://www.imedo.de/community/stories/show/1181-knorpelregeneration-mit-den-bio-stoffen-glucosamin-und-chondroitin>

Geschrieben von [bermibs](#) ♂

Was ist zuerst passiert?

zunehmende Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich beim langen Stehen bzw. langsamen Gehen

Wann ist es passiert?

Beginn war Ende der 80-er / Anfang der 90-er Jahre im Alter von rund 40 Jahren

Was ist sonst passiert?

zusätzlich Beschwerden in den Kniegelenken / Stechen ab Anfang / Mitte der 90-er Jahre

Wie endete es?

nach alternativer Behandlung mit Glucosamin und Chondroitin ab Feb. 2007 Beschwerdefreiheit nach ca. einem Jahr

Durch die zunehmenden Beschwerden in meinen beiden Problemzonen und dem intensiven Erlebnis einer Hüftgelenkoperation bei meinem Schwiegervater im hohen Alter habe ich mich ab Ende 2005 intensiv mit alternativen Methoden bei der Arthroseprophylaxe beschäftigt. Der letzte Anstoß war ein Newsletter von Qualimedica zum Thema "Nahrungsergänzung bei Gelenksbeschwerden und Arthrose".

Hier stieß ich das erste Mal auf die beiden Substanzen Glucosamin und Chondroitin. Im Internet habe ich mich über die Bedeutung der beiden Stoffe für den menschlichen Knorpel, die Dosierung und die Preise informiert.

Im Ergebnis dieser Recherchen habe ich mich für ein Produkt eines Magdeburger Internet-händlers entschieden. Die Tagesdosis war 1500 mg Glucosamin, 600 mg Chondroitin und 600 mg MSM (ein natürlicher, im Körper und pflanzlicher Nahrung vorkommender Entzündungshemmer). Nach rund einem halben Jahr wurde das Stechen in den Kien wesentlich seltener und nach einem Jahr war ich in beiden Bereichen beschwerdefrei. Ergänzend muss ich sagen, dass ich mit meinen Beschwerden noch nicht im arthrotischen Bereich war bzw. durch meinen behandelnden Orthopäden wurde noch keine Arthrose diagnostiziert.

Nach einem Jahr bin ich auf ein anderes Produkt des gleichen Händlers umgestiegen und nehme zur Zeit folgende Tagesdosis: 2000 mg Glucosamin, 1500 mg Chondroitin und 1200 mg Collagen (Fasergerüst im Knorpel).

Die erhöhte Dosis resultiert aus einer einjährigen Fehldiagnose (seit Mitte 2007) und der daraus folgenden Fehloperation an meiner besagten Bandscheibe L4/L5 (Nadel-OP). Nach rund einem Jahr wurde festgestellt, dass auf Grund einer nicht erkannten Blockierung der Halswirbelsäule ein linksseitiges Piriformissyndrom ausgelöst wurde. Dieses Syndrom verursacht fast identische Schmerzen wie ein Bandscheibenvorfall.

Die gleichmäßige Rundum-Vorwölbung an besagter Bandscheibe war Anlass der Nadel-OP. Sie sollte angeblich auf die Nervenwurzel drücken. Für mich ist diese gleichmäßige Vorwöl-

bung ein eindeutiger Beleg, dass mein Körper mit Hilfe der beiden Substanzen diese Bandscheibe wieder stabilisiert hat. Der Hinweis, dass ich keine Rückenschmerzen, sondern nur Schmerzen im linken Bein hatte, wurde durch die mich behandelnden und operierenden Orthopäden nicht zur Kenntnis genommen.

Um die OP-Schäden rückgängig zu machen und die Bandscheibe weiter zu stabilisieren, nehme ich diese erhöhte Dosis. Ich habe aber vor, in drei bis vier Jahren auf eine prophylaktische Menge von 1000 mg Glucosamin zurückzugehen. Das aber dann dauernd.

Aus den Recherchen habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass der menschliche Körper ab ca. 40-stem Lebensjahr nicht mehr in der Lage ist, die beiden Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin selbst ausreichend aus der normalen, gesunden Nahrung zu synthetisieren. Und damit beginnt der allmähliche, verstärkte Knorpelverschleiß. Den Mangel im Körper gleiche ich durch diese Nahrungsergänzung aus.

Stichworte (Tags): [Arthrose](#), [Bandscheibe](#), [chondroitin](#), [glucosamin](#), [Kniegelenk](#), [nahrungsergänzungsmittel](#)

Vor mehr als 4 Jahren erstellt, letzte Aktualisierung vor mehr als 4 Jahren

Dieser Erfahrungsbericht wurde 4628 mal angezeigt.