

Thema: Helfen bei Arthrose Glucosamine + Chondroitin ?

Link: <http://www.imesdo.de/group/topics/show/63890-helfen-bei-arthrose-glucosamine-chondroitin>

von [Hajooo](#)

Hallo,

1991 wurde mir - anf. 40, 176cm/105kg - im rechten Knie der Außenmeniskus entfernt. Bis vor ca. sieben Jahren, war das kein Problem. Es fing mit unregelmäßigen Schmerzen, ca. ein bis dreimal jährlich für einige Tage, maximal zwei Wochen an. Ich hielt es einfach aus, danach waren die Schmerzen wieder weg.

Im letzten Spätsommer wurden die Schmerzen häufiger. Über den Winter hielten Sie schon mal ein bis zwei Wochen - bis zu 24 Std. am Tag - an. Es war teilweise so schlimm, daß ich, egal in welcher Position ich das Bein auch brachte, die Schmerzen nicht aufhörten. Um Gewissheit zu bekommen ging ich zum Arzt.

Der überwies mich zum Chirurgen -> MRT.

Diagnose: Arthrose

Es wurde mir Diclofenac und eine Stützbandage verordnet. Derzeit fahre ich wieder mehr Rad oder setze mich auf den Ergometer, um die Muskulatur zu stärken und um das Gewicht zu halten/zurückzuführen. Selbst hier bekam ich die Schmerzen.

In meinem Bekanntenkreis sprechen einige von den Wirkstoffen Glucosamine + Chondroitin. Auch Sportler scheinen darauf zu schwören. Im Pferdesport wird es auch eingesetzt. Meine Liebste hat mir nun eine Dose GLC 2000

[GLC Direct | GLC 2000](#)

geschenkt. Davon nehme ich jetzt eine Kapsel täglich. Die Studien gehen wie so oft auseinander. Wie sind eure Erfahrungen mit Glucosamine + Chondroitin ? Hat jemand Erfahrungen mit GLC 2000 ? Gibt es Nebenwirkungen ?

Gruß Hajooo

von [bermibs](#)

Hallo Hajooo,

einfach gesagt, sie helfen, wenn die Arthrose noch nicht im Endstadium ist (Grad 4 und z.T. auch schon Grad 3) und ausreichend hoch dosiert wird.

Bei Deinem Produkt konnte ich die Zusammensetzung einer Kapsel nicht so richtig deuten. Hast Du eine deutsche Fassung davon? Wenn ja, dann stell sie doch bitte hier mal rein.

Für therapeutische Zwecke (Knorpelreparatur und -aufbau) sind mindestens 1.500 mg Glucosamin und optimaler Weise 1.200 mg Chondroitin erforderlich. Bei starken Schäden in der Anfangsphase auch wesentlich mehr.

Ich habe mit diesen Substanzen sehr gute Erfahrungen gemacht und meine Beschwerden in den Knien und der Lendenwirbelsäule damit beseitigt. Es bestehen grundsätzlich keine Nebenwirkungen, da es körpereigene Substanzen sind.

Für weiterführende Infos kannst Du in folgenden Themen nachlesen:

behandlungsmöglichkeiten arthrose

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

Glucosamin oder Glucosaminsulfat?

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

Unter <http://www.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/> findest Du meine umfangreiche Materialsammlung zu diesem Thema.

Ich hoffe, ich konnte Dir etwas helfen.

Beste Grüße

bermibs

von [Hajooo](#)

Hallo berimbs,

danke für die Antwort und die Links. Leider habe ich keine deutsche Übersetzung der Inhaltsstoffe:

240 Capsules

Supplement Facts

Serving Size 1 Tablet

Servings Per Container 120

Amount Per Serving % Daily Value

Calories 2 0%

Total Fat 0g 0%

Cholesterol 0g 0%

Sodium 18mg 0%

Total Carb 0g 0%

Protein 0g 0%

Vitamin C 30mg 50%

Manganese 1.4mg 70%

Daily Value (DV) not established

Ingredients

Chondroitin Sulfate,

Glucosamine Hydrochloride,

Glucosamine Sulfate,

Glucosamine Potassium,

Acetyl D-Glucosamine,

Sodium Ascorbate,

Chelated Manganese Proteinate.

Each Jar Contains:
173 Grams Glucosamine,
53 Grams Chondroitin Sulfate,
12 Grams Ascorbate
And
2 Grams Of Manganese.

Active Ingredients***
Chondroitin Sulfate 95% 865mg,
Glucosamine HCL 99% 865mg,
Glucosamine Sulfate 99% 865mg,
Glucosamine Potassium 99% 865mg,
N-Acetyl D-Glucosamine 99% 240mg,
Ascorbate 99% 240mg,
Manganese Proteinate 5% 60mg.

Was ist der Unterschied zwi. Ingredients und Active Ingredients?

<http://www.bodybuilding.com/store/glc/caps.html?CJAID=10409943&CJPID=3143765>

Siehe im Link die Linke Spalte. Wie finde ich das Stadium meiner Arthrose heraus? Im Netz habe ich von Übelkeit und anfänglichem Durchfall während der Einnahme gelesen. ??? Kann/muß ich diese Kapseln für immer nehmen?

Was ist bei diesen Produkten anders ?

<http://www.pharmanord.de/contentServlet/pid1001606.html>

Grüße Hajooo

von [bermibs](#) 

Hallo Hajooo,

den Grad Deiner Arthrose kann nur ein Orthopäde mit entsprechender Diagnose bestimmen. Eine Tabelle dazu findest Du in meiner Materialsammlung:

www.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/4-klinische_studienforschung/kellgren_and_lawrence_score-knorpelschadensgrade.pdf

Bis Grad 2 ist der Knorpel zwar geschädigt, aber noch geschlossen. Das ist die entscheidende Aussage des Orthopäden, ob der Knorpel noch geschlossen ist oder nicht. Bei Grad 3 laufen die Knochen schon stellenweise aufeinander. Dann wird es schon schwierig. Von Grad 4 brauchen wir in dieser Beziehung nicht mehr zu reden.

Die Zusammensetzung des Präparats GLC 2000 ist etwas kompliziert, da mehrere Glucosaminkomponenten enthalten sind. Wenn ich richtig gerechnet habe, sind in einer Kapsel ca. 700 mg Glucosamin und 200 mg Chondroitin enthalten. Das ist zwar nicht das optimale Verhältnis von 5:4, ist aber nicht so tragisch. Der Preis ist natürlich erstklassig mit ca. 8 Cent je Gramm Wirkstoff. Damit liegt es leicht unter GelenkPro Plus.

Bei der Dosierung sind mindestens zwei Kapseln, besser 3 - 4, erforderlich, um in den therapeutischen Bereich zu kommen. Eine ist höchstens für Prophylaxe ohne Beschwerden ausreichend.

Von derartigen Nebenwirkungen habe ich noch nichts gehört. Meine Maximaldosis war auch schon bei 2.000 mg Glucosamin und 1.600 mg Chondroitin ohne jegliche Probleme. Wenn Du Rippchenknorpel isst, dann nimmst Du auch Chondroitin in nicht geringen Mengen auf. Und das auch meistens ohne Probleme. Leistungssportler schlucken da ganz andere Dosen.

Da Du auch schon über 40 bist, musst Du Dir eins klar machen: Ab diesem Alter ist der Körper zunehmend nicht mehr in der Lage, die Knorpelsubstanzen selbst ausreichend zu synthetisieren. Wenn Du dem nicht mit Supplementen begegnest, verschleißt der Knorpel übermäßig. Selbst wenn die Beschwerden irgend wann einmal weggehen sollten, so sind dann dauernde Mengen im prophylaktischen Bereich (1.000 mg Glucosamin und 800 mg Chondroitin) zur Knorpelerhaltung erforderlich.

Das Produkt von Pharma Nord kannst Du ganz schnell vergessen. Der Preis ist da ganz anders!!! Mit knapp einem Euro je Gramm Wirkstoff ist diese Firma mit Spitze im Abzocken. In meiner Preisliste liegt sie mit Dona gleich auf. Das Produkt von Pharma Peter ist da schon in der Preisregion wie GLC 2000 und auch besser in der Zusammensetzung.

Beste Grüße
bermibs

von [bermibs](#)

Kleiner Nachtrag

Ingredients sind alle Inhaltsstoffe, einschließlich der "Verpackung" und Active Ingredients sind die bioaktiven Inhaltsstoffe, die die entsprechende Wirkung im Körper bringen. Hier zum Beispiel Glucosamin und Chondroitin.

von [Hajooo](#)

Hallo

zu:

Die Zusammensetzung des Präparats GLC 2000 ist etwas kompliziert, da mehrere Glucosaminkomponenten enthalten sind. Wenn ich richtig gerechnet habe, sind in einer Kapsel ca. 700 mg Glucosamin und 200 mg Chondroitin enthalten. Das ist zwar nicht das optimale Verhältnis von 5:4, ist aber nicht so tragisch. Der Preis ist natürlich erstklassig mit ca. 8 Cent je Gramm Wirkstoff. Damit liegt es leicht unter GelenkPro Plus.

Ich dachte ich kann das einfach mal vier nehmen und habe somit die vierfache Dosis.

Was ist GelenkProPlus? Ist das egal, was man da einnimmt, hauptsache die Dosis stimmt ?

zu:

Bei der Dosierung sind mindestens zwei Kapseln, besser 3 - 4, erforderlich, um in den therapeutischen Bereich zu kommen. Eine ist höchstens für Prophylaxe ohne Beschwerden ausreichend.

Also ist eine zu wenig ?

zu:

Von derartigen Nebenwirkungen habe ich noch nichts gehört.

Bin da wohl etwas empfindlich. Der Durchfall ist da. Ich habe auch Collitis Ulcerosa.

Grüße Hajooo

PS: Danke für die Infos.
melde mich anchher nochmals.

von [bermibs](#) 

Hallo Hajooo,

die Mengenangaben des Produkts beziehen sich auf 4 Kapseln (Mg based upon 4 capsules). Damit ist eine Kapsel effektiv zu wenig für Knorpelreparatur/-aufbau.

GelenkPro Plus ist ein anderes Knorpelpräparat des Magdeburger Händlers www.gesund24h.de. Es ist optimal in der Zusammensetzung von Glucosamin und Chondroitin und enthält als dritte Komponente statt MSM Collagen (Fasergerüst des Knorpels besteht aus Collagen). Es ist mit 11 Cent je Gramm Wirkstoff das preiswerteste auf dem deutschen Markt.

Wie Du schon richtig sagst, das Produkt ist egal - die Komponenten müssen stimmen - und auch der Preis.

In Verbindung mit Colitis Ulcerosa sind natürlich solche seltenen Nebenwirkungen möglich, da ja Dein Darm überempfindlich ist. Für den Darm sind es neue Bio-Stoffe/Lebensmittel, die er noch nicht kennt.

Für Colitis Ulcerosa kann ich Dir noch einen Tip geben. Schau doch bitte bei folgendem Link/[Indikation](#) rein:

www.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.naturepower.ch/indikationen/indikation081-entzuendliche_darmerkrankungen.pdf

Beste Grüße
bermibs

von [Hajooo](#)

Nehme jetzt täglich zwei Stück.

Hallo bermibs,

besten Dank für Deine Tipps. Tolle Linksammlung + Daten die Du gesammelt/erstellt hast 
Die Dosis habe ich derzeit auf zwei eingestellt. Das klappt ganz gut. Kein Durchfall etc.

Ich werde jetzt mal schauen, woher ich das GLC 2000 bekomme oder ob ich zu GelenkProPlus greifen werde. Mal schauen, wie sich das Knie verhält !

Grüße Hajooo

von [Peter-wolfgang](#) 

hallo bermibs,

ich bin neu im Forum und irgendwie schaffe ich es nicht, meine Frage über Arthrose zu stellen.

Weil ich Probleme mit meinem Knie u.a. Arthrose, habe ich im Internet -Ebay- einen Händler aus Kerkrade gefunden, der Tabletten mit der Zusammensetzung : 1500 mg Glucosamin, 600 mg Chondroitin und 600 mg MSM für z.B. 180 Kapseln für €26,80 anbietet -Bei einer höheren Abnahme wird der Preis noch günstiger.

Ist da ein Haken oder verrechne ich mich beim Preis????
Ich werde es weiter versuchen meine Frage einzugeben.

Viele Grüße
Peter

von [bermibs](#) 

Hallo Peter,

Du hast das Sternchen als Fußnote übersehen. Die ausgewiesene Dosis von 1500/600/600 ist die Tagesdosis und besteht aus drei Kapseln. Damit ergibt sich ein Grammpreis von ca. 17 Cent. Bei GelenkPro Plus sind es 11 Cent. Das Produkt liegt aber im unteren Spitzenfeld neben Norma St-Andreas Gelenkkapseln und Pharma-Peter Arthrosamin. Als Alternative kann man es durchaus empfehlen.

Im Eröffnungsbild - Überblick sind die Fragen beim rechten Kartenreiter.

Beste Grüße
bermibs

von [Peter-wolfgang](#) 

Besten Dank für Deine schnelle Antwort. Ich habe das "*" einfach übersehen.

Viele Grüße
Peter

von [Askanas](#)

Da ich ein skeptischer Mensch bin und den Versprechungen der Pharmaindustrie nur mit größter Vorsicht begegne, ich aber andererseits durch mein Forum „Schmerzfrei trotz Arthrose“ und als Betroffener ständig mit dem Problem Arthrose zu tun habe, unterzog ich mich im Selbstversuch über 4 Monate der Behandlung mit Chondroitin/Glucosamin. Die Gait-Studie der Uni Bern (<http://www.uniaktuell.unibe.ch/content/gesundheit/2007/arthrose/>) zu diesem Thema war der Anlass dafür. Das Ergebnis war ernüchternd, da ich absolut keine Verbesserung meines Zustandes feststellen konnte. Nach 4 Monaten, die von einer Zunahme der Gelenkschmerzen gekennzeichnet waren, beendete ich den Versuch und nahm die von mir entwickelte Selbsthilfemethode „Durch Mangelausgleich zur Schmerzfreiheit“ wieder auf und war nach 3 Wochen wieder auf dem Schmerzstand wie zu Beginn des Versuchs. Nach meinem Dafürhalten, ist Behandlung mit Chondroitin/Glucosamin lediglich für die Heilung der Schwindsucht in den Geldbeuteln der Produzenten wirksam...

Bernd Askanas

von [bermibs](#)

Die Schlussfolgerung ist gewagt, um es vorsichtig auszudrücken.

Mich würde die Dosierung und der Grad der bestehenden Arthrose interessieren.
Beides ist von entscheidender Bedeutung für die [Wirksamkeit](#) beider Biosubstanzen.

Ich kann an meinem eigenen Beispiel und der einiger Bekannter/Arbeitskollegen belegen, dass positive Wirkung möglich ist. So wie der übermäßige Knorpelverschleiß über Jahre bis Jahrzehnte geht, genau so langwierig ist auch die Knorpelregeneration mit diesen Stoffen. Ich war erst nach einem Jahr beschwerdefrei. Das und mehr sind realistische Zeiträume und nicht 3 oder 4 Monate. Die Knorpelregeneration vollzieht sich im Mikrometerbereich und dauert entsprechende Zeit.

Für die Regeneration mit den Biosubstanzen Glucosamin und Chondroitin gibt es eine entscheidende Voraussetzung: Es muss noch eigener Knorpel (Chondrozyten) vorhanden sein, der sich mit diesen Nährstoffen wieder aufbauen kann. Ist der Knorpel weg (Arthrose Grad 4, auch Grad 3 größtenteils), dann ist alles zu spät. Neubildung von Chondrozyten ist damit nicht möglich.

Deshalb meine Empfehlung: Einsatz dieser Supplemente mit den ersten Beschwerden in den Gelenken/Wirbelsäule. Dann bestehen maximale Chancen, die Beschwerden/Knorpelverschleiß in den Griff zu bekommen.

Bei mir lagen ca. 17 Jahre zwischen den ersten Beschwerden und der Verwendung der Supplemente.

Auch die Dosierung ist entscheidend. Bei Glucosamin sollte es nicht unter 1.500 mg sein und bei Chondroitin nicht unter 1.200 mg. Höher ist durchaus möglich. Ab dieser Grenze ist eine therapeutische/pharmakologische Wirksamkeit durch Studien nachgewiesen.

Darunter (700 - 1.000 mg Glucosamin) ist nur Erhaltung/Prophylaxe möglich.

Das Thema Preis und Nahrungsergänzung ist ein weites bis unendliches Feld. Und gerade auf dem deutschen Markt wird hier ordentlich abgezockt, da die gesetzlichen Bestimmungen sehr restriktiv sind. In Ländern mit wenigen Einschränkungen sind auch die Preise annehmbar.

Die therapeutische Tagesdosis schwankt recht beträchtlich. Ich verwende ein Produkt, bei dem ich knapp 40 Cent bezahle. Nach Aussage einiger Fachleute/Ärzte ein sehr guter Preis. Es gibt aber auch (deutsche) Produkte, wo ich mehr als 3 Euro zahle und noch nicht einmal die Zusammensetzung optimal ist.

Ganz abgesehen davon sind Glucosamin und Chondroitin nicht die alleinigen Faktoren. Bei der gesunden Lebensweise, gesunden Ernährung, Bewegung und gezielter Supplementierung gibt es noch weit mehr. Ich möchte hier als Beispiel auf einen sehr komplexen Newsletter von Arthrose.cc verweisen:

[Arthrose.cc-Newsletter](#)

Erst mit der ganzheitlichen Anwendung und Umsetzung erreiche ich optimale Ergebnisse bei der Arthroseprophylaxe und -therapie.

bermibs

von [Vaqueiro](#)

Ich bin nur Laie, würde aber gerne auch einmal das Argument einbringen, dass solch eine Verbesserung der "Grundsubstanz" bzw. der Schmerzfreiheit durchaus mit Faktoren wie Alter, allgemeiner Gesundheitszustand etc. zu tun hat.

Beispiel: Das Schmerzempfinden ist etwas sehr subjektives und ich bin der Meinung, dass Sportler oder Tänzer beispielsweise durch regelmäßiges Dehnen nicht nur bessere muskuläre Heilungsvoraussetzungen schaffen (dass Aktivität und Ausprägung der Muskulatur auf viele Athrosen Einfluss nimmt, wird niemand bestreiten), sondern auch die individuelle "Schmerzgrenze" hochsetzen. Somit könnte man zwar argumentieren, dass die Warnschwelle des Körpers verändert wird und dies etwas schlechtes ist, allerdings beziehe ich mich hier auf das subjektive Empfinden, also: Schmerz ist da und wird registriert, jedoch als "annehmbar" oder weniger unangenehm empfunden als bei anderen Patienten.

Zweitens bin ich der Meinung dass ein Therapieerfolg durchaus wie gesagt von der Grundsubstanz abhängt also:

Die Selbstheilungskräfte, Stoffwechsel und [Immunsystem](#) sind bei einem 20jährigen anders als bei einer neunzigjährigen Oma oder einem übergewichtigen Fünfzigjährigen.

Ich selbst habe erlebt, dass Muskulatur und Alter sehr wohl eine Rolle bei der Genesung oder Therapie spielen. Bei mir und meinem Grossvater wurde zeitlich eine Ruptur des Supraspinatus (Sehne) festgestellt und operativ behandelt. Bei mir wurde ausserdem ein [Impingement](#) aufgrund überstehenden Schulterdaches festgestellt und behoben. Nach der Hälfte der Zeit (3 Wochen) war meine Schulter bereits wieder voll bewegungsfähig während mein Grossvater noch heute, fast 2 Jahre nach der OP an Schmerzen laboriert.

Übrigens habe ich zwei interessante Werke zum Thema "Abnutzung durch chronische Belastung im Sport" gefunden, bei denen festgestellt wird, dass eine Erholung der Knorpelstruktur bei Sportlern nach dem Sport gegeben ist. Ich bin kein Arzt, daher kann ich die Glaubwürdigkeit der Studien nicht beurteilen. Hier die Werke:

1. M.A. Kessler: *Volume changes in the menisci and articular cartilage of runners: an in vivo investigation based on 3-D magnetic resonance imaging*. Am J Sports Med. 2006 May;34(5):832-6
2. M.A. Kessler: *Recovery of the menisci and articular cartilage of runners after cessation of exercise: additional aspects of in vivo investigation based on 3-dimensional magnetic resonance imaging*. Am J Sports Med. 2008 May;36(5):966-70

von [juliastokhla](#)

Sie müssen die Informationen lesen Sie hier: <http://asgmed.com/>

Ich hoffe, Ihnen zu helfen