



Arthrose ?

## Referenzen:

1. Guyader M, *Les plantes antirhumatismales*, DC., Thèse de doctorat en médecine, université Pierre-et-Marie-Curie, Paris, 1984.
2. Wegener T., *Degenerative diseases of the musculoskeletal system--overview of current clinical studies of Devil's Claw (Harpagophyti radix)*, Wien Med Wochenschr 2002;152(15-16):389-92.
3. Deutsch L., *Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on Chronic Inflammation and arthritic Symptoms*, University Health Network Toronto, Canada, JACN vol 26, No 1, 39-48, 2007.
4. McAlindon TE, LaValley MP, et al., *Glucosamine and chondroitin for treatment of osteoarthritis*, JAMA 2000 Mar 15;283(11):1469-75.
5. Towheed TE, Anastassiades TP et al., *Glucosamine therapy for treating osteoarthritis*, Cochrane Database Syst Rev 2001;(1):CD002946.
6. Lamari FN, *The potential of chondroitin sulfate as a therapeutic agent*, Connect Tissue Res. 2008;49(3):289-92. Review.
7. Monfort J. & al., *Chondroitin sulphate for symptomatic osteoarthritis: critical appraisal of meta-analyses*, Curr Med Res Opin. 2008 May;24(5):1303-8. Review.
8. Reginster JY & al., *Long-term Effects of glucosamine sulphate on osteoarthritis progression*, Lancet 2001 Jan 27;357(9252):251-6.
9. Pavelka K & al., *Glucosamine sulfate use and delay of progression of knee osteoarthritis*, Arch Intern Med 2002 Oct 14;162(18):2113-23.
10. Kahan A, Uebelhart D, et al., *Long-term effects of chondroitins 4 and 6 sulfate on knee osteoarthritis: the study on osteoarthritis progression prevention*, trial. Arthritis Rheum. 2009 Feb;60(2):524-33.
11. Michel BA, Stucki G, et al., *Chondroitins 4 and 6 sulfate in osteoarthritis of the knee*, Arthritis Rheum. 2005 Mar;52(3):779-86.
12. Uebelhart D, Malaise M, et al., *Intermittent treatment of knee osteoarthritis with oral chondroitin sulfate. Osteoarthritis Cartilage*, 2004 Apr;12(4):269-76. Erratum in: Osteoarthritis Cartilage. 2007 Aug;15(8):979.

## Worum geht es?

Die Arthrose ist eine chronische Krankheit die dauernde Gelenkschmerzen verursacht. Es ist eine sehr verbreitete Krankheit die in der Schweiz rund eine Million Menschen betreffen dürfte.

Die Arthrose ist charakterisiert durch eine **Verminderung der Knorpelsubstanz** in den Gelenken, was zu deren Zerstörung führt. Sie ist das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen Produktion von Knorpelzellen (Chondrozyten) und deren natürlichen Abbau. In der Folge nimmt die Dicke des Knorpels ab und eine definitive Schädigung des Gelenks tritt ein.

Der Knorpel baut sich fortlaufend ab und verliert an **Geschmeidigkeit** und an **Elastizität**. Zudem verschlechtert sich die Qualität der Sinovialflüssigkeit, des Gelenkschmiermittels.

## Die Symptome

Die ersten Anzeichen, die von Person zu Person verschieden sein können, treten meist zwischen dem 40. und dem 50. Lebensjahr auf. Der Abbauprozess beginnt jedoch bereits viel früher. Dies sind die hauptsächlichen Symptome der Arthrose:

- Schmerz im Gelenk
- Entzündung
- Gelenksteifheit
- Verminderung der Gelenkbeweglichkeit
- Beschwerden bei Wetterwechsel
- Entstehung von Verdickungen an den Gelenken

## Risikopersonen :

- Menschen über 45 Jahren
- Personen mit einem angeborenen **Haltungsfehler**
- Personen mit **erblicher Vorbelastung**
- **Frauen** leiden eher unter Arthrose, speziell nach der **Menopause**
- Menschen deren Gelenke **grossen Belastungen** ausgesetzt waren, nach Brüchen oder **Operationen**.
- Menschen mit Tendenz zu **Gichtanfällen**.

## Risikofaktoren:

- **Das Alter:** mit der Zeit unterliegen die Gelenke der natürlichen Abnutzung
- **Intensive oder langandauernde Beanspruchung** der Gelenke, z. B. bei sportlichen Höchstleistungen
- **Übergewicht:** es verursacht eine zusätzliche Gelenkbeanspruchung
- **Sesshaftigkeit:** sie verursacht eine schlechtere Versorgung des Knorpelgewebes mit Sauerstoff
- **Fehlhaltungen** über längere Zeit oder das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen
- **Kumulierte Schadstoffe** im Organismus: als Ergebnis von schlechter Ernährung, Tabakkonsum und Stress.

## Behandlung:

Leider gibt es zum heutigen Zeitpunkt noch keine Behandlung zur Heilung der Arthrose. Es gibt jedoch Möglichkeiten die Entwicklung der Krankheit zu verlangsamen und die **Symptome zu vermindern**.

## Schmerzen:

Die Schulmedizin verschreibt **Schmerzmittel** und **entzündungshemmende Mittel** oder in schlimmeren Fällen Kortisoninjektionen.

Auch **Homöopathie**, **Gemmotherapie**, **Spagyrik** und **Phytotherapie** bieten Lösungen zur Arthroseproblematik. So gibt es zum Beispiel Salben und Kapseln die den Schmerz lindern<sup>1,2</sup>.

Eine neue, in Kanada realisierte Studie hat gezeigt, dass durch die Einnahme von Kapseln mit **Krillöl NKO** eine signifikante Abnahme der Entzündung (-30%), der Gelenkschmerzen (-25%) und der Gelenksteifigkeit (-18%) erreicht wird<sup>3</sup>.

Zurzeit konzentrieren sich die Anstrengungen im Zusammenhang mit der Arthrose speziell auf zwei vielversprechende Substanzen: Glukosamin und Chondroitinsulfat.

## Glukosamin und Chondroitinsulfat

Glukosamin und Chondroitinsulfat sind zwei natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Bänder und der Gelenkknorpel. Der Körper stellt diese Elemente für eine gute Gelenkfunktion her.

Glukosamin erhöht die Schmierwirkung der Sinovialflüssigkeit und verlangsamt den Abbau des Knorpelgewebes.

Chondroitin sorgt für eine gute Elastizität des Knorpelgewebes und gewährleistet eine gute Beweglichkeit und Festigkeit der Gelenke.

Wenn der Organismus diese Substanzen nicht mehr in genügender Menge herstellt, nimmt das Knorpelgewebe ab und die Arthrose macht sich bemerkbar.



Zahlreiche klinische Studien belegen die Wirkung von Glukosamin<sup>4,5</sup> und Chondroitinsulfat<sup>6,7</sup> bei Arthrose-symptomen. Die Ergebnisse zeigen eine **Verminderung der Schmerzen** und eine **Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit** bei an Arthrose leidenden Patienten.

Bemerkenswert ist zudem, dass mehrere, neuere Langzeitstudien gezeigt haben, dass Glukosamin<sup>8,9</sup> und Chondroitin<sup>10,11,12</sup> das Fortschreiten der Arthrose auch **stoppen oder zumindest verlangsamen** können.

In diesen Studien wurden **Dosierungen** von 600 mg Glukosamin und 800 mg Chondroitinsulfat pro Tag verwendet. Für eine volle Wirkung, muss mit einer Anwendungsdauer von 2 bis 8 Wochen gerechnet werden.

Ihr Gesundheitsberater

