



Einmal Arthrose, immer Arthrose – Es gibt Möglichkeiten die Progression der Erkrankung günstig zu beeinflussen

Von *Navitum*

Erstellt am 29 Sep 2011 - 08:29

Es gibt auch heute noch viele Erkrankungen, die von der modernen Medizin nicht geheilt werden können. Dazu gehören nicht nur viele Krebserkrankungen, an die man in der Regel als erstes denkt. Nein es sind auch chronische Erkrankungen dabei wie die COPD, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, aber auch degenerative Erkrankungen wie Arthrose. Für die Betroffenen gilt dann in der Regel die frustrierende Erkenntnis: Einmal Arthrose, immer Arthrose. Trotzdem kann jeder viel tun, um die Entstehung einer Arthrose zu verhindern oder zumindest zu verzögern. Ist die Arthrose erst einmal da, auch dann gibt es noch Möglichkeiten den Verlauf günstig zu beeinflussen. Nach Angaben des Deutschen Arthrose Forums gibt es 229 Behandlungsmöglichkeiten für die Arthrose. Sicherlich sind nicht alle wirklich wirksam und gut dokumentiert. Aber es gibt die Möglichkeiten. Strategien, die sich aus ernährungsphysiologischer Sicht ergeben können, werden hier beispielhaft dargestellt.

Die Ernährung spielt zur Vorbeugung und ergänzenden Behandlung von vielen chronischen Erkrankungen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Dazu gehören auch degenerative Gelenkerkrankungen wie die Arthrose. Ganz offensichtlich ist die Verbindung zwischen Übergewicht und Kniegelenkarthrose. Werden die Kniegelenke durch Gewichtsabnahme entlastet, so besteht durchaus die Chance, dass sich die geschundenen Knie erholen und der Verlauf der Arthrose sich zum Positiven wendet. Nun ist es ja nicht so, dass nur Übergewichtige Arthrose bekommen. Das Übergewicht bietet auch keine Erklärung für Arthrosen an solchen Gelenken, die nicht durch das übermäßige Gewicht in Mitleidenschaft gezogen werden. Bei diesen Menschen ist die Verbindung zum Ernährungsverhalten nicht so offensichtlich, aber trotzdem gegeben. Oder wer isst heute noch regelmäßig Griebenschmalz? Wer isst schon häufig Hummer? Wohl eher eine kleine Minderheit. Und was hat das überhaupt mit den Gelenken und Arthrose zu tun? Mehr als man glaubt: Meerestiere wie Muscheln, Shrimps und eben der Hummer oder auch Nahrungsmittel, in denen Knorpel wie die Grieben im Schmalz oder Bindegewebe mit verarbeitet sind, haben eine große Bedeutung für die Gesundheit unserer Gelenke. In diesen Nahrungsmitteln sind Bausteine enthalten, die wichtig sind für deren im Wortsinne reibungslose Funktionsfähigkeit. Werden diese Bausteine nicht in ausreichendem Maße durch eine entsprechende Ernährung zur Verfügung gestellt, kommt es zum Baustoffnotstand im Gelenkknorpel, mit der Folge, dass wichtige Reparaturarbeiten nicht mehr in vollem Umfang ausgeführt werden können. Der Knorpel verliert seine Elastizität und Stoßfestigkeit, reißt ein und wird dünner und ist im schlimmsten Fall durch Abnutzung ganz verschwunden. Wir haben es dann also mit einer Arthrose zu tun. Die veränderten Ernährungsgewohnheiten, die eben eher das Filet auf dem Tisch sehen als den durchwachsenen Bauchspeck, haben demzufolge einen nicht unerheblichen Beitrag zum Anstieg von degenerativen Gelenkerkrankungen schon bei jüngeren Menschen geleistet. Verstärkt wird dieser Mangel an Baustoffen noch mit zunehmendem Alter, wenn die Fähigkeit des Körpers abnimmt, diese Baustoffe aus der Nahrung aufzunehmen oder sie aus anderen Grundstoffen herzustellen. Jetzt wird erklärlich, weshalb im Alter so viele Menschen an arthrotischen Gelenkveränderungen leiden. Jedenfalls mehr, als durch altersbedingte Verschleißerscheinungen erklärbar wäre. Aus diesen Zusammenhängen wird klar, dass die Entwicklung einer Arthrose positiv zu beeinflussen ist, wenn genügend Baustoffe für den Gelenkknorpel zur Verfügung gestellt werden können. Wer seine Ernährung aus gutem Grund jetzt nicht auf Meeresfrüchte und gut durchwachsenes Fleisch umstellen möchte, dem bieten Tabletten mit den benötigten Baustoffen eine Chance. Mit ihnen können zur Aufrechterhaltung und Stärkung der Reparaturwerkstatt „Gelenkknorpel“ genügend Baumaterialien zur Verfügung gestellt werden, die das Knorpelgerüst stark und elastisch halten und den Verlauf der Arthrose günstig beeinflussen können. Bewährt haben sich hierbei die Bausteine mit den Namen Glucosamin und Chondroitinsulfat. In wissenschaftlichen Studien bei Patienten mit Arthrose hat sich herausgestellt, dass 1,5g Glucosaminhydrochlorid und 0,8g Chondroitinsulfat am Tag das Fortschreiten des Gelenkverschleißes bremsen bzw. stoppen und die damit verbundenen Gelenkschmerzen deutlich mindern können. Es ist sinnvoll diese insgesamt 2,3g Bausteine pro Tag auf mehrere Tabletten zu verteilen, die bequem morgens und abends genommen werden können. Dadurch ist gewährleistet, dass den geschädigten Gelenken über den Tag verteilt die notwendigen Gelenkbausteine angeboten werden. Viele Apotheker empfehlen ihren Kunden ArtVitum®, weil sie mit diesem Produkt gute Erfahrungen gemacht haben. ArtVitum® ist ein Präparat, mit dem bei empfohlener Einnahme von morgens und abends je 2 kleinen, leicht zu schluckenden Tabletten die notwendige optimale Tagesmenge von Glucosaminhydrochlorid und Chondroitinsulfat erreicht wird. Es ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur ernährungsphysiologischen Behandlung von Arthrose. Artvitum® (PZN 4604249)



ist in Apotheken, ausgewählten Gesundheitszentren und direkt bei der Firma zu 29,50€ für einen Monat erhältlich. Wegen der besonderen Zusammensetzung und Dosierung ist ArtVitim® nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke kann ArtVitim® auch in der günstigen 3-Monatspackung (PZN 0241465) und 6-Monatspackung (PZN 0241471) ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Auch können sich die Kunden direkt an die Firma wenden. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] oder 0611 58939458 verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:16): <http://medkom24.eu/node/15155>

Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>