

Glucosamin

Glucosamin ist erforderlich für den Aufbau von Knorpel

Glucosamin für die Gelenkschmiere: Glucosamin (auch in Kombination mit Chondroitinsulfat) hilft, die Gelenke elastisch und beweglich zu erhalten . Glucosamin ist erforderlich für den Aufbau von Knorpeln und anderem Bindegewebe und wird vom Körper selbst hergestellt und trägt zur reibungsfreien Funktion der Gelenke bei

Studien beweisen, dass dieses Mittel sowohl wirkungsvoll als auch nebenwirkungsfrei ist.

Glucosamin ist ein hochkonzentrierter Aminozyucker, der zur Herstellung aller Gleit- und Dämpfungsschichten benötigt wird. Dies betrifft vor allem die Knorpelsubstanz in den Gelenken und Wirbelsäule, sowie auch die Synovialflüssigkeit. Die Substanz ist Bestandteil der so genannten Gelenkschmiere und sorgt dafür, dass sie schön zäh bleibt. Denn nur eine zähe Gelenkschmiere ist ein wirkungsvoller Puffer zwischen den Knorpelflächen, was eine wichtige Voraussetzung für eine reibungslose Gelenkfunktion ist. Darüber hinaus versorgt die Gelenkschmiere das Knorpelgewebe mit Nährstoffen und transportiert Abfallstoffe ab.

Glucosamin ist ein Grundbaustoff für Knorpel, Sehnen und Bänder und stimuliert die Produktion körpereigener Knorpelbausteine Proteoglykane und Glucosaminglykane, die für die Regeneration und Reparatur der Knorpelsubstanz verantwortlich sind und das biochemische Gleichgewicht zwischen Knorpelaufbau und Knorpelabbau regulieren.

Mit fortschreitendem Alter verliert der Körper zunehmend die Fähigkeit die für den Gelenkstoffwechsel notwendigen Bausteine selbstständig aus der Nahrung zu synthetisieren, was eine zusätzliche Zufuhr der Bausteine notwendig macht.

Chronische Verletzungen können ohne die ausreichende Menge an Glucosamin nicht richtig ausheilen. Steht dem Körper nicht ausreichend Glucosamin zur Verfügung wird die Gelenksflüssigkeit dünner und wässriger, was dazu führt, dass das Gelenk nicht ausreichend geschmiert wird, womit dieses anfälliger für Abnutzung und Verletzungen wird und der Gelenkknorpel wird beschädigt.

Glucosamin unterbindet nachweislich die weitere Schädigung angegriffener Knorpelzellen und unterstützt wie schon erwähnt die körpereigenen Reparaturmechanismen.

Glucosamin wird von Chondroitin ergänzt und verstärkt.

Ein Defizit an Glucosamin führt häufig zu Arthrose

Ein Defizit an Glucosamin führt häufig zu Arthrose, weshalb viele Ärzte diese Substanz verordnen. Untersuchungen zeigen, dass Glucosamin das Baumaterial für die Chondrozyten (Knorpelzellen) liefert, welche damit angegriffene Knorpel regenerieren können.

Glucosamin ist also natürlicher Bestandteil des Knorpelgewebes und regt die Produktion von Bindegewebe im Körper an. Mit zunehmendem Alter vermindert sich die körpereigene Produktion. Damit sind die Knorpel nicht mehr in der Lage, Wasser zu halten und stoßdämpfend zu wirken. Mit

der Zufuhr von Glucosamin kann die Rückbildung verloren gegangenen Knorpelgewebes unterstützt werden, indem es die Bildung von Kollagen anregt.. Damit stärkt diese Substanz die natürlichen Reparaturmechanismen des Körpers.

Als wichtiger Baustein der Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) erhalten Glucosamine die Gleitfähigkeit der Gelenke, unterstützen die“ Ernährung“ der Gewebe in den Gelenken und haben so eine wesentliche Funktion bei der Erhaltung des Knorpelgewebes. Man findet sie hauptsächlich in Knorpel, Knochen, Haut, Arterien und im Blut.

Die Wirksamkeit der Glucosamine konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden.

Die Effektivität wurde im Vergleich zu Placebos und im Vergleich zum Schmerzmittel Ibuprofen gemessen. Letzteres wirkte zwar schneller gegen den Schmerz als Glucosamin, aber Glucosamin steigerte das Wohlbefinden wirksamer – und das nebenwirkungsfrei.

In den USA ist es heute wegen der Besserung der Gelenkfunktionen in Bezug auf Schmerz, Empfindlichkeit und Schwellung das Mittel der Wahl bei Arthrose. Glucosaminsalze werden zudem leicht vom Organismus aufgenommen und direkt in die erkrankten Gelenke transportiert.