

Stellungnahme zu der Publikation von Wandel, Jüni et al. zu Glucosamin und Chondroitin¹ in der NZZ vom Sonntag, 19.9.2010

Andy Suter · Abt. Medizin · A.Vogel Bioforce AG

In der letzten Ausgabe des British Medical Journals wurde eine Analyse von Studien (sog. Meta-Analyse) zu Chondroitin und Glucosamin bei Knie- und Hüftgelenksarthrose publiziert. Federführend dabei waren Mitarbeiter der Universität Bern.

Konkret wurden aus 58 publizierten Studien deren zehn ausgewählt, die den Qualitätskriterien der Autoren entsprachen. Diese wurden zusammen gepoolt und danach statistisch ausgewertet. Aufgrund der Analyse beurteilen die Autoren Chondroitin und Glucosamin als unwirksam zur Schmerzreduktion bei Arthrose und zur Verringerung des Gelenkspaltes.

Auch wenn dieses Resultat auf den ersten Blick vernichtend erscheint, ist es bei genauer Betrachtung nichts Neues. Gemäss unseren Erfahrungen und Empfehlungen ist Glucosamin kein Schmerzmittel, sondern kann die Knorpelstruktur aufbauen.

Die Analyse der Autoren zeigte, dass unter Glucosamin im Vergleich zu Placebo 0.2 mm mehr Knorpel gebildet wurde. Dies erscheint als sehr wenig, zieht man aber in Betracht, dass die Knorpelschicht im Durchschnitt ca. 2mm dick ist, ist das eine Verbesserung um 10%(!).

In einer anderen Studie wurde zudem gezeigt, dass in einem Zeitraum von 8 Jahren Patienten, die ein Glucosamin-Präparat einnahmen, ein um 73% niedrigeres Risiko haben, ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk zu bekommen². In diesem Knorpelschutz liegt der wahre Nutzen von Glucosamin und nicht in der Schmerzreduktion!

Die Autoren schreiben zudem, dass sie nichts gegen den Einsatz von Glucosamin haben, „...solange ein Patient einen Nutzen von einem Präparat hat und die Kosten selber trägt“,

Dies deckt sich auch mit unseren positiven Erfahrungen mit den A.Vogel Glucosamin^{plus} Tabletten, die wir auch klinisch untersucht haben. In einem Anwendungstest mit 196 Personen mit Arthrosen zeigte sich nach einer Anwendungsdauer von 9 Wochen eine signifikante Verbesserung der Beweglichkeit, der Behinderung und von Knirscheräuschen in den Gelenken. Zudem war die überwiegende Mehrheit mit der Wirksamkeit und der Verträglichkeit der Tabletten sehr zufrieden³.

Ein wichtiger Aspekt bei Glucosamin-Produkten ist die Herkunft des Rohstoffes. Die überwiegende Mehrheit der auf dem Markt befindlichen Glucosamin-Präparate werden aus den Schalen von Schalentieren hergestellt. Dies ist ökologisch bedenklich, da die meisten Schalentiere entweder aus Schleppnetzfisherei oder aus Intensivzuchten in China stammen und die Qualität oft nicht kontrolliert werden kann. Zudem sind diese Produkte für Personen mit Schalentierallergie nicht empfehlenswert.

Das Glucosamin in den A.Vogel Glucosamin^{plus} Tabletten hingegen wird aus einem Pilz unter klinisch reinen Bedingungen gewonnen und hat sich daher als nachhaltiges Glucosamin-Produkt im Schweizer Markt etabliert. Zudem hat sich die Kombination mit Hagebutte bewährt und wird von unseren Konsumenten als wirksam und gut verträglich geschätzt.

Referenzen:

- 1 Wandel S, Jüni P, Tendal B, Nuesch E, Villiger PM, Welton NJ, Reichenbach S, Trelle S. Effects of glucosamine, chondroitin, or placebo in patients with osteoarthritis of hip or knee: network meta-analysis. BMJ. 2010 16;341:c4675
- 2 Pavelka, K. 9th OARSI World Congress, Chicago, December 2-5 2004. Oral presentation.
- 3 Suter A. Glucosamin im Alltagsgebrauch. Zschr. GanzheitsMedizin 2009; 21(4):182-186