



## **Belastete Gelenke wollen richtig ernährt werden – Tabletten mit essentiellen Gelenkbausteinen können helfen**

Von Navitum

Erstellt am 1 Feb 2013 - 15:44

Die Ernährung spielt zur Vorbeugung und Behandlung von vielen chronischen Erkrankungen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Dazu gehören auch Gelenkerkrankungen wie Arthrose und Rheuma. Allerdings müssen es auch die richtigen Nahrungsmittel sein. Genau da fängt das Problem an. 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 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. Werden diese Bausteine nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung gestellt, kommt es zum Baustoffnotstand im Gelenkknorpel, mit der Folge, dass wichtige Reparaturarbeiten nicht mehr in vollem Umfang ausgeführt werden können. Der Knorpel verliert seine Elastizität und Stoßfestigkeit, reißt ein und wird dünner und ist im schlimmsten Fall durch Abnutzung ganz verschwunden. Dieser Abnutzungsprozess kann nicht verhindert werden. Er ist Teil des normalen Alterns. Aber mit geeigneten Maßnahmen kann er gebremst werden.

Eine gute ausgewogene Ernährung spielt sicherlich eine wichtige Rolle. Es muss nicht immer bestes Filet sein. Etwas Bindegewebe am Fleisch oder eben die Grieben erfüllen 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 kann Herz und Kreislauf schädigen. 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. Bewährt haben sich hierbei die Bausteine mit den Namen Glucosamin und Chondroitinsulfat. 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 Patienten mit Arthrose hat sich herausgestellt, dass 1,5g Glucosaminhydrochlorid und 0,8g Chondroitinsulfat am Tag das Fortschreiten des Gelenkverschleißes bremsen 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. Diesem Prinzip der Dosisteilung folgt das Präparat ArtVitim®. Bei empfohlener Einnahme von morgens und abends je 2 kleinen Tabletten wird die notwendige optimale Tagesmenge von Glucosaminhydrochlorid und Chondroitinsulfat erreicht. Damit können die in den intensiven Forschungsstudien erzielten Ergebnisse bei Gelenkverschleiß und Arthrose auf ArtVitim® Tabletten übertragen werden. ArtVitim® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur ernährungsphysiologischen Behandlung von Arthrose. Die kleinen Tabletten sind frei von Zucker, Lactose, Gluten und Farbstoffen. Artvitum® (PZN 4604249) als Monatspackung sowie in der günstigen 3-Monatspackung (PZN 0241465) und 6-Monatspackung (PZN 0241471) kann direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link <http://www.amazon.de/gp/product/B0041MGWJQ> [1] bei Amazon bestellt werden.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [2]) vertreten.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 7 Apr 2020 - 09:24):** <https://www.medcom24.de/node/17281>

**Links:**

[1] <http://www.amazon.de/gp/product/B0041MGWJQ>

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

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

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