

Glucosamin ist ein hochkonzentrierter Aminosucker, der zur Herstellung aller Gleit- und Dämpfungsschichten benötigt wird. Dies betrifft vor allem die Knorpelsubstanz in den Gelenken und Wirbelsäule, sowie auch die Synovialflüssigkeit.

Glucosamin ist ein Grundbaustoff für Knorpel, Sehnen und Bänder und stimuliert die Produktion körpereigener Knorpelbausteine Proteoglykane und Glukosaminglykane, die für die Regeneration und Reparatur der Knorpelsubstanz verantwortlich sind und das biochemische Gleichgewicht zwischen Knorpelaufbau und Knorpelabbau regulieren.

Mit fortschreitendem Alter verliert der Körper zunehmend die Fähigkeit die für den Gelenkstoffwechsel notwendigen Bausteine selbstständig aus der Nahrung zu synthetisieren, was eine zusätzliche Zufuhr der Bausteine notwendig macht.

Chronische Verletzungen können ohne die ausreichende Menge an Glucosamin nicht richtig ausheilen. Steht dem Körper nicht ausreichend Glucosamin zur Verfügung wird die Gelenksflüssigkeit dünner und wässriger, was dazu führt, dass das Gelenk nicht ausreichend geschmiert wird, womit dieses anfälliger für Abnutzung und Verletzungen wird und der Gelenksknorpel wird beschädigt.

Glucosamin unterbindet nachweislich die weitere Schädigung angegriffener Knorpelzellen und unterstützt wie schon erwähnt die körpereigenen Reparaturmechanismen, womit der weitere degenerative Knorpelverlust abgebremst bzw. gehemmt wird. Dieses Ergebnis konnte in verschiedenen Langzeitstudien verifiziert werden. Nun folgend ein Auszug aus einer bedeutenden Studie, welche in der Fachzeitschrift Lancet publiziert wurde:

Professor Jean-Yves Reginster und seine belgischen Kollegen führten eine 3 jährige randomisierte placebokontrollierte Studie, an der 212 ambulante Patienten mit diagnostizierter primären Gonarthrose teilnahmen. Die Probanden erhielten täglich 1500 mg Glucosaminsulfat oder Placebo. Gemessen wurde das Fortschreiten der Erkrankung durch Messung der Gelenkspalte in einem speziell vergrößerten Röntgenbild. Die Resultate: Die mit Glucosaminsulfat behandelten Patienten hatten während drei Jahren keinen weiteren Knorpelverlust. Der Gelenkspalt hatte sich nicht weiter verengt. Bei den Patienten die Placebo erhielten, nahm die Gelenkspaltweite um durchschnittlich 0,31 Millimeter ab. Wie die Forscher anmerkten, verengt sich der Gelenkspalt üblicherweise um 0,1 bis 0,6 Millimeter pro Jahr. Die Verschlechterung in der Placebogruppe entsprach damit dem natürlichen Verlauf der Erkrankung. In der klinischen Bewertung des

Brehandlungsergebnisses kam es in der Verumgruppe zu einer Besserung der Funktionsparameter von im Schnitt 20 bis 25 Prozent. Die Unterschiede der beiden Gruppen waren signifikant ($p=0,02$). Unerwünschte Arzneimittelwirkungen waren bei den Patienten in der Verumgruppe nicht häufiger als in der Placebogruppe. Die Wissenschaftler folgern aus ihrer Untersuchung, dass orales Glucosamin in der Lage ist, als Therapie über einen längeren Zeitraum den natürlichen Verlauf einer athrotischen Erkrankung zu stoppen.

Weitere wissenschaftliche Studien verweisen auf folgende Wirkungen, die jedoch je nach Individuum variieren und deshalb nicht garantiert werden können:

-Glucosamin wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd und fördert den Wiederaufbau der geschädigten Gelenke.

-Verbesserung der Gelenksfunktion

-Verminderung bzw. Aufhalten der weiteren Knorpelschädigung

-Sorgt für die Zähflüssigkeit der Gelenksschmiere

-Förderung der Synthese des Proteoglykans

-Hemmt knorpelabbauendes proteolytisches Enzym und Zytokine

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Glucosamin sinnvoll bei Rücken- und Gelenksbeschwerden, sowie als Prophylaxe bei Sport, Übergewicht und Alter eingesetzt werden kann. Die Wirkung tritt mit einer Verzögerung von 6-8 Wochen ein, verfügt jedoch über eine bessere Langzeitwirkung, wie nicht steroidale Antirheumatika .

Die Therapie mit Glucosamin sollte mindestens über einen Zeitraum von 6 Monaten durchgeführt werden. Glucosamin ist eine Nahrungsergänzung und kein Medikament und die Wirkung beruht auf dem Prinzip des Mangelausgleiches. Eine Therapie mit Glucosamin ist mit keinen nenneswerten Nebenwirkungen verbunden.

Als zusätzlich begleitende Therapie ist eine belastungsarme und muskelaufbauende Gymnastik indiziert. Bei Übergewicht wäre eine Gewichtsreduktion empfehlenswert, um auf diese Weise eine weitere Entlastung des Gelenkes zu erreichen.

Gemäß österreichischem Lebensmittelgesetz sind Nahrungsergänzungen keine Arzneimittel. Das Gesetz erlaubt es nicht, gesundheitsbezogene Angaben zu unseren hochwertigen Nahrungsergänzungen zu machen. Die auf dieser Seite angeführten Informationen entstammen aus der Fachliteratur und beziehen sich ausschließlich auf die erwähnten Grundsubstanzen.