

Frage von Gaensebluemin: Knorpelabnutzung: Knie, HWS usw. Mangelernährung als Kind. Kann man jetzt (36 J) noch Knorpel aufbauen/erhalten? Wie?

Link: <http://www.imesdo.de/community/questions/show/6857-knorpelabnutzung-knie-hws-usw-mangelernaehrung-als-kind-kann-man-jetzt-36-j-noch-knorpel-aufbauen-erhalten-wie>

von Gaensebluemin

Ja, hier noch ein paar Worte dazu:

Meine "Bausubstanz" ist sozusagen auffallend mies, "Montagsware" sozusagen *grins* - das hat sich schon auf vielfältige Weise gezeigt (nicht nur in den Knorpeln). In den ersten 15 Lebensjahren (wo also der Körper quasi aufgebaut wird) war meine Ernährung mehr als nur mangelhaft (sowohl in der Menge als auch in der Zusammensetzung) - und vieles eigentlich Wichtige hat fast immer gefehlt. Dazu kommen erhebliche Belastungen auf sämtliche Gelenke durch fast tägliche Stürze usw. - sowie diverse Giftstoffe, deren Langzeitwirkung relativ unbekannt sind. Daran ist auch nix zu ändern - immerhin lebe ich ja.

Bereits seit etwa 8-10 Jahren habe ich nun mit Arthrose in den Knien zu tun - wo die Ärzte immer meinten, das sähe aus wie bei nem ganz krassen Leistungssportler oder als wäre ich erheblich älter. Leistungssport hab ich nie gemacht, Übergewicht hatte ich auch nie - dennoch sind die Knorpel und so eben ziemlich hinüber und machen zunehmende Schmerzen und Bewegungsprobleme. Inzwischen ist klar - die Knie sind nicht die einzige Stelle, wo die Knorpel & Co. Sorgen machen bzw. in weit schlechterem Zustand sind, als das in meinem Alter eigentlich normal wäre.

Nun bin ich ja mit 36 J. aber noch relativ jung (für heutige Verhältnisse) - und wollte ganz gern noch eine ganze Weile relativ fit bleiben ... weiterhin wandern, radeln, tanzen, laufen, schwimmen, ... und eben LEBEN! 😊

Die Frage ist also: Kann ich irgendwas machen, essen, trinken, tun, ... - was meinen Knorpeln usw. irgendwie hilft? Sei es nun, dass man sie wieder aufbauen kann - oder wenigstens den zu schnellen Abbau verhindern? Oder irgendwie sowas eben?

Und damit meine ich jetzt nicht nur die Knie - sondern eben auch die Wirbelsäule und sonst alles andere, wo eben Knorpel usw. vorhanden sind.

Wär echt klasse, wenn es hier irgendwelche Tipps gäbe!

Hoffende Grüße von der Gänseblümin.

von shakina

Liebe Gänseblümin

Fehlende Knorpelmasse in den Knien kann man nicht wieder aufbauen. Was weg ist, ist weg (so sagte mir mein Othopäde mal). Er sagte auch ich sollte meine Gelenke (Knie, WBS) schonen, soweit es mir möglich ist, damit der Abbauprozess nicht beschleunigt wird.

Leider kann ich dir nichts anderes dazu schreiben, ganztrauriguck".

lg shakina

von Gaensebluemin

Hmmm, schade - aber ja nicht Deine Schuld. :-/

Aber: Wie konkret "schont" man denn Gelenke? Also was genau bedeutet denn das ... was soll man da tun - oder darf man nicht tun?

Sonnige Grüße von der Gänseblümin.

von shakina

Also: Ich darf zum Beispiel Fahrrad fahren, aber sollte Steigungen vermeiden. Damit werden die Knie geschont. Ich darf nicht mehr schwer heben, lieber öfter dafür mehrfach leichtere Dinge (keine Kiste Wasser, sondern nur drei Flaschen und so weiter). Mit der WBS ist es schon schwieriger, aber: zb. keine Taschen in den Händen, sondern lieber einen Rucksack, damit das Gewicht gleichmäßig verteilt ist. Unter anderem stärke ich die Muskulatur der WBS, da mit sie einfach mehr halt hat und somit alles besser gestützt ist.

Ig shakina

von Gaensebluemin

Also so die "übliche Rückenschule" halt. Okay, dann weiß ich, was gemeint ist - jedenfalls für die WBS. 😊

Und bei den Knien: Also zwar bewegen (wie Fahrrad - zum "Schmieren") - aber nicht so "unter Last" ... richtig verstanden?

Und allgemeines Krafttraining - jedenfalls eben so ein gewisses Maß, nicht wie'n Bodybuilder oder so. ;-)
Korrekt?

von shakina

Richtig, bin ich ja erleichtert, das ich eine Erklärung abgeben konnte, die man versandt hat 😊. Man nenn es auch med. Fitness.

Gutes Gelingen und ich bin immer irgendwie da 😊

von [Danny-Mo](#) ♀

Knorpel zu ersetzen ist leider immer noch nur unbefriedigend möglich. Die Knorpelqualität, wie sie einmal da war, wird es wohl so schnell nicht wieder geben. Ich denke mal, daß demnächst irgendwann mittels Stammzellen gehandwerkelt wird.

Bis dahin gibt es die Möglichkeit mit Spritzen (Hyaluronsäure) einen Puffer zu schaffen, die aber selbstbezahlt werden müssen, und nicht bei allen einen großen Erfolg bringen. Somit ist das ganze eine Risikoinvestition.

Eine operative Möglichkeit wäre, im Gelenk ein Stück Knorpel herauszustanzen, um dann im Labor Knorpel zu züchten, der dann implantiert wird. Wenn ich richtig informiert in, ist allerdings eine längere Schonzeit von Nöten. Der Knorpel ist dann in der Qualität 1:1, was bei dir also fragwürdig ist... Aber informiere dich bei Interesse bei einem Facharzt.

Auch operativ könnte man aus einem nichtbelasteten Gelenkanteil kleine Knorpelstücke herausfräsen, die dann in den belasteten implantiert werden. Das ganze wird auch Mosaikplastik. Auch hier stellt sich die Frage, ob das bei deiner Knorpelqualität von Nutzen ist.

Operativ wäre auch die sogenannte Mikrofrakturierung denkbar. Über einen minimalinvasiven Eingriff bohrt der Operateur die knöcherne Grenzschicht zum Knochenmark an – bricht das Gewebe sozusagen aufs Feinste auf – und sorgt so dafür, dass durch den derart „mikrofrakturierten“ Knochen mit dem Blut Stammzellen in die defekten Zonen einschwemmen. Die Stammzellen werden zu knorpelbildende Zellen und schaffen Knorpelgewebe, welches allerdings nicht so fest und haltbar ist, wie eigentlicher Knorpel. Diese OP-Technik wird eher bei kleineren Knorpelschäden angewandt, um eine größere OP (z.B. Gelenkersatz) herauszuzögern.

Ich erinnere mich daran, daß auch schon ein synthetischer Knorpelersatz in der Forschung war. Das ist ca. 5 Jahre her. Durchaus denkbar, daß es dort also schon neue Möglichkeiten gibt. Am besten du informierst dich in einer Spezialklinik.

Mit Muskelaufbau zur Entlastung des Gelenks machst du sicher nichts falsch. In einer Physiotherapiepraxis wird dir sicher geholfen. Laß dir also mal Physiotherapie verschreiben ;-) Bewegungen im Wasser sind sicher auch nicht falsch, da z.B. beim Aquajogging kein Druck auf dem Gelenk ist, du aber trotzdem deine Muskeln kräftigst.

Falls mir noch etwas einfällt, werde ich mich melden ;-)

Danny

von Papillion

Die Präparate die es zu kaufen gibt, kosten Schweinekohle und es ist wissenschaftlich überhaupt nicht erwiesen, dass diese Präparate helfen. Bei mir haben sie nichts gebracht, obwohl ich sie Monate lang genommen habe, allerdings habe ich auch eine andere Krankheit. Bei den Patienten konnte ich auch noch keinen nennenswerten Erfolg feststellen, bei denen die diesbezüglich Nahrungsergänzungsmittel genommen haben! Den Rest mit bewegen ohne zu belasten hat Shakina schon super beschrieben 😊.

von [bermibs](#) 

Hallo Gaensebluemin,
[Knorpelregeneration](#) ist mein "Spezialgebiet" und ich spreche da aus eigener positiver Erfahrung. Papillion bestreitet diese Möglichkeiten und verweist auf fehlenden wissenschaftlichen Nachweis. Es gibt jedoch zahlreiche klinische Studien, die diese Möglichkeiten belegen. Leider hat sie auf meine Fragen in einer PN nicht geantwortet.

Bei mir äußerte sich der zunehmende Knorpelverschleiß (bin 55) in regelmäßigen Rückenschmerzen durch Abnutzung der [Bandscheibe](#) L4/L5 und häufiger werdendes Stechen in den Knien durch Meniskusprobleme. Vor gut zwei Jahren haben ich nach intensiven Recherchen ([Internet](#), Fachliteratur, Newsletter) begonnen, die Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin im therapeutischen Bereich (Glucosamin ab 1.500 mg aufwärts sowie optimalerweise 1.200 mg Chondroitin) einzunehmen. Dazu habe ich mir Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet (Magdeburg) gekauft (normale Tages-

kosten 39 Cent). Nach einem Jahr der Einnahme war ich in beiden Bereichen beschwerdefrei. Der Aufbau des Knorpels an der Bandscheibe ist durch eine MRT-Aufnahme und Aussage einer orthopädischen Oberärztin belegt ("gleichmäßige Rundumvorwölbung").

Dazu muss ich noch betonen, dass ich noch keine [Arthrose](#) und keinen Bandscheibenvorfall jedoch starken Knorpelverschleiß hatte.

Ich nehme auch weiterhin diese Substanzen ein.

Die im freien deutschen Handel erhältlichen Präparate (Drogerien, Discounter) sind wesentlich zu schwach dosiert und nicht in der Lage, Knorpel aufzubauen, höchstens zu erhalten. In der Apotheke gibt es das "Medikament" Dona. Es besteht nur aus Glucosamin und ist recht teuer. Hier fehlt der Synergieeffekt mit Chondroitin.

Bei dieser [Behandlung](#) sind drei Punkte ganz wichtig:

1. Es müssen noch genügend eigene lebende [Knorpelzellen](#) ([Chondrozyten](#)) vorhanden sein, die sich mit den zugeführten Substanzen Glucosamin und Chondroitin regenerieren/teilen können. Die Stoffe sind nicht in der Lage, aus dem Nichts neue Knorpelzellen zu bilden. Das ist bei Arthrose im Endstadium der Fall. Da ist alles zu spät.
2. Der menschliche Körper ist nachgewiesenermaßen ab ca. 40 nicht mehr in der Lage, beide Substanzen [selbst](#) ausreichend zu synthetisieren. Das bedeutet, dass ich auch bei völliger Beschwerdefreiheit Prophylaxe mit entsprechenden Dosen betreiben sollte. Empfehlenswert ist eine [Dosis](#) von 700 - 1.000 mg Glucosamin und entsprechend Chondroitin.
3. Wie bei jeder Therapie/Behandlung gibt es auch hier keine 100 %-ige Garantie. Je eher (und ausreichend) ich jedoch dem Körper die Substanzen zuführe, desto größer sind die Chancen. Der letzte optimale Zeitpunkt sind der Beginn von Beschwerden im Stütz- und [Bewegungsapparat](#). Sie sind ja größtenteils auf Knorpelverschleiß zurückzuführen und bedeuten noch lange keine Arthrose oder Bandscheibenvorfall. Die kommen erst wesentlich später hinzu.

Zum Nachlesen kann ich Dir noch die zwei Themen "behandlungsmöglichkeiten arthrose" und "Glucosamin oder Glucosaminsulfat?" empfehlen:

<http://www.imedo.de/group/topics/show/59028-behandlungsmoeglichkeiten-arthrose/2>
<http://www.imedo.de/group/topics/show/62367-glucosamin-oder-glucosaminsulfat>

Die Methode des Knorpelzüchtens steckt nach Aussagen der Deutschen Arthrose-Hilfe e.V. noch im Anfangsstadium. Der so gewonnene Knorpel erreicht bei Weitem noch nicht die Belastbarkeit wie Originalknorpel.

Liebe Grüße
bermibs

von Gaensebluemin

Dankeschön erstmal an alle!

Hmmm, **OPs** kommen für mich eigentlich eher nicht in Frage ... schon gar nicht JETZT ... mag sein, dass sich das irgendwann mal ändern kann - aber im Moment scheint mir [Risiko](#) und Nutzen in keinem passenden Verhältnis FÜR MICH PERSÖNLICH zu stehen.

Dona hab ich vor Jahren mal verordnet bekommen ... und rein gar nichts an [Effekt](#) festgestellt.

Meine [Arthrose](#) steckt offenbar noch "in den Kinderschuhen", ich habe auch nicht ständig - aber eben immer mal wieder diverse Beschwerden. Es gibt Monate, da gehts mir diesbezüglich bestens - und dann plötzlich schmerzen die Knie wieder arg, vor allem morgens oder tagsüber beim Aufstehen ...

Treppensteigen wird zur Qual ... usw. Vor Jahren war ich in [Behandlung](#) dazu, da die [Tabletten](#) aber nix brachten und es ja irgendwann auch wieder besser wurde und Termine beim Orthopäden eh fast so schwer wie ein Lottogewinn zu bekommen sind - hab ich das irgendwann gelassen.

Jetzt bin ich wieder bei einem Orthopäden - weil nun auch meine HWS zunehmend Beschwerden macht. Auch hier ist die Kern-Aussage: Knorpelabnutzung. Noch nicht schlimm - aber sichtbar und zunehmend. Und im Moment schmerzen auch die Knie mal wieder ziemlich. Ich wurde also mal wieder von meinem Körper unmissverständlich daran erinnert, mich doch mal umzuschauen, ob ich nicht doch noch irgendwas tun kann - um diesen [Prozess](#) irgendwie aufzuhalten.

Wegen dieser Stoffe (Chondroitin + Glucosamin) nun noch ein paar Fragen:

Wie finde ich denn heraus, ob noch "genügend eigene lebende [Knorpelzellen](#)" vorhanden sind?

39 Cent pro Tag - das sind monatlich etwa um die 12 Euro. Das fände ich persönlich zum Ausprobieren nicht zu viel - auch wenns natürlich keine Garantien gibt. Wenns wirklich hilft, bezahle ich das gern auch dauerhaft - und wenns nicht hilft, ist es ja nur eine befristete Probezeit. Aber wie lange etwa müsste man denn das dann nehmen, bis man sagen kann, ob es was bringt oder nicht?

Und wird da meine generell miese Knorpelsubstanz dann auch irgendwie besser - oder wird sie nur auf ihrem miesen Stand erhalten?

Weil ich im Regal da mal "drüber gestolpert" bin, hab ich mir vor etwa 3-4 Wochen solche "Gelenk-kapseln" irgendwo gekauft. Mit der dort empfohlenen Tagesdosis komme ich auf 700 mg Glucosaminsulfat, 75 mg Chondroitinsulfat - zzgl. [Vitamin C](#), Vitamin B6, [Zink](#) und [Selen](#). Das ist ja dann offenbar erheblich viel zu wenig - oder hab ich jetzt was missverstanden?

Und wie ist das eigentlich mit dem Vitamin E oder so - was laut Werbung so toll und wichtig für die Gelenke sein soll?

Gespannte Grüße von der Gänseblümin.

von [bermibs](#) 

Hallo Gaensebluemin,

Zu Deiner ersten Frage: Die Knorpelschicht ist mit hoher Sicherheit noch ausreichend, wenn noch keine Aufbrüche/Löcher vorhanden sind. Das heißt, es besteht noch keine Arthrose. Die klinischen Studien sprechen von der Regenerationsfähigkeit bei Arthrose bis mittleres Stadium (Grad 1 - 2). Über den Zustand Deines Knorpels kann Dir nur ein Orthopäde mittels CT und MRT sicher Auskunft geben. Auch wenn es für einzelne Gelenke schon zu spät sein sollte, so ist die Einnahme der Substanzen keine verlorene Mühe: Alle anderen Gelenke und Bandscheiben werden dadurch mit den erforderlichen Nährstoffen versorgt.

Da Nährstoffe bei therapeutischer Verwendung keine Sofortwirkung wie Medikamente haben (sie sind dafür nebenwirkungsfrei und um so nachhaltiger), würde ich Dir einen "Probezeitraum" von einem Jahr vorschlagen. Du brauchst Geduld. Die [Knorpelregeneration](#) vollzieht sich im Mikrometerbereich. Wie ich bereits sagte, war ich erst nach einem Jahr beschwerdefrei.

Bei Verwendung von therapeutischen Dosen wird die Knorpelsubstanz besser. In den klinischen Studien wurde Glättung der Knorpeloberfläche bis Vergrößerung des Spaltmaßes nachgewiesen. Das bedeutet, dass der Knorpel repariert und aufgebaut wird. So wie nachgewiesen meine lädierte [Bandscheibe](#). Der therapeutische Bereich beginnt bei 1.500 Glucosamin und 1.200 mg Chondroitin aufwärts. Darunter ist kein Aufbau möglich.

Eine Frage dazu: Wie lange und in welcher [Dosierung](#) hast Du Dona genommen?

Die frei käuflichen Produkte sind für therapeutische Zwecke viel zu schwach. Durch ihre Kombination mit anderen Nährstoffen kann man sie auch nicht wesentlich erhöhen. Das Spezialprodukt, das ich verwende, enthält nur Glucosamin, Chondroitin und Collagen. Hier kann man die [Dosis](#) stark erhöhen. Für den Dauergebrauch sind unbedenklich 2.500 mg Glucosamin und 2.000 mg Chondroitin möglich. Befristet ist auch mehr möglich (siehe meine Einlassungen zum Leistungssport).

Die anderen Nährstoffe, wie Vitamine und Mineralien/Spurenelemente haben bei der Knorpelregeneration unbestritten einen synergistischen Effekt. Allein sind sie jedoch nicht in der Lage, Knorpel aufzubauen.

Diesen erhöhten Bedarf decke ich bei mir durch [Supplementierung](#) mit einem natürlichen Multivitaminpräparat ("Green Source") und ein Kalzium-/Magnesiumpräparat. Dadurch kann ich die Dosis der Knorpelsubstanzen besser variieren. Zur [Zeit](#) nehme ich noch 2.000 mg Glucosamin und 1.600 mg Chondroitin.

Burgersteins Handbuch Nährstoffe (10. Aufl.) gibt bei Arthrose folgende Supplementierung an:

- [Vitamin E](#): 400 - 800 mg
- [Selen](#): 100 - 200 µg
- Vitamin B3: 1.000 - 4.000 mg (Nicotinamid)
- Vitamin C: 1.000 - 2.000 mg
- Kupfer: 2 - 6 mg
- reichlich Kalzium, [Zink](#) und Mangan (ohne Mengenangabe)
- schwefelhaltige Aminosäuren (L-Cystein, [Methionin](#)); Der Schwefelbedarf wird bei vielen Produkten durch Verwendung des organischen Schwefels MSM gedeckt.

Ich hoffe, Du kannst mit meinen Ausführungen etwas anfangen und Dich zu einem "Probelauf" entschließen. Wie ich bereits sagte, es ist in keinem Fall nutzlos.

Liebe Grüße
bermibs

von [muecoo](#) 

Die Wissenschaft hat vor kurzer [Zeit](#) ein neues Buch in der Revitalisierung (Erneuerung) aufgeschlagen. Man hat erkannt, dass eine ganz bestimmte Algenart, nämlich die AFA-Alge die Fähigkeit besitzt, die eigenen adulten Stammzellen zu vermehren und so einen Erneuerungsprozess in Gang zu setzen. Ein [Durchbruch](#) in der Stammzellenforschung!

Lesen Sie weitere Informationen:
<http://www.der-papagei.de/afa.htm>