

Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

MSM und Glucosamin gemeinsam wirken schneller bei Arthrose

MSM und Glucosamin gemeinsam wirken schneller bei Arthrose

MSM (organischer Schwefel) und Glucosamin sind in der Arthrose-Behandlung keine Unbekannten – Wie wirken sie gemeinsam?

Die positive Wirkung von Glucosamin bei Arthrose gilt schon seit Längerem als bestätigt. Das zeigt sich unter anderem auch darin, dass der Aminosucker in einer zunehmenden Anzahl an Medikamenten verarbeitet wird.

Glucosamin wird kaum über die Nahrung aufgenommen. Der Aminosucker kommt fast ausschließlich im Chitin von Schalentieren und Knorpelgewebe vor. Wer will schon diese Quellen in den Ernährungsplan aufnehmen? Der Körper kann diesen Gelenkbaustein zwar auch selber bilden, scheinbar jedoch nicht in ausreichender Menge. Es bleibt also nur eine Ergänzung, die auch deswegen sinnvoll ist, da eben dieses Glucosamin auch beim Menschen ein wichtiger Bestandteil des Knorpels in den Gelenken ist, der sie flexibel hält und strukturell stärkt.

MSM kann Schwefel-Defizite in den Gelenken ausgleichen

Auch die Bedeutung von Methylsulfonylmethan (MSM) für die Gelenkgesundheit ist spätestens seit den 1990er Jahren bekannt. MSM ist eine Schwefelverbindung auf organischer Basis, die sehr gut vom Körper aufgenommen wird. Schwefel wiederum ist ebenfalls ein Stoff, der die Funktionstüchtigkeit der Gelenke erhält. Liegt ein Mangel vor, kann die Regenerationsfähigkeit der Gelenke beeinträchtigt werden und es kommt zu Versteifungen, die von starken Schmerzen begleitet werden. Patienten, die an einer Arthrose leiden, weisen übrigens nur etwa ein Drittel des Schwefelgehaltes im Knorpel auf, wie dies bei gesunden Menschen der Fall ist.

Endlich bringt eine Studie Glucosamin und MSM zusammen

Eigentlich ist es an dieser Stelle schon verwunderlich, dass in wissenschaftlichen Untersuchungen bisher kein Schwerpunkt auf die Erforschung der gemeinsamen Wirkung von MSM und Glucosamin gelegt wurde. Gemeinsam mit Chondroitin ist Glucosamin sehr häufig untersucht worden, nicht aber mit MSM.

Diese Lücke hat nun ein indisches Team vom Nizam's Institute of Medical Sciences (NIMS), einer der führenden freien Universitäten des Landes, geschlossen. Die NIMS-Wissenschaftler stellten dazu eine randomisierte, Placebo-kontrollierte Doppel-Blind-Studie im Parallel-Design an. Dazu wurden 118 Patienten mit leichter bis mittelschwerer Arthrose ausgewählt. Sie wurden randomisiert in vier Gruppen aufgeteilt. Die Teilnehmer der ersten Gruppe erhielten eine Tagesdosis von 500 Milligramm Glucosamin. In der zweiten Gruppe wurden 500 Milligramm MSM verabreicht.

Die Personen der dritten Gruppe nahmen eine Kombination aus Glucosamin und MSM zu sich und in der vierten Gruppe wurde lediglich ein Placebo verabreicht.

Gute Ergebnisse mit Glucosamin und MSM alleine – Noch bessere aber in Kombination

Die Einnahmedauer betrug in allen Gruppen zwölf Wochen. Vor der Vergabe sowie nach zwei, vier, acht und zwölf Wochen der Einnahme wurden die Teilnehmer untersucht und Schmerzprofile erstellt. Hier zeigte sich, dass in der Glucosamin-Gruppe der im Schmerzindex gemessene Wert von 1,74 – hier sind bereits schmerzbedingt einige Einschränkungen im Alltag möglich – nach 12 Wochen auf 0,65 fiel. Mit MSM fiel der Wert von 1,53 auf 0,74. Beides entspricht einer spürbaren Verbesserung.

Bei den Teilnehmern allerdings, die Glucosamin und MSM in Kombination einnahmen, ging Schmerz von einem Wert von 1,70 auf 0,36 zurück. Dazu wurden Schmerzlinderung und entzündungshemmende Effekte in dieser Gruppe signifikant schneller erreicht als bei den anderen Teilnehmern.

Die gemeinsame Einnahme von MSM und Glucosamin kann also sogar kurzfristig zu besseren Ergebnissen gegen Arthrose-Schmerzen führen als Glucosamin oder MSM alleine.

GW-MGC: MSM Plus (mit Glucosamin) - 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. Wenn Sie MSM plus kaufen, erhalten Sie nicht nur die Power des organischen Schwefels, sondern ebenfalls die Kraft von Glucosamin. Glucosamin wird benötigt, um Knorpel und Bindegewebe aufzubauen und gesunde Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen zu erhalten.

Unser Nahrungsergänzungsmittel beinhaltet MSM, Glucosamin sowie weitere unterstützende Synergiestoffe. Alle Bestandteile unterstützen die Förderung beweglicher Gelenke. Der Schwefel, der für den Knorpelaufbau benötigt wird, wird vom MSM geliefert. Durch den organischen Schwefel werden die Zellmembranen durchlässiger. Die Folge: Abfallstoffe sowie Wasser können schneller abgeführt und gleichzeitig Nährstoffe besser zugeführt werden. Zudem unterstützt organischer Schwefel das Immunsystem.

MSM kaufen und Unterstützung für gesunde Gelenke erhalten.

Glucosamin und die weiteren Bestandteile im Produkt sorgen als Baustoffe dafür, dass Knorpel und Bindegewebe gebildet werden. Alle Bestandteile sind bedeutsam für die Bildung von Gelenkschmiere bzw. generell für bewegliche Gelenke und gesunde Knorpel. Vitamin C unterstützt, Elastin, Kollagen und andere Moleküle für das Bindegewebe zu bilden.

Sie sehen also: Wenn Sie MSM plus kaufen, erhalten Sie ein Nahrungsergänzungsmittel, das Ihren Körper und Ihre Gesundheit in verschiedenen Bereichen unterstützt.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

BU-MSM: MSM - Supersubstanz der Natur - Preis: 7,90 €

Eine gute Nachricht zum Thema Schmerz, Entzündung und Allergie: Mit der Super-Substanz MSM gibt es eine sanfte Lösung der Natur - nebenwirkungsfrei. MSM ist eine biologisch aktive, organische Verbindung aus geruchlosem Schwefelpulver, gehört in den Bereich der Mineralstoffe und Vitamine und zeigt in der Heilbehandlung eindrucksvolle Ergebnisse. Der Autor zeigt, warum MSM eine natürliche Alternative zu den Medikamenten der klassischen Medizin ist und wie es für die Ausleitung von Schwermetallen verwendet werden kann. Ein Buch für alle Betroffenen und für Heilpraktiker.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power