

- **Nachtrag zur GAIT-Studie:**

Wer sich mit dieser Studie unvoreingenommen beschäftigt und sich auf Originalquellen stützt, wird schnell merken, dass die reißerischen Schlagzeilen "Glucosamin und Chondroitin helfen nicht bei Kniegelenkarthrose" gezielte und an bestimmten Interessen orientierte Fehlinformationen sind.

1. Die Studie war ausschließlich auf **Schmerzlinderung/-beseitigung** ausgelegt und nicht auf Heilung der Arthrose.

2. Daraus resultiert auch der relativ kurze Zeitrahmen von nur durchschnittlich 24 Wochen. Für die dauerhafte Knorpelregeneration sind größere bis unbegrenzte Zeiträume (ab einem Jahr aufwärts) erforderlich. Der Knorpel regeneriert sich im Mikrometerbereich und das braucht Zeit.

Ich möchte hier auf meine Erfahrungen verweisen: Nach einem halben Jahr waren die ersten Anzeichen der Besserung zu spüren. Das ist nicht einmal ganz der Studienzeitraum. Erst nach einem Jahr war ich beschwerdefrei.

Bisherige Studien hatten einen wesentlich größeren Zeitrahmen.

3. Bei der Kombinationsgruppe Glucosamin + Chondroitin gab es auch signifikante Besserungen bei den Schmerzen. Das lässt den Schluss zu, dass bei der Kombination beider Substanzen Synergieeffekte eintreten. Diese Kombination habe auch ich benutzt.

4. Aus dem Ergebnis dieser Kombinationsgruppe wurde beschlossen, die Studie in einem erweiterten Zeitraum von 18 Monaten weiterzuführen.

5. Bei der Zusatzstudie wurden Probanden mit mittelschwerer bis schwerer Arthrose einbezogen. Die Ergebnisse waren im Vergleich zu Placebo und Schmerzmitteln nicht signifikant (Spaltmaß). Das widerlegt aber keinesfalls bisherige Studien, die mehrheitlich ausagen, dass Linderung/Heilung **bis** mittelschwere Arthrose möglich ist, aber nicht bei schwerer Arthrose. Die Gruppe der leichten Arthrose wurde hier vollständig ausgeklammert. Ganz zu schweigen von Gelenkbeschwerden im Vorfeld der Arthrose. Ich sage hier nur das Stichwort Arthroseprophylaxe, wie sie bei mir erfolgt ist.

Bedenken habe ich bei der selektiven Auswahl der Probanden. Für eine vollkommen neutrale Studie wären meines Erachtens alle Gruppen, vom Vorfeld bis schwere Arthrose, erforderlich gewesen. Denn gerade bei den ersten beiden Gruppen (Vorfeld, leichte Arthrose) hätte es garantiert positive Ergebnisse in Richtung Heilung/Vorbeugung der Arthrose gegeben. Auf Grund der Begrenzung der Probanden bleibt ein Beigeschmack.