

# Chondroitin für die Gelenke

Chondroitin ist ein einfaches Molekül, das natürlicherweise im Körper vorkommt. Es setzt sich aus sich wiederholenden Molekülketten zusammen, die Glycosaminoglykane genannt werden. Für die Verwendung in Nahrungsergänzungsmitteln wird Chondroitin aus tierischem Ursprung eingesetzt.

Chondroitin ist eine Hauptkomponente der Knorpelsubstanz, des widerstandsfähigen Bindegewebes, das die Gelenke polstert. Chondroitin gibt Struktur, speichert Wasser und Nährstoffe und ermöglicht es anderen Molekülen, sich durch den Knorpel zu bewegen – eine wichtige Eigenschaft, da der Knorpel nicht durchblutet wird.

Rheumatology ebenso wie die Europäische Rheumaliga veranlasst, Chondroitin in ihre Empfehlungen für die Arthrosebehandlung aufzunehmen.

**Effektiv und sicher.** Studien weisen darauf hin, dass Chondroitin so effektiv wie Aspirin und andere nichtsteroidale entzündungshemmende Substanzen durch Arthritis bedingte Schmerzen lindert. (12) Gleichzeitig ist das Risiko von Nebenwirkungen für den Magen deutlich geringer.

**Anhaltende Wirkung.** Ein weiterer Vorteil von Chondroitin ist seine anhaltende Wirksamkeit. In einer Humanstudie hielt die Schmerzlinderungen nach einer Supplementation von drei Monaten noch einen

## Verfügbarkeit

Wir bieten Chondroitin aus diversen tierischen Quellen an.

## Verzehrempfehlung

Empfehlenswert ist eine Einnahme von 1.200 – 1.800 mg Chondroitin-Sulfat pro Tag, aufgeteilt in drei Portionen. Die Nahrungsergänzung sollte intermittierend für drei Monate mit einer darauf folgenden dreimonatigen Pause erfolgen.

Chondroitin-Sulfat kann mit Glucosamin (1.500 mg täglich) kombiniert werden. Glucosamin stellt ebenfalls wichtige Baustoffe für die Knorpelreparatur zur Verfügung. Mit Chondroitin-Sulfat kann es synergistische Effekte haben. (8)