

Chondroitin

Chondroitin (meist als Chondroitin-Sulfat) ist ein wesentlicher Bestandteil der Gelenke. Es kommt in hohen Konzentrationen in den Knorpeln rund um die Gelenke vor, wo es Flüssigkeit in die Zellen des Gelenks zieht und dadurch ein Gelenkschmiermittel liefert, das die Knochen bei Bewegung reibungsfrei aneinander vorbeigleiten lässt.



Chondroitin wirkt Gelenkentzündungen entgegen, indem es die Aktivität der Prostaglandine und der Enzyme, die den Knorpel zerstören (Elastase und Hyaluronidase) hemmt. In ausreichender Menge unterstützt es die Elastizität der Knorpel und trägt zur Regeneration der Knorpel bei. Chondroitin regt die Produktion von Proteoglykanen, Glucosamin und Kollagen an. Auch Chondroitin wird mit zunehmendem Alter vom Körper immer weniger produziert.

Studien beweisen, dass dieses Mittel sowohl wirkungsvoll als auch nebenwirkungsfrei ist.

Chondroitin wird von Glucosamin ergänzt und verstärkt.

Literaturhinweise

Earl Mindell: Die neue Vitaminbibel, Heyne Verlag 2007

Lunten/Ehmann: Vitamine helfen heilen, Lebensbaum Verlag 1998