



DR. MED. DIRK ROSE

FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE
CHIROTHERAPIE UND SPORTMEDIZIN

SPEZIELLE ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

GLUCOSAMIN UND CHONDROITIN BEI ALTERSBEDINGTEN GELENKBESCHWERDEN (ARTHROSE)

GRUNDLAGEN

Als Arthrose wird eine degenerative Erkrankung des Gelenkknorpels bezeichnet. Die Häufigkeit steigt mit dem Alter, und beschleunigt wird der Prozess durch Übergewicht und Bewegungsarmut. Eine Arthrose kann bereits im 30. Lebensjahr beginnen. Im Alter von 60 Jahren hat praktisch jeder Mensch eine mehr oder weniger starke Knorpelabnutzung aller Gelenke, bevorzugt aber in Knie und Hüfte. Die fortschreitende Knorpelabnutzung kann mit starken Schmerzen einhergehen. Je geschädigter die betroffenen Stellen sind, umso größer werden die Schmerzen und umso größer ist die Gelenkverformung bis hin zum Funktionsverlust. Arthrose gilt bisher als unheilbar, und eine Linderung der Beschwerden kann man nur durch ein künstliches Gelenk erreicht werden.

Aber es handelt sich nicht einfach um ein altersbedingtes und schicksalhaftes Abnutzungsleiden, das nur mit Schmerzmitteln und Operationen behandelt werden kann. Die Ursachen liegen häufig in einer Unterversorgung mit den wichtigen Nahrungs-Grundstoffen Glucosamin und Chondroitin. Durch deren Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel kann dem Abbau der Knorpelmasse in den Gelenken vorgebeugt werden.

WIRKUNGEN

Mit zunehmendem Alter verliert der Körper die Fähigkeit, ausreichend Glucosamin / Chondroitin zu erzeugen. Die gewichtstragenden Gelenke, wie Knie und Hüften, sowie die Fingergelenke sind am häufigsten von einer Arthrose betroffen. Es kommt zur Zerstörung der Knorpelmasse, zur Bildung von Knochensporen an den Gelenkkannten, Schmerzen, Verformungen und eingeschränkter Bewegungsfunktion.

Glucosamin: Die Hauptbestandteile des Gelenkknorpels sind Glucosaminoglykane (Aminozuckerkomplexe) und Glucosamin ist einer ihrer Bausteine.

PRAXIS

Julius-Leber-Straße 10
22765 Hamburg
Telefon 040-380 68 28
Fax 040-389 43 00

KLINIK

Albertinen-Krankenhaus
Süntelstraße 11a
22457 Hamburg
Telefon 040-5588-1

WEB www.dirk-rose.de

E-MAIL praxis@dirk-rose.de



Glucosamin besteht aus Glukose und der Aminosäure Glutamin und je mehr dem Körper zur Verfügung steht, desto mehr Glykosaminoglykane (und somit Knorpelmasse) werden produziert. Glucosamin bewirkt weiter, dass die Gelenkknorpel elastisch und doch widerstandsfähig sind. Leider kann Glucosamin kaum in ausreichenden Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden, da es in keinem unserer Nahrungsmittel, außer in Schalentieren, in genügender Menge enthalten ist. Es muss dem Körper daher zusätzlich zugeführt werden.

Chondroitin besteht aus sich wiederholenden Molekülketten (Mukopolysaccharide) und ist ebenfalls ein wichtiger Knorpelbestandteil. Es verleiht dem Gelenkknorpel die Struktur, ist verantwortlich für die Wasserbindungskapazität und die Nährstoffdurchlässigkeit. Letzteres ist von besonderer Bedeutung, da Knorpel keine Blutgefäße enthalten und ihre Ernährung nur auf Diffusionsbasis geschieht. Chondroitin spielt eine Rolle bei der Wiederherstellung der Gelenkfunktion bei Arthrose. Chondroitin muss dem Körper ebenfalls zugefügt werden, da die einzigen Quellen, die ausreichend Chondroitin enthalten, Tierknorpel sind.

INDIKATIONEN

Die in der Arthrosetherapie eingesetzten Medikamente (Kortisonpräparate und Schmerzmittel) bringen meist eine Erleichterung. Langfristig kann die Zerstörung der Gelenke aber nicht verhindert werden, da nur die Symptome bekämpft werden (Schmerzen, Entzündungen), nicht aber die Ursache der Krankheit (Abbau der Knorpelsubstanz).

Glucosamin-Chondroitin hat keine schmerzstillende oder entzündungshemmende Wirkung. Wir empfehlen daher kurzfristig entzündungshemmende und schmerzstillende Mittel mit Glucosamin-Chondroitin zu kombinieren. Glucosamin und Chondroitin stellen eine sichere und effektive natürliche Alternative bzw. Ergänzung zu herkömmlichen Arthrosethromedikamenten dar.



Glucosamin und Chondroitin fördern im Körper die Produktion der für eine entsprechende Funktion der Gelenke notwendigen Substanzen. Beide sind für die Erneuerung der Knorpelmasse an den Gelenken verantwortlich. Die Schmerzen verschwinden und die Bewegungsfreiheit kann wieder erlangt werden. Wenn wir dem Körper wieder die Substanzen zur Verfügung stellen, die er braucht, um geschädigte Knorpelzellen wieder zu regenerieren, kann eine Heilung erfolgen, wenn die Behandlung auch über einen längeren Zeitraum fortgeführt wird.

DOSIERUNG

Im Normalfall je nach Körpergewicht, verteilt über den Tag zu den Mahlzeiten wie folgt mit reichlich Flüssigkeit einnehmen:

Körpergewicht	Chondroitin-Sulfat	Glucosamin-Sulfat
unter 60 kg	800 mg	1000 mg
60 - 100 kg	1200 mg	1500 mg
über 100 kg	1600 mg	2000 mg

NEBENWIRKUNGEN, KONTRAINDIKATIONEN

Es sind keine schwerwiegenden Nebenwirkungen von Glucosamin-Chondroitin bekannt. Ein sehr geringer Anteil der Bevölkerung ist allergisch gegen Glucosamin, vor allem solche Personen, die auch eine Allergie gegenüber Schalentieren haben.