

Frage von [Jonas32](#): Wer hat Erfahrungen dabei, das Fortschreiten einer Kniearthrose zu verlangsamen oder zu verhindern?

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/7432-wer-hat-erfahrungen-dabei-das-fortschreiten-einer-kniearthrose-zu-verlangsamen-oder-zu-verhindern>

von Roxana

Hallo Jonas32

Verhindern ist wohl kaum möglich, aber man kann das Fortschreiten etwas hinauszögern, indem man sich Hyaluronsäure vom Orthopäden spritzen lässt.

Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil der Synovia (Gelenkschmiere).

Nachteil: Es hält nicht ewig(individuell unterschiedlich, wenige Wochen bis mehrere Monate), wird nicht von allen Kassen übernommen.

von [Redschnecke](#) ♀

Ich hatte vor einigen Jahren auch die Diagnose Arthrose 2. und 3. Grades am Knie. Die erwähnten Spritzen waren mir zu teuer (75,-, 6-10 wären nötig gewesen) und haben mich auch nicht so richtig überzeugt.

Gegen die Schmerzen nahm ich eine Kurpackung "Dona" aus der Apotheke und seit 4 Jahren trinke ich täglich einen Saft, der u.a. Glucosamin und Chondroitin enthält.(Beides sind wichtige Vitalstoffe zum Knorpelaufbau.) Nebenbei bin ich täglich 5km per Nordic Walking unterwegs.

Ich habe keinerlei Beschwerden mehr!

von [bermibs](#) ♂

Hallo Jonas,

Redschnecke kann ich voll und ganz beipflichten. Ich hatte bis 2007 auch zunehmende Probleme in den Knien (Meniskus) und Rückenschmerzen (LWS L4/L5). Ich habe dann angefangen, die beiden Substanzen Glucosamin und Chondroitin im therapeutischen Bereich (ab 1.500 mg Glucosamin / 1.200 mg Chondroitin aufwärts) in Form von Kapseln/Tabletten (Nahrungsergänzung) einzunehmen. Nach einem Jahr war ich in beiden Bereichen beschwerdefrei. Diese Ergänzung ist im Alter ab 40 aufwärts dauernd erforderlich, um den Knorpel zu erhalten.

Wenn die Arthrose noch nicht zu weit fortgeschritten ist, hast Du durchaus die Chance, sie aufzuhalten und rückgängig zu machen. Je eher Du anfängst, um so größer sind die Chancen. Leider gibt kaum ein Orthopäde solche Informationen. Warum auch, er verliert dadurch Patienten. Der letzte beste Zeitpunkt sind die ersten Beschwerden in Gelenken bzw. Wirbelsäule.

Im Forum gibt es umfangreiche Informationen dazu. Schau doch bitte einmal bei den Themen "behandlungsmöglichkeiten arthrose" und "Glucosamin oder Glucosaminsulfat?" rein:

www.imedo.de/group/topics/show/59028

www.imedo.de/group/topics/show/62367

Hyaluronsäurespritzen werden durch die Kassen nicht bezahlt und sind recht teuer. Es gibt aber auch entsprechende Tabletten als Nahrungsergänzung. Sie sind etwas preiswerter. Und vor allem ist die Zufuhr kontinuierlicher.

Zu dem Thema habe ich auch eine umfangreiche Materialsammlung erstellt. Sie ist unter www.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/ zu erreichen, einschließlich Anfrage an Bundesministerin Ulla Schmidt.

Beste Grüße
bermibs

von [pietske](#)

Lieber Jonas,

Das Aufhalten kann zusätzlich begünstigt werden durch Gelatine-Hydrolysat, das es in Tagesfläschchen wie auch in Kapseln gibt. Ich habe einen älteren Mann kennengelernt (über 70) der schon überwiegend im Rollstuhl saß, weil seine Schmerzen so stark waren. Er wollte sich nicht operieren lassen und suchte intensiv nach einer Ersatzlösung. Nach 3 Monaten regelmäßiger Einnahme konnte er wieder kleine Spaziergänge mit seinem Dackel machen. Das hatte mich schwer beeindruckt. Ich selber hatte es auch eine Zeitlang genommen wegen meiner ständigen Rückenbeschwerden. Auch die waren nach etwa 3 Monaten rückläufig. Aus Kostengründen (Frührentner mit Sozialrente) bin ich umgestiegen auf Kapseln mit Chondroitin und Zusatzstoffen, habe Zustand ohne Verschlechterungen gehalten. Unter dem Begriff Kollagen-Hydrolysat oder Gelatine-Hydrolysat kann man im Internet eine Menge finden.

LG Peter

von [bermibs](#)

Hallo Jonas, hallo Peter,

es gibt ein Produkt in deutschen Ländern, wo alle drei Komponenten optimal enthalten sind. Und das noch absolut preiswert. Die normale Tagesdosis (3 Tabletten) kosten nur 39 Cent.

Es ist GelenkPro Plus von www.gesund24h.de:

www.gesund24h.de/nahrungsergaenzungen/mineralien-von-a-z/gelenknahrung/p353_gelenkpro-plus-glucosamin-chondroitin-kollagen-prethis.html

Eine Tablette enthält 500 mg Glucosaminhydrochlorid, 400 mg Chondroitinsulfat und 300 mg Kollagenhydrolysat.

Beste Grüße
bermibs

von Blunabluna

Alte Leute schwören auf Gelatine einfache Gelatine aus dem Supermarkt ..

von Blunabluna

Welcher saft bitte ist das redschnecke ??

von [bermibs](#) 

Gelatine ist ein guter, wenn auch kein optimaler Ersatz für Knorpelpräparate. Gelatine wird aus Kollagen gewonnen, dabei vorrangig aus Sehnen, Bändern und Haut (Kollagen Typ I). Das Kollagen im Knorpel ist vorwiegend vom Typ II. Gelatine bedient somit nur die Komponente Kollagen im Knorpel. Dabei sollte man darauf achten, dass kein Zucker enthalten ist (z.B. Gummibärchen).

Für eine optimale Versorgung des Knorpels sollten alle drei Komponenten Berücksichtigung finden.

Siehe auch:

www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gelatine/index.html

von Blunabluna

Danke !! wollte damit auch nur verdeutlichen das echt alte Leute net dumm sind und ihnen half es eben nach jahren schmerzen...

von domino1

Einfach "NUR" Gelatine, kann es nicht sein, das wurde schon gründlich untersucht. Auch Injektionen, bringen ja keinen dauerhaften Erfolg wie Untersuchungen und die hier geschriebenen Erfahrungen zeigen.

Aber die Zusammensetzung aus bermibs link, hat, oral aufgenommen, schon gute Chancen. , weil etwas für die "Ernährung" der Gelenkflüssigkeit (im Zusammenhang mit Muskelstärkung) damit erreicht werden kann. Ich habe dazu Studien gelesen, die sowohl dafür sprechen als auch dagegen **und** auch noch unbewiesene Untersuchungsergebnisse. DASS das so ist, sagt mir, dass da die "Bücher darüber noch nicht geschlossen sind". Deshalb würde ich mich da auch nach den Erfahrungen Betroffener richten.

Ich habe mir den link von bermibs jedenfalls gespeichert, ) wenn ich mal Beschwerden bekommen sollte, oder auch schon vorher, zur Prophylaxe, werde ich das zusätzlich zu meiner "Bewegungs- und muskelkräftigenden Einstellung" (und auf Gewicht achten), verwenden.

IG