

## Glucosamin

---

Ein Defizit an Glucosamin führt häufig zu Arthrose, weshalb viele Ärzte diese Substanz verordnen. Untersuchungen zeigen, dass Glucosamin das Baumaterial für die Chondrozyten (Knorpelzellen) liefert, welche damit angegriffene Knorpel regenerieren können.

Glucosamin ist also natürlicher Bestandteil des Knorpelgewebes und regt die Produktion von Bindegewebe im Körper an. Mit zunehmendem Alter vermindert sich die körpereigene Produktion. Damit sind die Knorpel nicht mehr in der Lage, Wasser zu halten und stoßdämpfend zu wirken. Mit der Zufuhr von Glucosamin kann die Rückbildung verloren gegangenen Knorpelgewebes unterstützt werden, indem es die Bildung von Kollagen anregt. Damit stärkt diese Substanz die natürlichen Reparaturmechanismen des Körpers.

Als wichtiger Baustein der Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) erhalten Glucosamine die Gleitfähigkeit der Gelenke, unterstützen die "Ernährung" der Gewebe in den Gelenken und haben so eine wesentliche Funktion bei der Erhaltung des Knorpelgewebes. Man findet sie hauptsächlich in Knorpel, Knochen, Haut, Arterien und im Blut.

Die Wirksamkeit der Glucosamine konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden. Die Effektivität wurde im Vergleich zu Placebos und im Vergleich zum Schmerzmittel Ibuprofen gemessen. Letzteres wirkte zwar schneller gegen den Schmerz als Glucosamin, aber Glucosamin steigerte das Wohlbefinden wirksamer – und das nebenwirkungsfrei.

In den USA ist es heute wegen der Besserung der Gelenkfunktionen in Bezug auf Schmerz, Empfindlichkeit und Schellung das Mittel der Wahl bei Arthrose. Glucosaminsalze werden zudem leicht vom Organismus aufgenommen und direkt in die erkrankten Gelenke transportiert



### Literaturhinweise

Earl Mindell: Die neue Vitaminbibel, Heyne Verlag 2007

Lunternen/Ehmann: Vitamine helfen heilen, Lebensbaum Verlag 1998