



## **Bewegung und Knorpelschutz – Beides zusammen ist gut für Gelenke und hilft bei Schmerzen durch Gelenkabnutzung**

Von *Navitum*

Erstellt am 9 Jun 2011 - 16:49

Wer rastet, der rostet. Eine zugegebenermaßen nicht sehr moderne Redensart, aber trotzdem eine mit hohem Wahrheitsgehalt. Wer hat das nicht schon selbst gemerkt, wie schwer es fällt sich wieder zu bewegen, wenn man lange nichts getan hat. Vom Muskelkater ganz zu schweigen. Aber nicht nur die Muskeln, auch die Gelenke machen sich bemerkbar. Die Knie und die Hüften schmerzen bei jeder Bewegung. Nur wenn man bequem auf der Couch sitzt geben sie Ruhe. Wer jetzt daraus die falschen Schlüsse zieht und seinen Bewegungsdrang auf das aller Notwendigste beschränkt, verschlimmert die Situation nur. Gelenke brauchen Bewegung, um richtig zu funktionieren und eingerostete Gelenke erst Recht. Dazu gibt es eine Studie, die die Zusammenhänge aufzeigt und Lösungsvorschläge testet.

Viele Menschen leiden an schmerzenden Gelenken. Meist sind Knie oder Hüfte betroffen. Jede Bewegung tut weh, besonders am Morgen, wenn die Gelenke noch nicht richtig geschmiert sind, sagen viele. Sie haben Recht. Auch unsere Gelenke müssen geschmiert werden. Natürlich nicht mit ÖL, wie der Motor im Auto. Aber spezielle Schmierstoffe brauchen wir auch, sie heißen Chondroprotektiva, also Knorpelschutzstoffe. Normalerweise ist es so, dass die Produktion dieser Chondroprotektiva im Gelenk durch Bewegung angeregt wird. So ist es zu erklären, dass eben durch Bewegung häufig die Gelenksteifigkeit und die Schmerzen nachlassen. Aber eben nicht immer. In solchen Fällen ist der Gelenkknorpel entweder schon stark vorgeschädigt oder es kann nicht genügend Gelenkschmiere hergestellt werden. In beiden Fällen können Tabletten helfen, die Baustoffe für die Gelenkschmiere enthalten, um die körpereigene Produktion anzukurbeln. Das hat auch eine Studie gezeigt, die auf die kombinierte Anwendung von Bewegung und Chondroprotektiva setzte. Konkret wurden in der Studie Menschen mit Hüft- und Kniegelenkbeschwerden einem Bewegungsprogramm unterzogen. Gleichzeitig nehmen sie Tabletten mit einem dieser Chondroprotektiva, es handelt sich um Glucosamin, zu sich. Nach 24 Wochen dieser kombinierten Anwendung waren die Beschwerden in den betroffenen Gelenken deutlich gemindert. Diese Studie zeigt also, dass bei Gelenkbeschwerden, die durch Gelenkverschleiß (Arthrose) verursacht werden, Bewegung und Chondroprotektiva helfen. Vorausgesetzt die Maßnahmen werden richtig angewendet. Dazu gehört auch, dass die Chondroprotektiva wie Glucosamin und Chondroitinsulfat in der richtigen Dosierung angewandt werden. In vielen Studien haben sich 1500mg Glucosamin und 800mg Chondroitinsulfat täglich als für den Zweck optimale Tagesdosis erwiesen. In Deutschland erfüllt das Präparat ArtVitum® diese Ansprüche. Die ArtVitum® Tabletten enthalten bei Verzehr von 2x2 Tabletten 1500mg Glucosamin und 800mg Chondroitinsulfat. Glucosamin und Chondroitinsulfat sind natürliche „Gelenkschmierstoffe“, die sich in der Vorbeugung und ernährungsphysiologischen Behandlung von Gelenkbeschwerden wie Arthrose bewährt haben. Im bildlichen Sinne sorgen sie dafür, dass die Gelenke richtig geschmiert werden und dadurch schmerzfrei bewegt werden können. Glucosamin und Chondroitinsulfat haben sich in einer Tagesdosis wie in ArtVitum® in vielen Forschungen als ernährungsphysiologisch wirksam bei Kniegelenkarthrose erwiesen. Artvitum® (PZN 4604249) ist in Apotheken, ausgewählten Gesundheitszentren und direkt bei der Firma zu 29,50€ für einen Monat erhältlich. Wegen der besonderen Zusammensetzung und Dosierung ist es nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke kann ArtVitum® auch in der günstigen 3-Monatspackung (PZN 0241465) und 6-Monatspackung (PZN 0241471) ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Auch können sich die Kunden direkt an die Firma wenden. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611 58939458 verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind auch interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen verfügbar. Quelle: Ng NT et al. Arthritis Res Ther. 2010;12(1):R25. Epub 2010 Feb 12.

Navitum Pharma GmbH  
Dr. Gerhard Klages  
Am Wasserturm 29



65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

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

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 11 Jul 2020 - 11:04):** <https://www.medcom24.de/node/14272>

**Links:**

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

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

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>