

Chondroitin & Glucosamin unschlagbar gegen Gelenkarthrose · Sonderdruck

Ihr  
**Wellness** Magazin  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Chondroitin &  
Glucosamin**  
unschlagbar gegen  
Gelenkarthrose



**Sonderdruck**

ausgabe juni 2009 · [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)  
Dieser Sonderdruck darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)



# Chondroitin & Glucosamin unschlagbar gegen Gelenkarthrose

Die Natur hat für alles eine Lösung - drei natürliche Wirkstoffe verhelfen uns zu gesunden, schmerzfreien und beweglichen Gelenken.

Heilpraktiker Bernd Kern

**W**ussten Sie, dass heutzutage alleine in Deutschland über 20 Millionen Menschen an Gelenkproblemen leiden, die durch Abnutzung hervorgerufen sind?

Gelenkbeschwerden sind mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden, dessen Ausmaß unaufhaltsam zuzunehmen scheint.

Der Rücken schmerzt, die Fingergelenke fühlen sich steif an und in den Kniegelenken knackt und sticht es - früher oder später trifft es fast jeden von uns.

Und spätestens dann, wenn jede Bewegung zur Qual wird, möchte man die Uhr zurückdrehen und würde gerne alles dafür geben, sich endlich wieder schmerzfrei bewegen zu können. Doch galten bisher Arthrose und Gelenkabnutzungen als unabwendbare Alterserscheinungen, die zudem als unheilbar erschienen.

Deshalb behandeln viele Ärzte diese Beschwerden mit schmerzstillenden und entzündungshemmenden Mitteln, in schweren Fällen sogar mit Kortison.

All diese Mittel lindern nun zwar zeitweilig die Schmerzen, also die auftretenden Symptome, doch die Krankheit selbst schreitet weiter voran und häufig kommt es allen Bemühungen zum Trotz dazu, dass ein chirurgischer Eingriff die abgenutzten Gelenke durch künstliche ersetzen muss.

All dies ist qualvoll und teuer und hält leider nur um die 10 Jahre, bevor mit einer neuen Operation gerechnet werden muss.

## Doch es gibt Hoffnung

Dem renommierten Arzt Dr. Theodosakis ist es gelungen, eine Therapieform gegen Arthrose zu entwickeln, die ohne Nebenwirkungen hilft.

Seine Methode beruht darauf, Menschen, die an Arthrose oder Gelenkbeschwerden leiden, ihre Bewegungsfreiheit wiederzugeben, in dem ihnen körpereigene Stoffe zugeführt werden, die



für die Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Gelenkknorpel sorgen. Dr. Theodosakis beschreibt seine Methode folgendermaßen:

*„Die Einnahme der körpereigenen Stoffe Glucosamin- und Chondroitinsulfat führt zu einer Verbesserung bis zur völligen Regeneration der betroffenen Knorpelmasse in den Gelenken; es lindert die Schmerzen sowie alle weiteren Symptome wie Schwellungen, Entzündungen und eingeschränkte Beweglichkeit.“*

## Der Knorpel - Brennpunkt der Gelenkbeschwerden

Arthrose beginnt am Knorpel, dem geschmeidigen, gelartigen Gewebe am Knochenende. Die Knorpelmasse besteht dabei zu 65 bis 80% aus Wasser, das durch Hyaluronsäure gebunden wird. Der Knorpel hat nun zwei Funktionen:

- Erschütterungen zu reduzieren, die dadurch entstehen, dass die Knochen gegeneinander reiben, und
- die Verletzungsgefahr der Knochen zu verringern; natürlich besonders wichtig im Sport.

Sie können sich gesunden Knorpel als einen „Schwamm“ vorstellen, der sich zwischen den harten Knochenenden befindet.

Ist nun das Gelenk in Ruhe, saugt dieser Schwamm Gelenkflüssigkeit auf. Bewegt es sich jedoch, wird durch den Druck, der auf das Gelenk ausgeübt wird, mehr oder weniger Gelenkflüssigkeit herausgepresst.

Durch sehr viel Bewegung, wie beispielsweise im Sport, kann es nun dazu kommen, dass mehr

Gelenksflüssigkeit herausgepresst wird, als in den Ruhephasen aufgesaugt und gespeichert werden kann, wodurch sowohl im Sport als auch bei bewegungsintensiver Arbeit so manche Gelenkschmerzen entstehen.

Und bei Arthrose kommt es dazu, dass mit der Zeit der Knorpel austrocknet und der schützende Stoßdämpfer „abgetragen“ wird.

Mit fortschreitender Krankheit beginnt dann das Knorpelgewebe brüchig zu werden und je mehr es schwindet, desto stärker reiben die Knochen aneinander, was die wohlbekanntesten Schmerzen verursacht und verstärkt.

### Puffer und Nährstoffquelle

Die Gelenksflüssigkeit dient also als Puffer und Nährstoffquelle für die Knorpelzellen, die regelmäßig neu gebildet werden müssen.

Diese wichtige Flüssigkeit besteht dabei in der Hauptsache aus Hyaluronsäure, die selbst wiederum aus Glucosaminen und anderen Stoffen aufgebaut wird.

Solange der Knorpel nun intakt ist, genießen wir die volle Bewegungsfreiheit. Ist dies jedoch nicht mehr der Fall, treten Probleme auf.

Dabei beruhen die allermeisten Gelenksbeschwerden direkt oder indirekt auf einem Mangel an

- Glucosamin und/oder Chondroitin, die für die Bildung der Hyaluronsäure eine sehr grundlegende Rolle spielen, oder
- an der altersbedingt geringeren Eigenproduktion der Hyaluronsäure des Körpers selbst.

### Was ist Glucosamin?

Glucosaminsulfat ist der Grundbaustoff für alle Knorpel, Sehnen, Bänder und die Knochenstrukturen in unserem Körper.

Diese körpereigene Substanz spielt eine wichtige Rolle bei der Reparatur und dem Wiederaufbau geschädigter Knorpel in den Gelenken und der Wirbelsäule. Je mehr Glucosamin dem Körper also zur Verfügung steht, desto mehr kann an Knorpelmasse produziert werden.

In jungen Jahren produziert der Körper genügend Glucosamin, um die Gelenke funktionsfähig zu halten und kleine Schäden zu reparieren. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion von Glucosamin jedoch ab.

Dadurch „trocknet“ das Gelenk buchstäblich aus, die Knorpelmasse wird schlecht ernährt sowie ungleichmäßig aufgebaut und kleine Verletzungen heilen nicht mehr von selbst.

Leider lässt sich dieses Defizit durch die tägliche Ernährung nicht ausgleichen, da Glucosamin nur in Schalentieren in ausreichender Menge vorkommt, weshalb eine ergänzende Einnahme von Glucosamin sinnvoll erscheint.

Dr. Theodosakis fand hierzu heraus:

*„Mehrere Studien haben ergeben, dass Glucosamin die Knorpelproduktion anregt und außerdem dazu beiträgt, Schmerzen zu reduzieren und die durch Arthrose eingeschränkte Gelenkfunktion zu verbessern.“*

*Dabei scheint es keine Rolle zu spielen, ob das Glucosamin vom Körper produziert oder als Substanz eingenommen wird.“*





## Was ist Chondroitin?

Chondroitin ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Knorpels. Seine bioaktive Form - das Chondroitinsulfat - verhält sich wie ein „Flüssigkeitsmagnet“.

Das heißt, Chondroitinsulfat bindet im Bindegewebe große Mengen an Wasser und gibt ihm dadurch seine Elastizität und seine stoßdämpfenden Eigenschaften. Es verleiht dem Gelenkknorpel seine Struktur und ist mit verantwortlich für seine hohe Wasserbindungskapazität und Durchlässigkeit für Nährstoffe. Wissen-

schaftlichen Studien zufolge kann Chondroitin - innerlich angewendet - den Abbau von Knorpelsubstanz verhindern, vor allem in Verbindung mit Glucosamin.

### Glucosamin & Chondroitin - ein wirklich hervorragendes Team

Inzwischen ist bekannt, dass Gelenksbeschwerden, Arthrose und Arthritis durch regelmäßige Bewegung, richtige Ernährung und der Einnahme von Glucosamin und Chondroitin verhindert werden können.

Aufgrund der Forschungsergebnisse von Dr. Theodosakis lässt sich der Krankheitsverlauf durch Glucosamin und Chondroitin verzögern und in einem noch nicht zu weit fortgeschrittenen Stadium im begrenzten Maße sogar umkehren.

Knorpel, Sehnen und Bänder sind lebende Materie und können deshalb regenerieren. Sie befinden sich ständig im Auf- und Abbau und erhalten dadurch ihre eigene Funktion, solange ihnen die notwendigen Baustoffe zur Verfügung gestellt werden.

Ist jedoch die Versorgung mit Glucosamin und Chondroitin mit zunehmendem Alter nicht mehr gegeben, führt dies zwangsläufig zu einer Degeneration der Knorpel.

Um also Gelenksbeschwerden - vor allem im Alter - vorzubeugen, ist unsere tägliche Nahrung als Lieferant der beiden Stoffe nicht mehr geeignet, denn Glucosamin kommt nur in tierischem Knorpelgewebe - z.B. Haifischknorpel - in ausreichender Menge vor, das wir jedoch generell nicht zu uns nehmen, wie auch im Fleisch von Muscheln, die ebenso nicht in genügender Menge verzehrt werden können. Auch das Chondroitin ist in Tierknorpel zu finden.

Zu unser aller Glück sind diese beiden natürlichen Substanzen als Nahrungsergänzung erhältlich. Sie unterstützen den Knorpelaufbau, dessen Regeneration, verringern Gelenksbeschwerden, bringen Entzündungen zum Abklingen und lindern Arthrose, ja können diese sogar kurieren.

## Der dritte Helfer im Bunde - der natürliche Schmerzkiller MSM

MSM ist die Abkürzung von Methylsulfonylmethan, eine in der Natur vorkommende Schwefelverbindung, die sich sowohl im Gewebe befindet, als auch in den Flüssigkeiten aller Lebewesen, also sowohl in Pflanzen, im Tier und im Menschen.

Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass schwefelhaltige Heilquellen bei vielerlei Arten von Schmerzen und auch bei Arthritis, Arthrose und Rheuma Erleichterung bringen können, weshalb die entsprechenden Kurorte sich großer Beliebtheit erfreuten und noch immer erfreuen. Darüber hinaus werden seit vielen Jahren Schwefelverbindungen als nebenwirkungsfreie Antibiotika zur Bekämpfung von bakteriellen Infektionen verwendet und wegen dieser antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkungen sogar Schwefelsalben daraus hergestellt.

Doch obwohl MSM als natürliche Substanz in allen Pflanzen, in Obst und Gemüse sowie in Fleisch und Meerestieren vorhanden ist, kann es leider nicht so einfach über die Nahrung aufgenommen werden, denn bedauerlicherweise wird MSM sehr leicht durch Erhitzen bzw. durch die Verarbeitungstechniken der modernen Lebensmittelindustrie zerstört.

Auch die moderne Agrarwirtschaft bewirkt, dass MSM in immer geringeren Mengen in Pflanzen vorkommt, wodurch es zunehmend schwieriger wird, den Körper damit ausreichend zu versorgen und es auch hier mehr als nur sinn-



voll erscheint, sich über Nahrungsergänzungen mit MSM zu versorgen.

### Spezielle Wirkungsbereiche von MSM

Im Zuge einer wissenschaftlichen Arbeit an der Portland Universität in Oregon, USA, untersuchten Dr. Stanley Jacob und Robert Herschler, ein führender MSM-Forscher, die Schwefelverbindung MSM.

In zahlreichen klinischen Studien konnten sie bestätigen, dass durch MSM nicht nur außergewöhnliche therapeutische Ergebnisse erzielt

werden können, sondern auch keinerlei gesundheitliche Nebenwirkungen vorhanden sind, ungeachtet der Höhe der Dosierung.

Dabei kann MSM sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden und wirkt nicht nur hervorragend bei Gelenkbeschwerden, sondern hat noch weitere positive Wirkungsweisen.

Es wird unter anderem erfolgreich eingesetzt bei Allergien, Arthrose, Muskelschmerzen, Sodbrennen, rheumatoider Arthritis, Migräne, chronischen Schmerzen, Verstopfung, hormonellen Schwankungen und für Haut, Haare und Nägel.

## Das „Gelenktrio“

Mit Glucosamin, Chondroitin und MSM haben wir ein unschlagbares Team - das so genannte „Gelenkquartett“ - mit dem wir unsere Gelenke auf natürliche Weise jung, fit und beweglich halten können.

### Vorbeugen ist besser als Heilen

Es ist gut zu wissen, dass es nun durch die Forschung von Dr. Theodosakis endlich eine wirksame Therapieform gegen Arthrose und Gelenkbeschwerden gibt. Doch wäre es nicht besser, diesen schmerzhaften Problemen vorzubeugen, bevor sie überhaupt in Erscheinung treten?

Natürlich ist das so, und deshalb hat Dr. Theodosakis ein spezielles 7-Punkte-Programm erstellt, mit dessen Hilfe Sie Arthrose und Gelenkbeschwerden vorbeugen können (siehe Tabelle).

Ergänzen Sie dieses Programm nun mit MSM, sind Sie hervorragend damit ausgestattet, etwas gutes für Ihre Gelenke zu tun, bevor überhaupt Probleme auftreten. Bleibt nur die Frage, wann es denn ratsam ist, mit der Vorbeugung zu beginnen?

Die nachfolgenden Risiko- und Belastungsfaktoren geben Ihnen Aufschluß darüber, ob und wie dringend ein sinnvolle Vorbeugung gegeben erscheint.

### Risikofaktoren:

- Haben Sie manchmal Schmerzen in den Gelenken?
- Sind morgens Ihre Gelenke steif?
- Treten häufig Muskelverspannungen auf?
- Hatten Sie einen Unfall oder Sportverletzungen?
- Sind Ihre Gelenke durch Arbeit oder Sport starken Belastungen ausgesetzt?

Mit jedem Risikofaktor erhöht sich die Gefahr, Arthrose zu bekommen und Sie sollten dann unverzüglich etwas für Ihre Gelenke tun.



### Belastungsfaktoren:

- Leiden Sie an Übergewicht?
- Trinken Sie häufig Alkohol?
- Rauchen Sie?
- Essen Sie wenig Obst und Gemüse?
- Steht täglich Fleisch oder Wurst auf Ihrem Speiseplan?
- Treiben Sie kaum Sport?
- Haben Sie häufig Stress?
- Sind Sie über 40 Jahre alt?

Mit jedem Belastungsfaktor erhöht sich das Risiko, mit Ihren Gelenken Beschwerden zu bekommen, weshalb sie das 7-Punkte-Programm von Dr. Theodosakis beherzigen sollten.

### Rechtzeitig Vorbeugen

Entsprechend Dr. Theodosakis Forschungsergebnissen ist es einfach, rechtzeitig vorzubeugen: *„Wenn Ihr Risiko, Arthrose zu bekommen, überdurchschnittlich hoch ist, sich jedoch noch keine Symptome bemerkbar gemacht haben,*

*können Sie den Ausbruch der Krankheit möglicherweise verhindern, indem Sie vorbeugend Glucosamin- und Chondroitinsulfat einnehmen.“*

Folglich können Sie sich durch regelmäßige Bewegung, einer achtsamen Lebensweise und einer täglichen Portion des „Gelenkquartetts“ leicht gegen diese Abnutzungserscheinungen wappnen und ihnen vorbeugen.

### Bitte haben Sie Geduld

Haben Sie jedoch bereits Beschwerden und wollen Sie mit dem „Gelenkquartett“ Erfolge erzielen, brauchen Sie ein wenig Geduld. Es können einige Monate vergehen, bis sich die Knorpelmasse in dem Ausmaß regeneriert hat, dass die Gelenkbeschwerden nachlassen.

Und falls Sie bereits Krankheitssymptome haben, nehmen Sie auf jeden Fall ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch. Die Einnahme von Nahrungsergänzungen ist ganz sicher

sinnvoll, denn diese dient der Grundversorgung des Körpers mit wichtigen Substanzen, doch kann sie keine professionelle Hilfe ersetzen.

### Resümee

Dr. Theodosakis hat herausgefunden und wissenschaftlich belegt, dass Arthrose kein Damoklesschwert für älter werdende Menschen zu sein braucht und dass es wirksame Hilfe gibt, wenn sie bereits aufgetaucht ist.

Umso wichtiger ist es, die Verantwortung für unsere Gelenke zu übernehmen und mit dem einfachen und leicht umsetzbaren 7-Punkte-Programm und der Ergänzung durch das „Gelenkquartett“ dafür zu sorgen, dass Gelenkbeschwerden und Arthrose wieder zu Fremdwörtern werden. Vor allem wenn es so einfach umsetzbar ist.

Ich hoffe, dass Ihnen meine Ausführungen hilfreich waren und wünsche Ihnen noch recht viel Gesundheit und Beweglichkeit.



### Das 7-Punkte Programm von Dr. Theodosakis

1. Ernähren Sie sich gesund und gelenkstärkend.
2. Halten Sie Ihr Normalgewicht.
3. Treiben Sie regelmäßig Gymnastik.
4. Vermeiden Sie Verletzungen.
5. Erholen Sie sich nach einer Verletzung vollständig.
6. Strapazieren Sie Ihre Gelenke nicht übermäßig.
7. Ziehen Sie die vorbeugende Einnahme von Glucosamin- und Chondroitinsulfat in Betracht, vor allem nach einer Verletzung.

### **weiterführende Quellen:**

- „Die Arthrose Kur“ Dr. Jason Theodosakis
- „The Miracle of MSM“ von Dr. Stanley Jacob, Dr. Ronald Lawrence, Martin Zucker

**Autor:** Bernd Kern, Jahrgang '56

- 1989 Staatl. Prüfung zum Heilpraktiker und Eröffnung einer Naturheilpraxis mit ganzheitlichem Schwerpunkt.
- Dozententätigkeit im Krankenhaus in Psychologie, Pädagogik, Gesprächsführung, Soziologie und Sozialmedizin.

### **Tätigkeitsschwerpunkte:**

- Dunkelfeldblutanalyse nach Prof. Enderlein
- Chiropraktik und Craniosakrale
- Orthomolekulare Medizin für Prävention und bei chronischen Krankheiten

### **Erfolgreiche Therapie bei:**

- Arthrose-Kur nach Theodosakis
- Effektive Wirbelsäulen- und Gelenktherapie
- Ganzheitliche Diabetes-Therapie nach Kern
- Psoriasis und Neurodermitis Therapie

### **Kontakt:**

Münster:

HP Bernd Kern

Borsig Weg 17 · 48153 Münster

Tel.: 0177-9221303 · Mo-Fr 18-20 Uhr



# Impressum – Ihr-Wellness-Magazin.de

## Ihr-Wellness-Magazin

Peter Dexheimer  
Tannenweg 7  
66996 Schönau

Tel: +49 (0) 6393 - 23 33 29  
Fax +49 (0) 6393 - 17 66

Mail: [info@ihr-wellness-magazin.de](mailto:info@ihr-wellness-magazin.de)  
Web: [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)

UStIDNr.: DE230244450

## Online-Redaktion

Chefredakteur: Peter Dexheimer  
Tannenweg 7  
66996 Schönau

Tel. +49 (0) 6393-23 33 29  
Fax: +49 (0) 6393-17 66

E-Mail:  
[peter.dexheimer@ihr-wellness-magazin.de](mailto:peter.dexheimer@ihr-wellness-magazin.de)

## Autoren

Peter Dexheimer (PD)  
Heike Dexheimer (HD)  
Gabriela Vonwald (GV)  
Freie Autoren

## Online-Vermarktung

Heike Dexheimer  
E-Mail: [werbung@ihr-wellness-magazin.de](mailto:werbung@ihr-wellness-magazin.de)

## Bildquellen:

Eigene und unternehmenseigene Bilder;  
GrColl; 123rf; st; dt;ft; ct; u.a.

---

## Für Autoren

---

### Eingesandte Artikel von freien Autoren

Artikel von freien Autoren und/oder Medien sind erwünscht, solange diese den Inhalten unseres Magazins entsprechen.

Es besteht jedoch seitens der Redaktion keine Verpflichtung zur Veröffentlichung, und auch keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Illustrationen etc.

### Vereinbarung bei veröffentlichten Artikeln

• Der Autor überträgt uns für alle seine Artikel, die wir veröffentlichen, das uneingeschränkte und ausschließliche Nutzungsrecht, sowohl im Print- als auch im Online-Bereich.

• Für das vom Autor zur Verfügung gestellte Bildmaterial überträgt uns der Autor das uneingeschränkte Nutzungsrecht, sowohl im Print- als auch im Online-Bereich.

• Es gilt als vereinbart, dass der Autor über sämtliche Rechte an Text und Bildmaterial verfügt, die IWM zur Veröffentlichung von ihm erhält.

• Rechte Dritter sind zwingend vor einer Veröffentlichung anzugeben. Der Autor haftet für etwaige Verletzungen des Urheberrechts- und Nutzungsrechts gegenüber dem Herausgeber und dem/den Geschädigten.

Alle Rechte vorbehalten. Die pdf-Ausgabe des Wellness-Magazin darf als Ganzes für private Zwecke kopiert und weitergegeben werden.

Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung des Magazins bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise - ohne schriftlichen Zustimmung - weder reproduziert oder für gewerbliche Zwecke verwendet werden.

