

Glucosamin und Chondroitin

Je älter wir werden, desto langsamer wird unser Stoffwechsel. Wie wir außerdem wissen, ist der Stoffwechsel unserer Knorpel, Bänder und Sehnen wesentlich langsamer, als der Stoffwechsel unseres aktiven Bewegungsapparates. Bewegung fördert diesen Stoffwechsel, so viel ist klar. Leistungsorientiertes Training kann aber wiederum verschleißfördernd wirken. Die meisten wollen aber eine möglichst hohe Leistungsfähigkeit möglichst lange aufrecht erhalten.

Glucosamin

Glucosamin ist ein Aminozucker. Der Stoff findet sich in unserem Körper in den Knorpeln, in den Sehnen und in der Gelenksflüssigkeit. Ein Großteil dieses Stoffes wird direkt durch die Magenwände aufgenommen und ist bioverfügbar.

Chondroitin

Chondroitin ist ein Makromolekül, das sich vor allem in unseren Knorpeln finden lässt und deren Widerstandsfähigkeit gegen Druckbelastungen erhöht.

Wirksamkeit

Die meisten Präparate bieten Glucosamin in Kombination mit Chondroitin an. Chondroitin ist aber im Gegensatz zu Glucosamin nach der Aufnahme nicht bioverfügbar, sondern wird vor der Aufnahme zerlegt. Der Großteil der Studien weist eine Wirkung bei der Vorbeugung und Behandlung von entzündlichen Gelenkkrankheiten nach. Auch kann davon ausgegangen werden, dass eine präventive Wirkung durch regelmäßige Aufnahme vorhanden ist.

Eine Wirkung auf einen bereits beschädigten Knorpel (Arthrose) konnte wissenschaftlich bisher nicht nachgewiesen werden. Viele Patienten berichten jedoch von einer Schmerzlinderung. Ein Wiederaufbau des Knorpels ist wahrscheinlich durch das Supplement nicht möglich, wohl aber die Prävention bzw. die Verlangsamung des weiteren Abbaus.

Meistens wird das Supplement aus verschiedenen Krebs- oder Schalentieren gewonnen. Es handelt sich also um eine absolut natürliche Nahrungsergänzung.

Supplementierung

Die Supplementierung geschieht dauerhaft. Wenn man sich für dieses Supplement entscheidet, sollte man es für einen sehr langen Zeitraum zu sich nehmen, da der Stoffwechsel unseres passiven Bewegungsapparates entsprechend langsam arbeitet. Eine Wirkung ist direkt nur schwer zu spüren, da das Supplement wohl am ehesten präventiv seine Wirkung entfaltet. Das lässt sich natürlich schwer nachweisen bzw. messen.

Viele Kraftsportler berichten aber durchaus von einer subjektiven höheren Belastungsfähigkeit ihres passiven Bewegungsapparates, seit sie dieses Supplement zu sich nehmen.