

Thema: Glucosamin oder Glucosaminsulfat?

Link: <http://www.imedo.de/group/topics/show/62367-glucosamin-oder-glucosaminsulfat>

von [Ischyli](#) ♀

Einige Hersteller geben als Inhaltsstoff Glucosamin an (z.B. 1000 mg), andere Glucosaminsulfat (z.B. 300mg). Das gleiche ist bei Chondroitin. Was ist sinniger, das "einfache" Gluc. oder das -sulfat? Wie erkenne ich bei -sulfat die gewünschte Dosierung bzw. gibt es da einen Umrechnungsfaktor?

Vielen Dank schon jetzt für Eure Hilfe!

von [bermibs](#) ♂

Hallo Ischyli,
viele Hersteller lassen der Einfachheit halber die Bezeichnung des Salzes weg. Die Bioverfügbarkeit von Glucosamin und auch Chondroitin wird aber nur als Salz gewährleistet. Meistens ist es Sulfat, seltener Chlorid.

Ich beschäftige mich seit ca. zwei Jahren sehr intensiv mit diesem Thema. Ich gehe davon aus, dass sich die Mengenangaben auf Sulfat beziehen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gibt folgende Umrechnungsfaktoren an:

1.250 mg Glucosamin entsprechen ca. 1.580 mg Glucosaminsulfat (1.500 mg Glucosaminhydrochlorid)

Bei der Dosierung ist eine Grenze wichtig: Prophylaxe (Knorpelerhaltung) und Therapie (Knorpelaufbau)

Für die Prophylaxe (keine Beschwerden oder Schäden) geht man von bis zu 1.000 mg Glucosamin(sulfat) und idealer Weise bis zu 800 mg Chondroitin(sulfat) aus. Nach meiner Auffassung sollte man bei Glucosamin dabei nicht unter 700 mg gehen. Die meisten prophylaktischen Produkte in Deutschland liegen jedoch unter 700 mg.

Die therapeutische (pharmakologische) Wirkung (Reparatur von Knorpelschäden/Knorpelaufbau) beginnt bei Glucosamin ab 1.250 mg (BfR). In der Praxis sagt man 1.500 mg Glucosaminsulfat (1.200 mg Chondroitinsulfat). Produkte ohne zusätzliche Nährstoffe (Vitamine, Spurenelemente) lassen sich auch wesentlich höher dosieren, da grundsätzlich keine Nebenwirkungen und Überdosierungsgrenzen vorhanden sind. Die einzige Grenze setzt der Körper. Er muss die Substanzen ja aufnehmen und verarbeiten. Was zuviel ist, wird einfach wieder ausgeschieden.

Bei den Produkten sollte man auf die Kombination von Glucosamin und Chondroitin achten. Das günstigste Verhältnis ist 5:4, da hier gute Synergieeffekte bestehen. Als dritte Komponente wird meistens MSM (Bioschwefel) verwendet, der ebenfalls positiven Einfluss auf die Knorpelregeneration hat.

Viele Grüße

bermibs

von [aivliss](#) ♀

Hallo bermibs,
wollt mal nachfragen, wo wäre denn diese Kombination erhältlich? Hab bisher tatsächlich auch nur Präparate mit geringeren Glucosaminmengen oder dann auch mit zusätzlichen Nährstoffen gefunden.

Nehm bisher auch geringere Mengen dieser Kombination hab aber doch auch immer wieder stärkere Beschwerden. Könntest Du ein Präparat empfehlen? Wo könnte man das beziehen und was würds kosten? Viele Fragen, vielen lieben Dank im voraus fürs Beantworten.

Liebe Grüsse
aivliss

von [bermibs](#) 

Hallo aivliss,
im Rahmen meiner Recherchen habe ich auch umfangreiche Preisermittlungen durchgeführt, einschließlich des amerikanischen Marktes. Dabei habe ich den Preis je Gramm Wirkstoff (Glucosamin, Chondroitin, MSM/Collagen) zu Grunde gelegt.
Ich persönlich bevorzuge Spezialprodukte ohne zusätzliche Nährstoffe, da man hier die Dosis wesentlich stärker variieren kann. Bei Vitaminen und Spurenelementen ist das nicht unbegrenzt möglich. Meinen optimalen Bedarf an diesen Nährstoffen reguliere ich mit einem reinen Multivitaminpräparat. Das unterstützt auch die Knorpelregeneration.

Das gegenwärtig preisgünstigste Produkt (auch optimal in der Zusammensetzung) vertreibt ein Magdeburger Internet-Händler. Selbst auf dem übergroßen US-Markt habe ich kein preisgünstigeres gefunden.

Hier der Link dazu:

http://www.gesund24h.de/nahrungsergaenzungen/mineralien-von-a-z/gelenknahrung/p353_glucosamin-chondroitin-kollagen-90-tabs-von-prethis.html

Die Einzeldose (90 Tabletten, 500 mg Glucosamin, 400 mg Chondroitin, 300 mg Collagen) kostet 13,95. Die günstigste Variante ist die Jahresbestellung: 10 Dosen bestellen, 12 werden geliefert, portofrei zum Gesamtpreis von 139,50 € (je Dose 11,63 € = normale Monatsdosis).

In meinem Album liegen Datenblätter von weiteren preisgünstigen Produkten, allerdings Multipräparate:

St. Andreas Gelenkkapseln vom Discounter Norma und Arthrosamin Gelenkschutz von Pharma-Peter. Die mögliche Dosiserhöhung steht im jeweiligen Datenblatt. Von Haus aus sind nur prophylaktische Dosen angegeben.

Wie ich Deinen Bemerkungen entnehme, hast Du bereits Beschwerden. Dann schau doch bitte mal beim Thema "behandlungsmöglichkeiten arthrose" rein. Da sind auch umfangreiche Beiträge von mir enthalten, auch zur Dosierung bei starken Beschwerden/Schäden.

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

Ergänzend möchte ich hier noch festhalten: Die Anwendung der Substanzen bei starken Schäden hat eine biologische Voraussetzung - es muss noch genügend eigener Knorpel vorhanden sein, der sich mit Hilfe der Bio-Stoffe regenerieren kann. Bei Arthrose im Endstadium ist das leider nicht mehr der Fall. Deshalb propagiere ich ja offensiv (Arthrose-)Prophylaxe (mit therapeutischen Mengen!!!) bei den ersten Beschwerden. Da liegt noch lange keine Arthrose vor und die Chancen sind maximal.

Ich hoffe, ich konnte Dir etwas weiterhelfen.
Liebe Grüße
bermibs

von [aivliss](#) ♀

Hallo bermibs,

tausend Dank für die vielen, mit Sicherheit hilfreichen Tipps! Bin so froh, dass es solche Leute wie Dich hier gibt. Einfach spitze!

Bin zwar momentan von meinen Beschwerden etwas abgelenkt, da mein Mann wegen Darmkrebs ins KH kam und dort jetzt schon zum dritten Mal wegen Komplikationen an der Blase operiert werden musste, glaube aber mit Sicherheit, dass die vielen Informationen und Tipps von Dir mir auch helfen könnten.

Unheimlich dankbare liebe Grüsse
aivliss

von [bermibs](#) ♂

Nachtrag zur Eingangsfrage von Ischyli

Ich habe mich noch einmal mit dem Magdeburger Händler in Verbindung gesetzt. Er bestätigt die Aussagen, dass die beiden Substanzen Glucosamin und Chondroitin nur als Salze bioverfügbar sind. Die Herstellerangaben beziehen sich demnach immer auf Salze, auch wenn sie nicht angegeben werden.

Beim Produkt "GelenkPro Plus" werden nach Angabe des Händlers folgende Substanzen/Salze verwendet: Glucosaminhydrochlorid, Chondroitinsulfat und Kollagenhydrolysat.

In Deutschland gibt es einen scheinbaren Streit über die bessere Wirksamkeit der beiden Salze, wobei Sulfat bevorzugt wird. Auf internationaler Ebene, z.B. Europäische Arzneimittelagentur (EMA), werden keine Unterschiede gemacht.

von [Ischyli](#) ♀

hallo bermibs,

habe jetzt erst Deinen Ergänzungsbeitrag gelesen. Ganz herzlichen Dank dafür. Du gibst Dir ja wahnsinnig viel Mühe Mir selbst geht es sehr gut, habe keine Schmerzen und denke, daß ich mit weiterer Vorbeugung gut durch die "älteren Jahre" kommen werde.

LG Ischyli

von [bermibs](#) ♂

Hallo Ischyli,
mein "Reinknien" in dieses Thema hat einen einfachen und umso mehr makaberen Grund: Die **be-**
wusst fehlende und damit negative Informationspolitik offizieller Stellen in unserem Land (Bundesministerium für Gesundheit, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., die Masse der behandelnden Orthopäden) verhindert eine umfassende Arthroseprophylaxe. Und sie ist mit einfachen und kostengünstigen Mitteln möglich. Ganz entscheidend ist, dass es natürliche Mittel ohne Nebenwirkungen sind.

Diese Aussagen belege ich mit zahlreichen Anfragen an diese offiziellen Stellen, in denen ich auf meine Frage zur Arthroseprophylaxe nicht eine Antwort erhalten habe. Um sich eine eigene Meinung dazu bilden zu können, habe ich diese Anfragen in mein Album eingestellt.

Aber wie ich sehe, lässt Du Dich nicht für Dumm verkaufen und tust selbst etwas für gesunde Beweglichkeit im Alter. Da Du keine Beschwerden hast, bist Du mit 1.000 mg Glucosamin und 800 mg Chondroitin auf der sicheren Seite.

Ich wünsche Dir für Deine weitere Zukunft alles Gute.
Liebe Grüße bermibs

von Ischyli ♀

Hallo bermibs,

danke noch für den "Nachschlag" an Informationen. Ich habe jetzt die 1. Dose von "pre This" leer und will Dir einfach berichten, daß ich mein Knie wieder fast so wie früher abwinkeln kann - von Schmerzen o. Ä. keine Spur einfach toll. Werde Deine/ meine Erfahrungen gerne und jederzeit weitergeben.

Ob wir's wahr haben wollen oder nicht: Die Politik ist in großem Maß der Industrie hörig - und der geht es in 1. Linie doch nur um satte Gewinne. Insofern wirst Du m.E. mit Deinen Bemühungen immer wieder scheitern. Vielleicht bringt es mehr, Dein Wissen/Deine Erfahrungen einfach so wie hier weiter zu geben (vielleicht gibt es ja noch andere Plattformen) und Betroffenen direkt zu erreichen.

Ich selber werde dran bleiben - und wenn's was zu berichten gibt, melde ich mich. Jetzt nochmals ganz herzlichen Dank für Deine Hinweise etc. und lb. Grüße
Ischyli

von [--MC--](#)

Hallo Bermbis,

Ich, spiele seit vielen Jahren Fußball und habe vor kurzem erfahren (Kernspin), dass ich Arthrose IV Grades im Sprunggelenk habe. Bin aber schmerzfrei, nur 1 x im Jahr schwillt mein Knöchel für max. 2 Wochen an. Mein Orthopäde ist ein Prof. Dr. aus Uni Klinik Lübeck und er empfiehlt mir Tabletten (40€ im Monat je 4 Tabletten am Tag), die er mitunter selbst entwickelt hat.

Ich habe dazu jetzt zwei Fragen:

- 1) Was wäre in meinem Fall zu empfehlen, z.B. welche Tabletten
- 2) Wenn ich jeden Tag Tabletten nehme, wie doch dann mein Körper davon abhängig, weil er selbst diese Nährstoffe nicht mehr produzieren wird?

Vielen Dank im Voraus

von [bermibs](#) ♂

Hallo MC,

vorab eine Frage: Ist Dir bekannt, welche Substanzen und Mengen in diesen Tabletten enthalten sind? Mich würden diese Angaben interessieren. Der Preis ist natürlich sehr bemerkenswert.

Nun zu Deinen Fragen. Zur ersten muss ich leider eine eindeutige Feststellung machen. Wenn die Angabe Arthrose 4. Grades stimmt, befindet sich im Sprunggelenk kein Knorpel mehr und die Knochen laufen blank aufeinander. In dieser Situation ist mit den Knorpelsubstanzen Glucosamin und

Chondroitin keine Knorpelregeneration/Aufbau mehr möglich. Die Substanzen sind nicht in der Lage, neue Knorpelzellen (Chondrozyten) zu bilden. Sie können nur vorhandene Zellen bei der Vermehrung/Teilung unterstützen. Das Verfahren der Knorpelzüchtung und Implantierung ist noch nicht weit entwickelt.

Nach meiner Auffassung kommt für Dein Gelenk mittelfristig nur Schmerztherapie (soweit erforderlich und mäßiger Medikamenteneinsatz) und langfristig eine Gelenkoperation (Implantat) in Frage.

Ich weis nicht, wie alt Du bist. Die Einnahme der Tabletten ab 40 aufwärts ist immer zu empfehlen. Der menschliche Körper ist ab ca. diesem Alter zunehmend nicht mehr in der Lage, diese Substanzen selbst ausreichend zu produzieren. Das bedeutet objektiv übermäßiger Knorpelverschleiß. Und Du hast über einhundert weitere Gelenke und die Bandscheiben, die ernährt und erhalten werden wollen. Für diesen Fall kann ich Dir das Präparat "GelenkPro Plus" von www.gesund24h.de empfehlen. Es ist optimal in der Zusammensetzung und zur Zeit unschlagbar im Preis (12 Euro je Monat).

Nun zu Deiner zweiten Frage. Ich habe sie ja bereits halb beantwortet (Unvermögen des Körpers ab 40 - ist wissenschaftlich nachgewiesen). Es sind Bio-Substanzen bzw. körpereigene Stoffe, von denen man nicht abhängig (in Form von Sucht) werden kann. Suchtstoffe schädigen den Körper, was hier absolut nicht der Fall ist. Im Gegenteil, sie erhalten die optimale Körperfunktion. Egal ob Du diese Stoffe als Supplement einnimmst oder nicht, der Körper kann es im Alter nicht mehr allein leisten.

Auch wenn ich Dir für das Sprunggelenk wenig Hoffnung machen kann, wünsche ich Dir für die Zukunft alles Gute.
bermibs

von --MC--

Hallo Bermbis,

vielen Dank für die Antwort. Das einzige was ich über diese Tabletten finden konnte ist dass sie Kollagen Typ II, Glucosamin, Chondrotin und Vitamin C enthalten aber nicht in welchen Mengen. Hier ist die Internetadresse (<http://bite-hamburg.de/arthrovital.php>). Diese Tabletten hat der Professor selbst mitentwickelt, daher empfiehlt er sie natürlich auch.

Also ich bin 27 und wie gesagt spiele ich Fußball. Das Problem ist, dass ich der Diagnose irgendwie nicht glauben kann, da ich ja überhaupt keine Schmerzen habe, sondern das einzige, wieso ich überhaupt zum Arzt gegangen bin, ist dass mein Knöchel 1x im Jahr für ca. 1-2 Wochen verdächtig ohne Schmerzen und fremder Einwirkung anschwellt. Jetzt habe ich noch rausgefunden, dass nur ein kleiner Teil von meinem Knorpel im oberen Sprunggelenk betroffen ist. Ich habe Einlagen und eine Bandage für Sport verschrieben bekommen, wodurch alles verbessert werden soll.

Ich finde z.B. Spritzen besser als Tabletten, weil sie direkt dahin gehen, wo ich möchte und nicht wie Tabletten sich auf alle Knorpelzellen im Körper verteilen. Mein Arzt hat mir jedoch davon abgeraten, weil ich keine Schmerzen oder jegliche Einschränkungen im Fuß habe.

Was ich mit der Abhängigkeit von den Tabletten meinte ist, das mein Körper dann die Stoffe die in den Tabletten vorhanden sind aufhört zu produzieren, wenn ich jeden Tag die Tabletten einnehme.

Ich weiß jetzt aber nicht was ich am besten tun sollte, um mein Knorpel zu schützen?

Viele Dank im Voraus

von [bermibs](#) 

Hallo MC,

bei Deinem Alter und Deinen Schilderungen zu den Schmerzen kann ich auch absolut nicht glauben, dass Arthrose 4. Grades vorliegt. Dann wäre das Präparat vom Professor auch sinnlos. Ein offensichtlicher Widerspruch. Ein weiterer Widerspruch ist seine allgemeine Feststellung auf der Web-Seite, dass Freizeitsport Arthrose verursacht. Gerade maßvolle Bewegung ist für die Gelenke unabdingbar. Diese Aussage könnte man höchstens auf Extremsport anwenden. Nach meiner Auffassung zählt leider auch Fußball durch die Vielzahl an abrupten Bewegungsänderungen dazu. Meine Empfehlung: Suche Dir noch einen zweiten Experten und lass eine unabhängige Diagnose machen.

Arthrose ist in allen Stufen in der Regel mit zum Teil starken Schmerzen verbunden. Bei Dir dürften zwar Knorpelschäden und wenn überhaupt Arthrose, dann nur im Anfangsstadium vorliegen. Damit hast Du noch sehr gute Voraussetzungen, um den Knorpel wieder voll zu regenerieren. Die Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin kann man nach meiner Kenntnis nicht spritzen. Bei Spritzen fehlt auch die kontinuierliche Zuführung.

Das einzige, was gespritzt wird, ist Hyaluronsäure (Gelenkschmiere) und auch nur vorzugsweise in die Kniegelenke. Es gibt aber auch Hyaluronsäuretableten, aber annähernd so kostenintensiv wie die Spritzen.

Der Körper kann nur aus der aufgenommenen Nahrung die erforderlichen Knorpelsubstanzen synthetisieren. Er muss also die Nahrung verstoffwechseln, um daraus echte körpereigene Substanzen zu bilden. Wenn die Ausgangsstoffe in der Nahrung fehlen, dann gibt es auch keine Knorpelsubstanzen. Und das ist bei der heutigen "modernen" Ernährungsweise meistens der Fall.

Nahrungsergänzungsmittel sind eine besondere Form der Nahrungsmittel und geben dem Körper benötigte Ausgangsstoffe in aufbereiteter Form. Sie werden im Verdauungstrakt genau so verstoffwechselt wie jede normale Nahrung auch. Es macht also keinen Unterschied, ob Du Rippchenknorpel und Schweineohren isst oder diese Tabletten schluckst. Ist nur die Frage, was Dir lieber ist. ;o)

In Anbetracht, dass beide Produkte von den Substanzen fast identisch sind (außer Vitamin C), würde ich Dir aus Kostengründen zu GelenkPro Plus raten. Beim Thema "behandlungsmöglichkeiten arthrose" findest Du auch Hinweise zu "Hochdosierungen" im Leistungssport. Das ist ja auch Deine Richtung.

Mit 20 Tabletten (10.000 mg Glucosamin) würde ich bei Dir nicht rangehen, für die ersten drei bis sechs Monate jedoch die erhöhte Dosis von 5 Tabletten (2.500 mg Gluc., 2.000 mg Chon.) empfehlen. In der Folgezeit (zwei Jahre) sind die normale therapeutische Dosis von drei Tabletten erforderlich. Beschwerdefreiheit heißt nämlich nicht automatisch, dass der Knorpel schon wieder vollständig hergestellt ist. Zum Beispiel bin ich im Rücken beschwerdefrei, aber meine Bandscheibe L4/L5 hat bei weitem noch nicht ihre alte Stärke.

Im Anschluss ist dauernde Prophylaxe mit 1.000 mg Glucosamin angeraten.

Vitamin C hat durchaus eine große Bedeutung auch für die Knorpelregeneration. Knorpel gehört zu den Bindegeweben und bei der Bildung von Collagenstrukturen ist Vitamin C unabdingbar. Die DGE-Mengen von 100 mg sind hier jedoch bei Weitem nicht ausreichend. Hier kann ich Dir ein sehr gutes und preiswertes Produkt aus den USA empfehlen: NOW C-1000, gepuffert. Es enthält ph-neutrales Calciumascorbat (Ester C) und einen hohen Anteil an Bioflavonoiden (500 mg). Der Preis je Tablette sind 11 Cent. In Deinem Alter ist eine ausreichend. Im gesetzten Alter sollten es dann schon zwei sein. Hier der Link: <http://www.vitamine-abc.com> - In der Schnellsuche (rechts unten) "C-1000 -gepuffert-" eingeben.

Ich hoffe, dass ich Deine Unsicherheiten ausräumen konnte.
Beste Grüße bermibs

von [Lehnchen](#)

Hallo Bermibs,

erstmal vielen Dank für die kompetente Auskunft (soweit ich das beurteilen kann ;))! Schön, daß sich jemand solche Mühe macht.

Folgende Frage: ich merke manchmal, v.a. bei besonderer Belastung, Schmerzen im Kniegelenk. Beim Sport höre ich es auch oft laut und vernehmlich knacken. Ich bin 35 Jahre alt und mir wurde vom Arzt schon bescheinigt, daß meine Gelenke anfällig sind. Jetzt habe ich mir die von Dir empfohlenen Produkte besorgt und möchte wissen, ab wann die Dosis vom Knorpelaufbau zum Knorpelerhalt reduziert werden kann?

Lieben Dank schon mal vorab!
Lehnchen

von [bermibs](#) 

Hallo Lehnchen,

da der Knorpel als eine besondere Form des Bindegewebes bei ausreichender Nährstoffversorgung (therapeutische Dosis) nur sehr langsam wächst bzw. sich regeneriert, sollten auch die Zeiträume recht groß gewählt werden. Ich sage immer, dass Knorpelregeneration im Mikrometerbereich abläuft.

Aus meinen bisherigen Erkenntnissen würde ich sagen, das Du wenigstens ein bis zwei, besser zwei bis drei Jahre nach völliger Beschwerdefreiheit im therapeutischen Bereich bleiben solltest. Dann aber dauernd im prophylaktischen Bereich von 1.000 mg Glucosamin/800 mg Chondroitin bleiben. Der dauernden Supplementierung wird bisher kaum Rechnung getragen. Empfehlungen und auch Studien gehen meistens von einer kurmäßigen, also befristeten Anwendung aus. Das ist meines Erachtens ein großer Fehler, da der alternde Körper diese Funktion ohne Unterstützung nicht mehr allein leisten kann. Wir sind halt nicht für 100 Jahre programmiert 

Wenn Du Dich zu diesem Thema noch weiter informieren möchtest, so kann ich Dir meine Materialsammlung dazu anbieten:

[Knorpelregeneration-Arthroprophylaxe](#)

Sowie einen komplexen Gesamtüberblick der Nährstoffe, die die Gelenke und Bandscheiben benötigen:

[Arthro.cc-Newsletter](#)

Ich hoffe, ich konnte Dir damit weiterhelfen.
Liebe Grüße
bermibs

von [dasterix](#)

Hallo,

habe mir die Beiträge durchgelesen und habe eine Frage dazu: Wie wichtig ist das Einnehmen von Chondroitin. Habe im Internet gesucht und konnte keine klinischen Studien finden, die dessen Wirkung bestätigen würden - nur die von Glucosamin(sulfat).

Verletzungsbedingt macht sich bei mir Arthrose langsam aber sehr sicher bemerkbar. Man denkt in der Klinik schon laut über Verschmelzung von Knochen nach. Das möchte ich natürlich möglichst vermeiden oder wenigstens weit in die Zukunft verbannen. Als Ski-, Rad- und Wanderführer brauche ich meine Füße noch ein paar Jährchen.

Besten Dank im Voraus,
D

von [bermibs](#)

Hallo Dasterix,
es gibt durchaus klinische Studien zu Chondroitin. Zwei liegen in meiner Ablage (www.bermibs.de).
Desweiteren gibt es auch kombinierte Studien mit Glucosamin.

Die Wirkung von Chondroitin wurde auch bestätigt. Wobei man die einzelnen Substanzen nicht losgelöst voneinander betrachten sollte. In der Natur treten biologisch wirksame Substanzen niemals allein auf, immer im Verbund mit anderen. Dadurch wird ein besserer Synergieeffekt erreicht.

Dona aus der Apotheke enthält nur Glucosamin. Das wirkt auch, abgesehen vom hohen Preis. In Verbindung mit anderen Mikronährstoffen, wie z.B. Chondroitin, MSM, Collagen, Vitamin C u.a. wirkt es wesentlich besser.

Weitere gute Gesamtübersichten findest Du in folgenden Beiträgen:

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

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/_handbuch_naehr-und_vitalstoffe.pdf (Seiten 199 - 205)

Die Einnahme dieser Substanzen im Komplex ist niemals nutzlos, da damit alle Gelenke und die Bandscheiben ganzheitlich versorgt werden.

LG bermibs

von [dasterix](#)

Besten Dank für die schnelle und ausführliche Antwort Bermibs!

Werde mir alles durchschauen und melde spätestens in einem Jahr, um ein Feedback zu geben wie es hoffentlich gewirkt hat.

D

von [Whitedog](#)

Hallo,

Mir hat jetzt mein Heilpraktiker empfohlen die Präparate mal für ca. 3 Monate auszusetzen!

Er meint das sich bei ständiger Einnahme der Körper an die Substanzen gewöhnt und dadurch die Aufnahme bzw. Verwertung im Körper verringert wird!

Es sinkt sozusagen der [Wirkungsgrad](#)!

Was haltet ihr davon?

lg

von [bermibs](#) ♂

Hallo Whitedog, das kann ich beim besten Willen nicht nachvollziehen. Wir sprechen doch hier von Nährstoffen und vor allem Mikronährstoffen. Dazu zähle ich auch Glucosamin und Chondroitin. Der Mensch muss doch jeden Tag Mikronährstoffe aufnehmen, damit sein Körper optimal funktionieren kann. Dabei spielt es keine Rolle, ob ich das über die normale Nahrung oder über Ergänzung mache. Dem Körper ist das egal.

Und ich kann nicht so einfach mal 3 Monate irgendeinen Mikronährstoff weglassen, weil das der Körper in jedem Fall übel nimmt. Es gibt auch keine Gewöhnung wie bei Medikamenten oder irgendeinen nachlassenden [Wirkungsgrad](#).

Hinzu kommt, dass im Alter zahlreiche Körperfunktionen nachlassen. So unter anderem auch die Produktion von Knorpelsubstanzen, Coenzym Q10 für eine gesunde Herztätigkeit oder auch das Schlafhormon Melatonin. Da ist zum Beispiel nachgewiesen worden, dass bei regelmäßiger Einnahme von Melatonin die Zirbeldrüse wieder zu stärkerer Eigenproduktion stimuliert wird und nicht umgekehrt.

Also nicht verrückt machen lassen und dem Körper das geben, was er für ein gesundes Wohlbefinden benötigt.

LG bermibs