

MSM, Glucosamin und Chondroitinsulfat

Dr. med. Heinz Lüscher

Die Kombination der drei natürlichen Substanzen MSM, Glucosamin und Chondroitin ist die bisher beste bekannte Behandlung von Arthrosen (degenerative Gelenkschäden). Sie ist in der Lage, den abgenutzten Knorpel wieder aufzubauen.

Bei einer Arthrose werden die Knorpelschichten, die im Innern des Gelenkes die Knochen überziehen, langsam abgebaut. Sind die Knorpel ganz verschwunden, reibt Knochen an Knochen, was sehr schmerzhaft ist. Schulmedizinisch sind die Behandlungsmöglichkeiten begrenzt. Im frühen und mittleren Stadium wird mit Schmerzmitteln und nichtsteroidalen Antirheumatika (z.B.: Voltaren, Brufen etc.) behandelt. Werden die Schmerzen zu stark, müssen künstliche Gelenke operativ eingesetzt werden.

Arthrosen sind überaus häufig. In der Schweiz werden jährlich geschätzte 20'000 Hüft- und 7000 Kniegelenke operativ eingesetzt. Diese beiden Gelenke sind weitaus am häufigsten betroffen. Es gibt aber auch Arthrose in den Fingern, Schultern, Ellbogen und Füßen. Diese Patienten leiden primär unter Dauerschmerzen, oft auch nachts. Wir können davon ausgehen, dass ca. 80% aller über 70-jährigen an Arthrose leiden. Die Krankheit kann aber schon in sehr jungem Alter, mit 20 oder 30 Jahren beginnen.



Mit der Wirkstoffkombination MSM/Glucosamin/Chondroitin kann eine Arthrose in vielen Fällen verbessert werden, bis hin zur Schmerzfreiheit. Dies, weil diese drei Substanzen in der Lage sind, den Knorpel wieder aufzubauen. Die Behandlung braucht aber viel Geduld. Sie dauert 1-2 Jahre und erste Verbesserungen sind erst nach einigen Monaten zu erwarten.

Neben der Verbesserung der Arthrosen haben diese Substanzen noch viele weitere positive Wirkungen, darum wollen wir sie nun genauer einzeln anschauen.

MSM

Die Abkürzung MSM steht für Methylsulfonylmethan. Es handelt sich um eine organische Schwefelverbindung ohne jede Nebenwirkung. Beim Wort Schwefel denkt man vielleicht an einen Giftstoff, wie z.B. Schwefeldioxid in der Luft oder Sulfite als Konservierungsmittel im Wein. MSM ist aber eine ungiftige, nicht nur harmlose, sondern lebenswichtige, körpereigene Schwefelverbindung. Unser Körper besteht zu 0,2% aus Schwefel und trotzdem hat man dieses Element medizinisch bisher nur wenig erforscht. Unser Körper enthält rund 40x mehr Schwefel als Eisen und 5x mehr als Magnesium. Schwefel ist also ein sehr wichtiger Aufbaustoff.

Schwefel im Gelenk

Schwefel ist Bestandteil der Schleimhaut in der Gelenkkapsel (Synovia), der Gelenksflüssigkeit und des Gelenkknorpels. Ein Mangel an Schwefel, der nie kontrolliert wird, ist darum ein Hauptfaktor bei der Entstehung von degenerativen Gelenkskrankheiten wie Arthrose, was heute eine eigentliche teure Volkskrankheit darstellt.

Studien

In einer randomisierten placebo-kontrollierten Doppelblindstudie konnte das Southwest College Research Institute 2006 nachweisen, dass MSM die Schmerzen und die Beweglichkeit bei Kniearthrose deutlich verbessert. Eine weitere Studie mit dem gleichen Ergebnis:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16309928>

Wirkungen von MSM

Nebst der Verbesserung von Arthrosen hat MSM die folgenden positiven Wirkungen:

- Lindert Schmerzen
- Hemmt Entzündungen
- Wirkt abschwellend
- Baut Knorpel wieder auf
- Stärkt das Bindegewebe durch Kollagenbildung
- Fördert gesunde Haare und Nägel
- Befeuchtet trockene Haut



Glucosamin

Neben MSM muss ein gutes Arthrosemittel auch Glucosamin und Chondroitin enthalten. Glucosamin ist eine natürliche Substanz, die in Form von Glykanen sowohl in der Gelenksflüssigkeit wie auch im Knorpel vorkommt. Glucosamin hat keine Nebenwirkungen.

Studien

Zum Thema Glucosamin gibt es auf pubmed.gov mehr als 21'000 veröffentlichte Studien mit sehr gegensätzlichen Resultaten. Bei allen Studien kommt es immer drauf an, wer sie bezahlt und was man genau heraus finden möchte. Es ist natürlich nicht im Interesse der Pharma-Industrie, wenn ein einfaches und günstiges Naturheilmittel tatsächlich Arthrose verbessert. Wenn Sie also das Internet durchstöbern, werden Sie beim Thema Glucosamin viel Gegensätzliches finden, bis hin zur Behauptung der Nutzlosigkeit. Meine persönlichen praktischen Erfahrungen sind aber sehr gut, schon zahlreiche Patienten klagten nach einem Jahr Behandlung über wesentlich weniger Schmerzen.

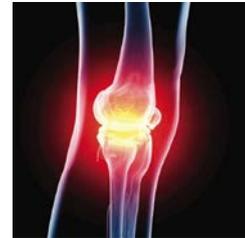
- Zwei Studien von Prof. Jean-Yves Reginster, welche die Wirksamkeit von Glucosamin belegen: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11214126> und <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17658908>. Die erste Studie wurde im Lancet veröffentlicht, einer der renommiertesten Medizinzeitschriften.
- Eine weitere Studie von I. Setnikar: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/813588> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8135881>. Setnikar hat übrigens auch belegt, dass Glucosamin bioverfügbar ist, d.h. im Darm aufgenommen wird.

Chondroitin

Chondroitin ist ein Aminosucker, der in den Knorpelzellen gebildet wird. Es handelt sich also auch wieder um einen körpereigenen Stoff. Chondroitin ist die Grundsubstanz des Knorpels generell. Als Nahrungsergänzungsmittel sollte Chondroitin immer in Form von Chondroitinsulfat eingenommen werden. Auch Chondroitin hat wie Glucosamin und MSM keine Nebenwirkungen.

Chondroitinsulfat hat folgende Wirkungen:

- Schmerzlindernd
- Entzündungshemmend
- Knorpelaufbauend



Studien

Prof. Jean Pierre Pelletier von der Universität Montreal ist einer der weltbesten Forscher im Bereich von Arthrose. Er hat mit den beiden folgenden Studien gezeigt, dass Chondroitin wirksam ist und dabei sogar eine Überlegenheit gegenüber dem Medikament Celebrex nachgewiesen. Celebrex ähnelt übrigens stark dem Medikament Vioxx, das wegen der zahlreichen als Nebenwirkung aufgetretenen Herzinfarkte vom Markt genommen werden musste.

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27809891>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26881338>

Für die Behandlung einer Arthrose empfehle ich die folgende Tagesdosis:

Glucosamin	900 mg
MSM	800 mg
Chondroitinsulfat	600 mg

Verstärkung der Wirkung

Die Wirkung des Kombinationspräparates MSM/Glucosamin/Chondroitin kann mit mehreren weiteren Naturheilprodukten noch verstärkt werden:

- Omega-3-Fettsäuren
- Kurkuma
- Aronia
- Weidenrinde
- Teufelskralle
- Hagebutten
- Arnica Salbe
- Chili Crème



Eine positive Wirkung bei allen Arthroseformen hat immer die Bewegung. Diese kann zwar schmerzhaft sein, man sollte darum früh damit beginnen. Wenn die Schmerzen zu stark sind, ist die Bewegung im Wasser (z.B. Aquafit) sehr zu empfehlen.