

Wer infolge von Arthrose (Gelenksverschleiß) an Schmerzen leidet, bekommt für gewöhnlich regelmäßig Schmerzmittel und/oder Entzündungshemmer verschrieben. Diese können den Schmerz lindern, richten jedoch nichts gegen den fortschreitenden Gelenkverschleiß aus. Zudem sorgen sie häufig für schwere Nebenwirkungen.

Was also dann? Eine wirksame Alternative gibt es: Glucosaminsulfat. Es wirkt schmerzlindernd, kann den weiteren Knorpelabbau hemmen und weist keine starken Nebenwirkungen auf.

Wissenschaftliche Untersuchung

Vor gut 25 Jahren führten Wissenschaftler erstmalig Studien über einen bis dahin relativ unbekanntem Stoff durch: Glucosaminsulfat, ein sogenannter Aminosucker, ist ein im menschlichen Körper natürlich vorkommender Stoff. Die Verabreichung hiervon als Nahrungsergänzungsmittel lieferte verblüffende Ergebnisse. Es zeigte sich, dass bei einer Einnahme von nur 1,5 g (1.500 mg) Glucosaminsulfat täglich der Gelenkverschleiß der Testpersonen gehemmt, der Schmerz gelindert und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert wurde.

Dieses positive Ergebnis ist gut erklärbar. Die beschränkte Menge an Glucosamin, die der Körper selbst produziert, ist nämlich ein wichtiger Baustein für die Gelenke. Der Stoff wird beim Aufbau und der Versorgung von Knorpel, Gelenkkapsel, Sehnen und sonstigem Bindegewebe verwendet. Ebenfalls trägt Glucosamin zur Erhaltung der Gelenkflüssigkeit bei. Mit fortschreitendem Alter ist der Körper immer weniger in der Lage, selbst Glucosamin zu produzieren. Die Verabreichung in Form eines Nahrungsergänzungsmittels kann eine Lösung sein.

Zahlreiche Untersuchungen, die seit den ersten Studien durchgeführt wurden, bestätigen die guten Ergebnisse (siehe unten). Glucosamin befindet sich seitdem auf einem Vormarsch, der nicht mehr zu stoppen war. Mittlerweile verwenden Millionen Menschen Glucosamin.

Links zu wissenschaftliche Untersuchungen

- [Pharmazeutische Zeitung - Glucosamin: Valide Daten aus klinischen Studien](#)
- [Arthrose-und-Arthritis.de: Wissenschaftliche Forschung Glucosamin](#)
- [Gesundheits-Lexicon: Glucosamin-Therapie bei Arthrose](#)

Wie hoch ist die Erfolgschance?

Eine Erfolgsgarantie gibt es nicht, aber von allen Personen mit Arthrose/Verschleiß, die Glucosaminsulfat, die bekannteste Form von Glucosamin, verwenden, geben laut einer Untersuchung 65% der über 50-jährigen an, dass ihnen Glucosaminsulfat geholfen hat.

Manchmal ist Geduld erforderlich. Glucosamin ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden muss. Bei dem einen geht dies schneller als bei dem anderen. Die Wirkung kann meistens innerhalb eines Monats wahrgenommen werden, es sind jedoch auch kürzere Zeiträume wie etwa eine Woche oder längere bis zu sechs Monaten denkbar. Das variiert je nach Person und Gelenk!