

Glucosamin

Optimale Hilfe für Gelenke bei Arthrose und Rheuma

von Thomas Glattes



Medizinische Studien belegen: Nichts ist so wirksam für den Aufbau von Gelenkknorpel wie Glucosamin! Als einer der ersten Wissenschaftler beschrieb der amerikanische Mediziner und Dozent Prof. Dr. med. M. T. Murray in seinem Buch „Arthritis“ 1 die positiven Wirkungen von Glucosamin. Es wies auch darauf hin, dass der „reine“ Wirkstoff Glucosamin besser wirkt, als die „versteckte Form“ des Glucosamins, das Chondroitin.

Chondroitin findet man vor allem im Knorpel von Haifischen oder im Fleisch der neuseeländischen Grünlippigen Muschel. Warum ist Glucosamin besser wirksam? Chondroitin besteht aus einer Vielzahl kleiner Glucosamin-Bausteinen, welche mit Zuckermolekülen zu einem Komplex, eben dem Chondroitin, verbunden sind. Dieser Komplex kann wegen seines großen Volumens über die Darmschleimhaut nur sehr schwer resorbiert werden. Prof. Murray schreibt: „Die Bioverfügbarkeit von Chondroitin liegt bestenfalls bei 5%. Hingegen wird reines Glucosamin fast zu 100% vom Körper aufgenommen.“

Die tägliche Dosierung

Die medizinischen Studien haben ergeben, dass 1500 mg (1,5 Gramm) Glucosamin täglich eingenommen werden sollten, damit die gewünschten Erfolge erzielt werden können. Die Nahrungsergänzungs-Industrie bietet Glucosamin als Pulver oder in Kapselform mit Inhalten von 100-300 mg an. Es obliegt dem Anwender festzustellen, wie viel Pulver oder Kapseln er einnehmen muss, um die nötigen 1500mg Glucosamin täglich seinem Körper zuzuführen. Glucosamin wirkt, bei Einhaltung der empfohlenen Tagesmenge, nach ca. vier bis sechs Wochen schmerzlindernd und regenerierend auf den Knorpel.

Die weitergehenden Wirkungen von Glucosamin

Glucosamin unterstützt nicht nur den Aufbau von Knorpelsubstanz in den Gelenken. Es unterstützt den Aufbau aller Bindegewebe (Kollagenstrukturen). Ob man die Elastizität und somit das Erscheinungsbild der Haut verbessern, Sehnen und Bänder oder die Blutgefäße festigen und elastischer machen möchte, Glucosamin unterstützt die nötigen regenerativen und aufbauenden Prozesse.

Auf was sollte man sonst noch achten?

Bei jeglicher Therapie mit Mikronährstoffen, dies gilt auch bei Arthrose, sollte man auf den Säure/Basen-Haushalt des Körpers achten. Denn eine Verschlackung reduziert die Regenerationsfähigkeit aller körperlichen Prozesse. Bei massiver Übersäuerung kann es in den Gelenken zur Bildung von knorpel-abbauenden und gichtauslösenden Harnsäure-Kristallen kommen. Vitamin C: Als erstes ist hier das Vitamin C zu nennen. Vitamin C sollte in der säureneutralen Form zusammen mit Sekundär-Pflanzenstoffen (Bioflavonoide) eingenommen werden. Vitamin C spielt in nahezu allen biochemischen Prozessen eine wichtige Rolle. So ist Vitamin C auch bei der Bildung von Kollagen beteiligt.

Kupfer

Kupfer ist ein Bestandteil des Enzyms Lysyloxidase, welches die beiden primären Bindegewebs-Eiweiße Kollagen und Elastin verbindet. Diese Eiweiße sind auch für die Struktur und die Elastizität von Knochen, Knorpel, Bändern, Bindegewebe und Blutgefäße verantwortlich. Außerdem verbessert Kupfer u.a. die Verwertung von Vitamin C und ist an der Blutbildung beteiligt.

Kieselerde

Auch Kieselerde hat sich bewährt. Kieselerde ist ein siliciumreiches, in der Natur vorkommendes Mineral. Es nimmt eine wichtige Funktion im Stoffwechsel des Bindegewebes ein. Silicium erhöht das Feuchtigkeitsspeichervermögen und unterstützt so die Festigkeit und Elastizität von Knorpel, Knochen, Haut, Haare und Nägel. Zu beachten ist, dass man so genannter „kolloidaler Kieselerde“ den Vorzug geben sollte. Denn diese Form wird vom Körper bestens aufgenommen.

Moderne Glucosamin-Produkte

In modernen Glucosamin-Produkten werden heute verschiedene, aufeinander abgestimmte Wirkstoffe wie Glucosamin, Kieselerde, Kupfer (chelat) kombiniert.

Tagesdosierungen bei Arthrose

Glucosamin: 1.500 mg. Am besten einen Komplex mit Kieselerde und Kupfer. Säurefreies Vitamin C: 2-3 Gramm, mit Bioflavonoiden.

Wichtig: Säure-Basen-Ausgleich

ph-Wert-Test zum Ermitteln der Säure/Basen-Balance. Bei einer bestehenden Übersäuerung unbedingt mit alkalischen Mineralstoffmischungen den ph-Wert korrigieren.

Weitere Informationen bei: **proV Nutraceutical B.V.**, Tel. 0031-297 532 114 oder 01805-110 40,
info@prov.international.com www.prov-international.com

[zurück zur Hauptseite](#)