



Was hat die Ernährung mit Gelenkverschleiß zu tun – Ziemlich viel, aber nicht immer nur Gutes

Von Navitum

Erstellt am 9 Jul 2013 - 11:33

Wer denkt bei schmerzenden Kniegelenken schon an Ernährung? Sie ist aber auch für Gelenkbeschwerden und Krankheiten wie Arthrose, wichtiger als viele denken. Denn die moderne Form der Ernährung, die bewusst fettarm gehalten wird hat nicht nur Vorteile, sie hat auch Nachteile, die ausgeglichen werden sollten. Denn, wer isst heute noch regelmäßig Griebenschmalz? Oder wer isst schon häufig Hummer? Wohl eher eine kleine Minderheit. Und was hat das überhaupt mit den Gelenken zu tun? Viel: Meerestiere wie Muscheln, Shrimps und eben der Hummer oder auch Nahrungsmittel, in denen Knorpel wie die Grieben im Schmalz und Bindegewebe mit verarbeitet sind, haben eine große Bedeutung für die Gesundheit unserer Gelenke. In diesen Nahrungsmitteln sind Bausteine enthalten, die wichtig sind für deren im Wortsinne reibungslose Funktionsfähigkeit. Fehlen sie, kommt es zum Baustoffnotstand im Gelenkknorpel, mit der Folge, dass wichtige Reparaturarbeiten im Gelenkknorpel nicht mehr in vollem Umfang ausgeführt werden können. Die Folgen äußern sich in dem bekannten Gelenkverschleiß. ArtVitum® Tabletten enthalten wichtige Knorpelbausteine und können dem Baustoffmangel im Knorpel begegnen.

Eine gute ausgewogene Ernährung spielt für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Sie sollte ausgewogen und nicht zu fett sein. Bezüglich des Fleisches muss aber nicht immer bestes Filet sein. Etwas Bindegewebe am Fleisch oder eben die Grieben erfüllen in Maßen einen guten Zweck und können unsere Gelenke schützen. Aber reicht das aus? Vermutlich nicht, denn, so sagen Ernährungswissenschaftler, sollte auch nicht zu viel Fleisch verzehrt werden, das sei nicht gesund. Und Hummer und Shrimps kommen auch nicht sehr häufig auf den Tisch. Also was tun? Die Lösung liegt in Form von Tabletten mit den benötigten Bausteinen auf der Hand. So können zur Aufrechterhaltung und Stärkung der Reparaturwerkstatt „Gelenkknorpel“ genügend Baumaterialien zur Verfügung gestellt werden. Dann kann das Knorpelgerüst stark und elastisch bleiben um die Verschleißerscheinungen im Gelenk zu verhindern oder zu bremsen. Bewährt haben sich hierbei die Bausteine mit den Namen Glucosamin und Chondroitin. Allerdings ist es notwendig, dass die Bausteine auch in ausreichender Menge in den Tabletten angeboten werden. Viele der in Deutschland verfügbaren Tabletten und Kapseln sind unterdosiert und damit vermutlich nicht sehr wirksam. In wissenschaftlichen Studien bei Arthrose im Kniegelenk hat sich herausgestellt, dass 1,5g Glucosaminhydrochlorid und 0,8g Chondroitinsulfat am Tag das Fortschreiten des Gelenkverschleißes stoppen und die damit verbundenen Schmerzen deutlich mindern können. Nun ist es unmöglich, diese insgesamt 2,3g Bausteine in eine einzige Tablette zu stopfen. Die könnte keiner mehr schlucken. Also muss die notwendige Tagesdosis auf mehrere Tabletten verteilt werden, die bequem morgens und abends genommen werden können. Dadurch ist auch gewährleistet, dass den geschädigten Gelenken über den Tag verteilt die notwendigen Gelenkbausteine angeboten werden. Viele Apotheker empfehlen ihren Kunden deshalb ArtVitum®, weil sie mit diesem Präparat gute Erfahrungen gemacht haben. ArtVitum® ist ein Präparat, das bei empfohlener Einnahme von morgens und abends je 2 kleinen Tabletten die notwendige Tagesmenge von Glucosaminhydrochlorid und Chondroitinsulfat erreicht. Es ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur ernährungsphysiologischen Behandlung von Arthrose. Die Tabletten können als Monatspackung sowie in der günstigen 3- und 6-Monatspackung direkt bei der Firma oder über diesen Link http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1] bei Amazon bestellt werden. Auch über Apotheken kann das Präparat bezogen werden.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:30): <http://www.medkom24.eu/node/17907>

Links:

[1] http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>