



Volkskrankheit chronischer Gelenkverschleiß – Bewegung und Chondroprotektiva können Progression bremsen

Von *Navitum*

Erstellt am 20 Okt 2011 - 12:40

Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind speziell in einer alternden Gesellschaft wie der unsrigen zu einer grassierenden Volksseuche geworden. Allein an den verschiedenen Formen der Arthrose leiden in Deutschland etwa 5-7 Millionen Menschen so stark, dass sie nach Angaben der Deutschen Rheuma Liga erheblich beeinträchtigt sind, also in der Regel ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen müssen. 300.000 Menschen müssen sich jährlich für ein künstliches Gelenk entscheiden, weil die Krankheit soweit fortgeschritten ist und keine anderen Maßnahmen mehr helfen. In diesen Zahlen spiegelt sich die Tatsache wider, dass die Arthrose eine chronische Erkrankung ist, die nach dem heutigen Wissen und Können der Ärzte nicht heilbar ist. Vorrangiges Ziel aller Bemühungen ist es daher, die Betroffenen von den schmerzhaften Symptomen zu befreien und den Verlauf der Erkrankung, also die Progression, günstig zu beeinflussen.

Wie für alle chronisch verlaufenden Erkrankungen gilt auch für die Arthrose der Grundsatz, dass ein möglichst frühzeitiges Eingreifen die Erfolgsaussichten der Maßnahmen deutlich verbessern kann. An erster Stelle aller Maßnahmen steht Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Denn mit Sport, Wandern oder Gymnastik wird nicht nur direkt den erkrankten Gelenken geholfen, sondern die Bewegung hilft auch indirekt, etwa durch Gewichtsreduktion, die Gelenke zu entlasten. Es gibt noch weitere Maßnahmen, die der Betroffene entsprechend seiner persönlichen Bedürfnislage durchführen kann. Viele Menschen entscheiden sich sehr frühzeitig dafür, die belasteten Gelenke, konkret den Gelenkknorpel, direkt zu fördern und zu schützen. Dafür sind Knorpelschutzsubstanzen, die Ärzte sprechen von Chondroprotektiva, geeignet. Diese Chondroprotektiva sind natürliche Substanzen, die als Strukturelemente oder Vorstufen davon eine wichtige Aufgabe im Gelenkknorpel übernehmen. Kommt es wegen erhöhter Belastung oder zu geringer Bereitstellung zu einer unzureichenden Versorgung des Knorpels mit diesen Substanzen, nimmt der Knorpel Schaden durch Abnutzung. Eine schmerzhafte Arthrose kann die Folge sein. Es macht also Sinn, rechtzeitig eine gute Versorgung des Körpers mit Chondroprotektiva sicher zu stellen. Geeignet dafür sind die Chondroprotektiva Glucosamin, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure. Von der Europäischen Rheumagesellschaft EULAR werden die beiden erstgenannten auch bei Kniegelenk-Arthrose empfohlen. Sie haben gegenüber Hyaluronsäure den Vorteil, dass sie in Tabletten verabreicht werden können. Was muss der Betroffene beachten, wenn er sich für diese Chondroprotektiva entscheidet? Nun zunächst einmal gilt auch für diese ernährungsphysiologisch angewandten Substanzen das gleiche wie für Arzneimittel. Es bedarf einer gewissen Mindestmenge, um überhaupt wirken zu können. Für Glucosamin(Salz) haben sich 1500mg und für Chondroitin 800mg täglich in Studien als wirksam erwiesen. Dabei ist nicht die Menge in der einzelnen Tablette allein entscheidend, sondern auch die Zahl der Tabletten die täglich verzehrt werden sollten. So sind Tabletten mit 375mg Glucosamin(salz) und 200mg Chondroitin, von denen morgens und abends je 2 Stück verzehrt werden sollen geeignet, da mit ihnen die notwendige Tagesdosis der Chondroprotektiva erreicht wird. Dies ist bei Tabletten, die zwar mehr von den Einzelstoffen enthalten, die aber nur 1mal täglich verzehrt werden sollen, nicht der Fall. Zusätzlich sind solche Tabletten durch ihre Größe häufig schlechter zu schlucken. Weiterhin ist für den Anwender zu beachten, dass die natürlichen Chondroprotektiva ihre maximale Wirkung erst nach einigen Tagen bzw. Wochen entfalten können. Es sind also keine Rheumatabletten im klassischen Sinne, die zur akuten Schmerzlinderung kurzfristig eingesetzt werden können. Werden die Chondroprotektiva längerfristig eingesetzt, hat der von Arthrose geplagte Mensch die Chance, dass sich der Gelenkknorpel stabilisiert, der Verschleiß abnimmt, oft sogar zum Stillstand kommt, die Entzündung im Gelenk zurückgeht und die Schmerzen nachlassen. Studien haben gezeigt, dass bei längerer Anwendung die Chondroprotektiva die Schmerzen ähnlich gut im Griff haben wie klassische rezeptfreie Schmerzmittel. Für die Betroffenen besteht also die Chance, den Verbrauch von Schmerz- und Rheumamitteln zu reduzieren. Bleibt schließlich noch abzuwägen, ob sich der Betroffene für ein Präparat entscheiden soll, das eins der beiden Chondroprotektiva oder beide in der notwendigen Dosierung enthält. Wenn man nach den Erfahrungen vieler Anwender geht und experimentelle Studienergebnisse zu Rate zieht, wird deutlich, dass die gemeinsame Anwendung von Glucosamin und Chondroitinsulfat von Nutzen ist und die Erfolgswahrscheinlichkeit der Anwendung wohl erhöhen kann. Dieses Konzept der Kombination von zwei Chondroprotektiva in einer Tablette wird beim Präparat ArtVitum® realisiert. Bei Verzehr von morgens und abends je 2 kleinen Tabletten werden täglich



800mg Chondroitinsulfat und 1500mg GlucosaminHCl dem Körper zugeführt. Das entspricht der in vielen Studien geprüften Menge. Die Tabletten sind frei von Gluten, Farbstoffen, Zucker und Lactose. Ebenso enthalten sie keine Bestandteile aus Schalentieren und anderen Meerestieren. Sie erscheinen demzufolge auch für Menschen mit Fischallergie geeignet. Artvitum® (PZN 4604249), das zur ernährungsphysiologischen Behandlung von Arthrose empfohlen wird, ist in Apotheken, auch Internetapotheken, ausgewählten Gesundheitszentren oder direkt bei der Firma zu 29,50€ für einen Monat erhältlich. Bei Bezug via Apotheke sollte darauf hingewiesen werden, dass ArtVitum® wegen der einzigartigen Zusammensetzung nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte ausgetauscht werden sollte, die in der Apotheke zufällig vorrätig sind. Jede Apotheke kann ArtVitum® mit GlucosaminHCl und Chondroitinsulfat ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] oder 0611 58939458 verfügbar. Günstige Packungen für 3 (PZN 0241465) und 6 Monate (PZN 0241471) stehen für die sinnvolle längerfristige Anwendung zur Verfügung.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [2]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:34): <http://medkom24.eu/node/15293>

Links:

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

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