

## Glucosamin und Chondroitin helfen bei Arthritis

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Wirkung von Chondroitin in Kombination mit Glucosamin ist vergleichbar zu der von nichtsteroidalen Antirheumatika und könnte für viele Menschen Vorteile haben. Das ist die Schlussfolgerung einer 2015 veröffentlichten hochwertigen Studie aus Deutschland.

Die Wirkung von Chondroitin und Glucosamin bei Gelenkbeschwerden wird in Fachkreisen immer wieder heftig diskutiert. Die Gegner sagen, es gäbe nicht ausreichend gute Studien und Untersuchungen. Befürworter führen immer wieder einige gute Studien an und sagen, dass wenn man die vermutliche Wirkung von Chondroitin und Glucosamin im Verhältnis zu ihren quasi nicht vorhandenen Nebenwirkungen betrachtet, eine Einnahme eigentlich immer empfehlenswert ist. Zudem sind Untersuchungen zu Chondroitin und Glucosamin, die keine signifikante Besserung gezeigt haben, meist nur über einen sehr kurzen Zeitraum angesetzt gewesen. Eine Wirkung wird aber oft erst nach drei bis sechs Monaten festgestellt.

### Was tun bei Gelenkbeschwerden?

---

Menschen, die an arthritischen Erkrankungen, insbesondere Kniearthrose, leiden, sind in der Regel auf verschiedene Medikamente gegen Schmerzen und Entzündungen angewiesen. Dazu gehören nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR). Den meisten sind sie bekannt unter den Markennamen wie Aspirin® oder Wirkstoffen wie Ibuprofen. Sie hemmen die Enzyme Cyclooxygenasen (COX), wodurch ein entzündungshemmender Effekt entsteht.

Die wichtigsten Untergruppen dieser Enzyme sind COX-1 und COX-2. Nichtselektive NSAR wie die vorgenannten hemmen beide Enzyme. Insbesondere die COX-1-Hemmung ist oft mit erheblichen Nebenwirkungen bei Patienten, die zu Magen-Darm-Beschwerden neigen, verbunden. Für die Wirkung unter anderem in der Arthrose-Therapie ist aber vor allem die COX-2-Hemmung entscheidend. Daher wurden spezielle NSAR, sogenannte selektive COX-2-Hemmer entwickelt, bei denen es auch weniger zu Magen-Darm-Beschwerden kommt, jedoch Herz-Kreislauf-Risiken bei einer Dauereinnahme als Nebenwirkungen ansteigen.

Man kann es drehen und wenden, wie man will: Für Menschen, die zu Magen-Darm- und/oder Herz-Kreislauf-Beschwerden neigen, ist die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln, wie sie in der Arthrose-Therapie sinnvoll sind, mit erhöhten Risiken verbunden.

# Internationales Forscherteam untersucht Chondroitin und Glucosamin

---

Auf der Suche nach Alternativen sind Wissenschaftler an vielen Orten der Welt erneut auf eine kombinierte Vergabe von Chondroitin als Sulfat und Glucosamin als Hydrochlorid gestoßen. Beide Substanzen sind keine Unbekannten im Kampf gegen Arthrose und für den Knorpelschutz.

Um ihre Wirkung bei einer gemeinsamen Vergabe zu untersuchen, wurde in verschiedenen medizinischen Zentren in Deutschland, Frankreich, Polen und Spanien eine randomisierte, doppelblinde, multizentrierte Interventionsstudie durchgeführt. Vertreten waren dabei auch so renommierte Einrichtungen wie die Berliner Charité und das Klinikum der Universität zu Köln. Zusammengeschlossen hat sich dieses internationale Team aus Medizinerinnen und Wissenschaftlern in der MOVES Investigation Group.

## Chondroitin + Glucosamin im Duell mit Celecoxib

---

Der Untersuchungszeitraum erstreckte sich von September 2011 bis April 2013. Insgesamt 606 Personen nahmen an der Studie teil. Bei allen Teilnehmern handelte es sich um Kniearthrose-Patienten im mittleren bis fortgeschrittenen Alter, die über mittelstarke bis starke Schmerzen klagten. Zunächst wurden die Patienten einer Reihe von Untersuchungen sowie Befragungen durchgeführt und der Zustand nach dem allgemein anerkannten WOMAC-Verfahren gemessen.

Dabei wurden neben Schmerzen und der Einnahme von Schmerzmitteln auch Schwellungen von Gelenken und Flüssigkeitsansammlungen festgestellt sowie Steifheit und Funktion der Gelenke bewertet. Die Personen wurden nun zufällig (randomisiert) in zwei Gruppen aufgeteilt.

An die Patienten in der ersten Gruppe wurde über einen Zeitraum von sechs Monaten Chondroitin in Kombination mit Glucosamin vergeben. Die Dosierung betrug dreimal täglich 400 beziehungsweise 500 Milligramm. In der zweiten Gruppe nahmen die Teilnehmer eine Tagesdosis von 200 Milligramm Celecoxib ein. Dabei handelt es sich um einen bei Arthrose weit verbreiteten Schmerzmittel, einem selektiven COX-2-Hemmer. Darüber hinaus war es den Patienten gestattet, bei akuten Beschwerden Schmerzmittel einzunehmen.

## Am Ende sind beide Behandlungen nahezu wirkungsgleich

---

Im Resultat wurde länderübergreifend festgestellt, dass Celecoxib schneller wirkt. Die Teilnehmer in der Chondroitin–Glucosamin-Gruppe mussten die Präparate durchschnittlich sieben Tage länger einnehmen, um eine spürbare Wirkung zu erzielen. Bis zum vierten Einnahmemonat zeigte Celecoxib eine bessere Wirkung.

Am Ende des Untersuchungszeitraums, nach sechs Monaten jedoch konnte in beiden Gruppen in etwa die gleiche Schmerzlinderung um knapp 50 Prozent festgestellt werden. Die Gelenksteifigkeit ging mit der Alternative zum COX-2-Hemmer um 46,9 Prozent zurück. Das lag nur geringfügig unter dem Ergebnis von Celecoxib, das einen Rückgang von 49,2 Prozent bewirkte. Noch näher zusammen lagen die Resultate in Bezug auf Gelenkfunktionen. Hier konnte mit der Chondroitin–Glucosamin-Kombination eine Verbesserung von 45,5 Prozent erreicht

werden und mit Celecoxib von 46,4 Prozent.

Präparate mit den natürlichen Komponenten Chondroitin und Glucosamin sind also ebenbürtig und haben zusätzlich aber den großen Vorteil der Natürlichkeit ohne Nebenwirkungen.

## Für Risikogruppen könnte Chondroitin + Glucosamin eine Alternative oder Ergänzung sein

Zusammenfassend stellten die Wissenschaftler fest, dass Chondroitin zusammen mit Glucosamin eine mit Celecoxib durchaus vergleichbare aber später einsetzende Wirkung zeigt. Dafür hingegen erkennen die Forscher Vorteile vor allem für Patienten für die ein COX-Hemmer mit besonderen Risiken verbunden ist.

### **GW-MGC: MSM Plus (mit Glukosamin und Chondroitin) - Preis: 29,90 €**

Methylsulfonylmethan ist eine organische Schwefelverbindung, die für zahlreiche Prozesse und Funktionen im Körper wichtig ist. Der als MSM abgekürzte Stoff versorgt den Körper mit Schwefel, der ein wichtiger Bestandteil vieler Enzyme ist. MSM in Kombination mit weiteren wertvollen Inhaltsstoffen hilft, die Gelenke elastisch und beweglich zu erhalten. Glucosamin hilft bei der Erhaltung gesunder Gelenke, Knochen, Bänder und Sehnen.



Neben MSM sind die die weiteren Zutaten Glucosamin und Vitamin C (in der Form von Ester-C) enthalten. MSM - in der von uns in besonders reiner Form verwendeten Qualität - ist ein hochwertiger organisch gebundener Schwefel. MSM ist die Form, in der Schwefel von Natur aus in allen lebenden Organismen vorkommt und biologisch aktiv ist. MSM liefert den Schwefel, Glucosamin und weitere hochwertige Zutaten sind wichtige Baustoffe für die Bildung von Knorpel und Bindegewebe.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln