

Grünlippmuscheln

Glycosaminoglykane als Nährstoff für Ihre Gelenke

Die Grünlippmuschel (lat. *Perna canaliculus*), wird an der Küste Neuseelands kultiviert. Die ausgewachsenen Tiere werden zwischen 10 und 25 cm lang. In riesigen Zuchtfarmen werden jedes Jahr bis zu 60 000 Tonnen der Grünlippmuscheln geerntet. Auf der ganzen Welt ist diese Muschelart als Delikatesse begehrt. Im Handel ist sie auch unter dem Namen "Neuseeländische Grünschalmuschel" oder "Neuseeland-Miesmuschel" erhältlich.

Die Grünlippmuschel ist reich an so genannten Glycosaminoglykanen (GAG). Dies sind Stoffverbindungen, die als Gerüstsubstanzen u.a. der Gelenkknorpel und als Nährstoffe für die "Gelenkschmiere" dienen. Ein Bedarf kann bestehen bei hoher Belastung der Gelenke, durch Sport, zeitliche Abnutzung und Übergewicht.

Circa 10 % der Jahresernte wird jedoch für pharmazeutische Zwecke konserviert. Nach der Gefriertrocknung wird das Grünlipp Muschelkonzentrat meist in Kapseln oder Tabletten angeboten. Der wirksame Bestandteil ist das Glucosaminglykan. Dabei handelt es sich um langkettige Aminosukerverbindungen, die die Fähigkeit besitzen die Gelenkschmiere bzw. Synovialflüssigkeit aufzubauen.

Behandlung von Gelenkerkrankungen

Das Einsatzgebiet von Präparaten der Grünlippmuschel ist darum Behandlung von Gelenkerkrankungen. Die meisten Beschwerden an den Gelenken entstehen durch Knorpelabbau, der schließlich zur Arthrose führt. Dazu kommt es entweder durch krankhafte Veränderungen im Knochengestüt oder durch "altersbedingte Abnutzung". Besonders "gewichtbelastete" Gelenke wie Knie oder Hüfte, sowie stark beanspruchte wie Hand- und Fingergelenke sind arthroseanfällig.

Im fortgeschrittenen Alter verliert der Körper die Fähigkeit den Stoff Glucosamin, der für den Aufbau der Gelenkschmiere verantwortlich ist, selbst herzustellen. Glucosaminglykan kann diese Aufgabe teilweise übernehmen.

Die Grünlippmuscheln enthalten die Nährstoffe des Meeres. Die nährstoffreichen Muschel-Konzentrate haben unter allen Nahrungsergänzungsmitteln einen besonders hohen Stellenwert. Es konnten acht gelenk- und knochenwirksame Vitamine, zwölf fördernde Mineralstoffe und Spurenelemente und achtzehn knorpelaufbauende Aminosäuren nachgewiesen werden. Ihre Konzentration liegt weit höher als in anderen üblichen Lebensmitteln. Die Kombination scheint auch eine besonders hohe biologische Verfügbarkeit zu erreichen, d.h. die Aufnahme und der Transport der Nährstoffe über das Blut ist erleichtert und erfolgt schneller.

In bestimmten Gegenden Neuseelands gehören Grünlipp-Muscheln zur annähernd täglichen Kost. Gelenksbeschwerden sind in diesen Familien so gut wie unbekannt.

Das Muschel-Konzentrat sollte über mehrere Monate genommen werden

Üblich sind Anwendungen über vier bis sechs Monate. Selbst von Einnahmen über mehrere Jahre ist berichtet worden.

Die Grünlippmuschel zählt zu den ernährungsphysiologisch besonders wertvollen Lebewesen. Sie findet nicht nur in der neuseeländischen Küche Verwendung, sondern wird seit über 20 Jahren als Konzentrat in Nahrungsergänzungsmitteln angeboten. Die Schalentiere enthalten neben Mineralstoffen, Spurenelementen und vielen Aminosäuren einen hohen Anteil an bestimmten zuckerähnlichen Stoffen, den sogenannten Glukosaminoglykanen (GAG). Das sind Stoffverbindungen, die als Gerüstsubstanzen in der Haut, im Bindegewebe und in den Knorpeln und in der Gelenkflüssigkeit bereits natürlicher Weise vorhanden sind. Mit den richtigen Nährstoffen für die Gelenke kann man viel für eine gute Beweglichkeit tun. Wer beispielsweise häufig schieres Fleisch ohne jeden Knorpel- und Sehnenanteil isst, ernährt sich nicht ausreichend mit glukosaminhaltigen Lebensmitteln. Das gilt besonders für Vegetarier und Veganer. Wenn zusätzlich die Eigenproduktion des Körpers für diesen Gelenkbaustein verringert ist, kann dies schnell zu einem Mangel an wichtigen Baustoffen für das Bindegewebe führen. Im Alter leidet dann die Beweglichkeit der Gelenke darunter.

Ältere Menschen und Sportler profitieren

Pharmazeutische Präparate aus der Grünlippmuschel werden deshalb meist von älteren Menschen eingenommen. Das kann vorbeugend geschehen, um Knorpel und Gelenke vor dem Abbau zu bewahren, oder zur Verbesserung bereits bestehender Beschwerden.

Allerdings werden die Produkte auch von Sportlern geschätzt. Vor allem Sportarten die hohe Anforderungen an die Ausdauer und damit die Gelenke stellen, profitieren von zusätzlicher Glucosaminglykan Einnahme, zum Beispiel in Form von Grünlippmuschelextrakt. Marathonläufer zum Beispiel leiden oft unter Gelenksbeschwerden.

Sogar Tiere können von Arthrose-ähnlichen Erkrankungen befallen werden. Stark beanspruchte Reitpferde und sogar bei Hunden und Hauskatzen lassen sich im Alter Abnutzungserscheinungen feststellen. Genau wie beim Menschen können dabei große Schmerzen auftreten, die die Lebensqualität des Tieres erheblich schmälern. Eine Behandlung mit Grünlipp Muschelkonzentrat kann helfen.