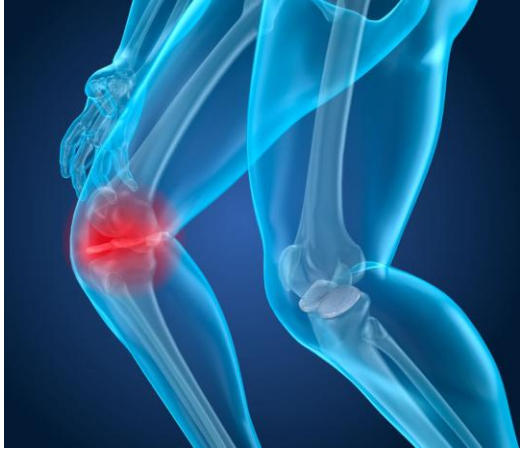




Dr. Volker Schmiedel
Paramed/Baar/CH

Arthrose-Online-Kongress

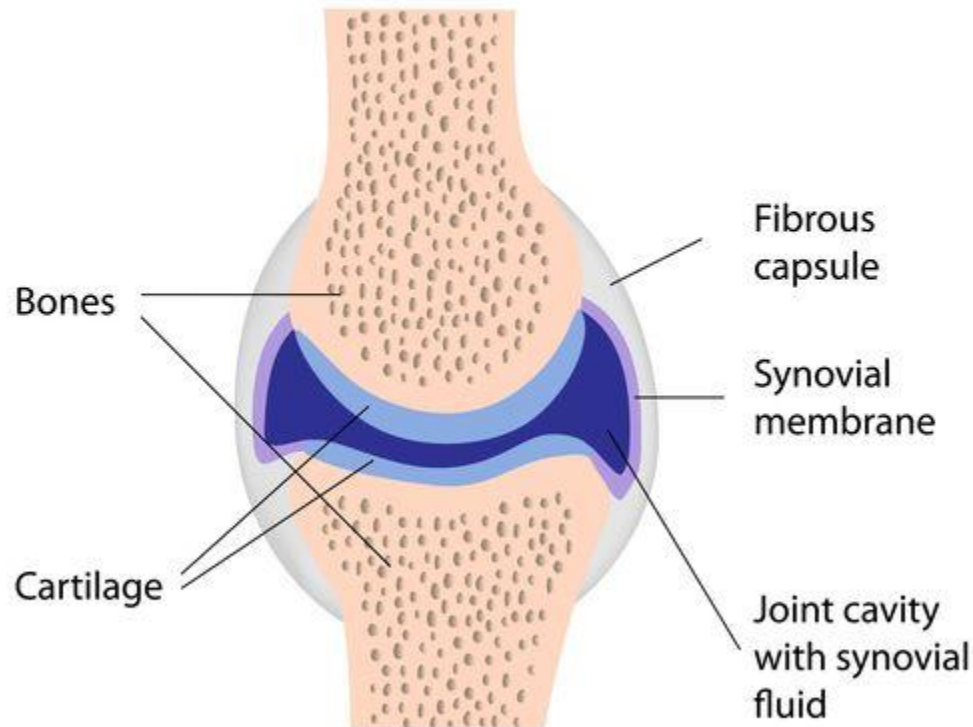
-

Welche Nährstoffe können helfen?

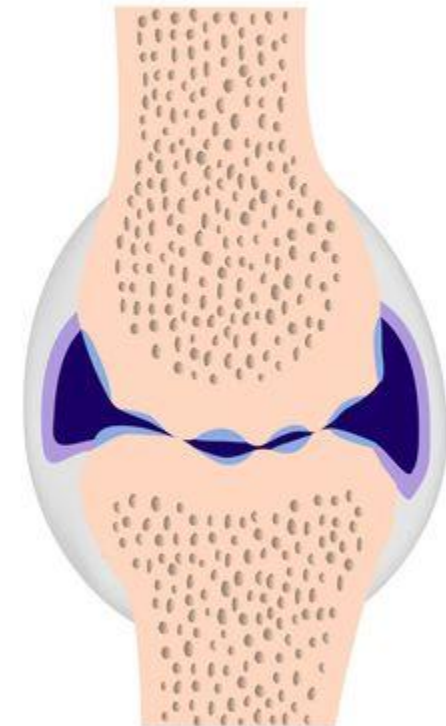
Was ist Arthrose?

Synovial Joint

Healthy joint



Osteoarthritis



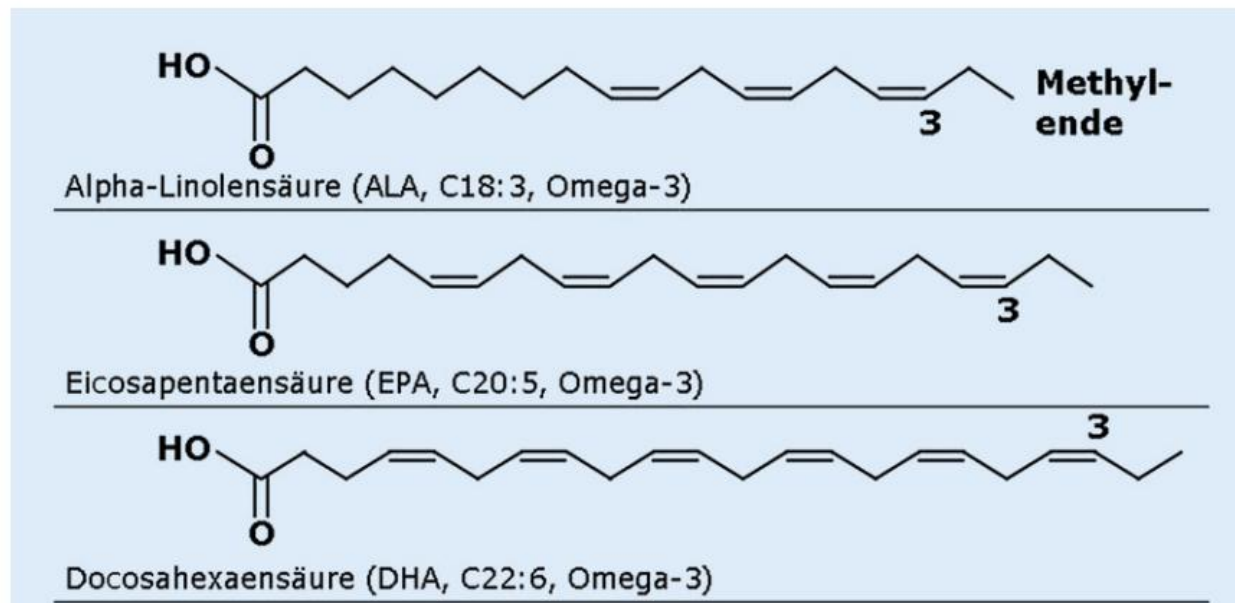
Arthrose-Online-Kongress

Stille Entzündungen



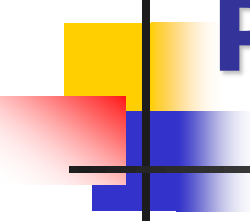
Omega-3-Fettsäuren

- Definition:
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit erster Doppelbindung an der 3. Stelle vom Omega-Ende aus:



Prostaglandine

- Gute Prostaglandine aus $\Omega 3$:
- Thrombozytenaggregation ↓
- Gefäßerweiterung ↑
- Entzündung ↓
- Schmerzen ↓
- Zellteilung ↓
- Immunsystem ↓ ↑
- Hirnfunktion ↑



Prostaglandine

- Schlechte Prostaglandine aus $\Omega 6$:
- Genau das Gegenteil

Omega-3-Quellen

- Gehalt pro 100 g Fisch:
- Makrele 2922 mg
- Kaviar (echt, Stör) 2205 mg
- Sardine 2084 mg
- Hering 2038 mg
- Lachs 1748 mg
- Thunfisch 816 mg
- Kabeljau 354 mg
- Fischölkapsel: 133 mg.

Arthrose-Online-Kongress Therapie

2 g Omega-3



1 EL



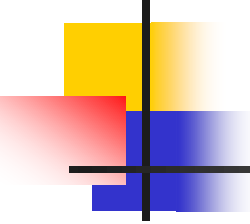
15 Kapseln



> 500 g



1 TL

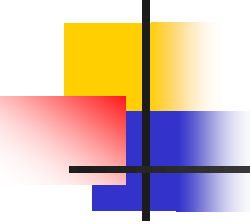


Arthrose-Online-Kongress

Omega-3

Potter AM, Burton LH, Santangelo KS, Nordgren TM, Sikes KJ. Modulation of inflammatory pathways by omega-3 fatty acids in knee joint health for the management of post-traumatic osteoarthritis: a review. Arthritis Res Ther. 2026 Feb 7;28(1):67. doi: 10.1186/s13075-026-03757-2. PMID: 41654927; PMCID: PMC12977875.

- Metaanalysen zeigen eine leichte bis moderate Reduktion von Schmerzen und Verbesserung der Gelenkfunktion
- Besonders sinnvoll bei Arthrose mit ausgeprägter Synovitis oder gleichzeitigem metabolischem Syndrom.



Arthrose-Online-Kongress

Vitamin D

McAlindon T, LaValley M, Schneider E, Nuite M, Lee JY, Price LL, Lo G, Dawson-Hughes B. Effect of vitamin D supplementation on progression of knee pain and cartilage volume loss in patients with symptomatic osteoarthritis: a randomized controlled trial. JAMA. 2013 Jan 9;309(2):155-62. doi: 10.1001/jama.2012.164487. PMID: 23299607; PMCID: PMC3984919.

- Startdosis 2000 IE
- Steigerung um 2000 IE bis zu einem Spiegel über 36 ng/ml
- Bis zu 8000 IE
- Nur 61 % erreichten > 36 ng/ml.

Vitamin D

- Trotzdem:
- WOMAC Pain (0-20)
 - Verum -2,31
 - Placebo -1,46
- WOMAC Function (0-68)
 - Verum -6,97
 - Placebo -3,82.

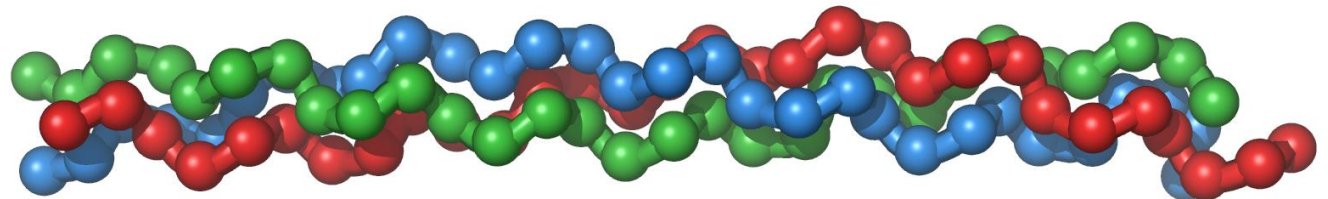
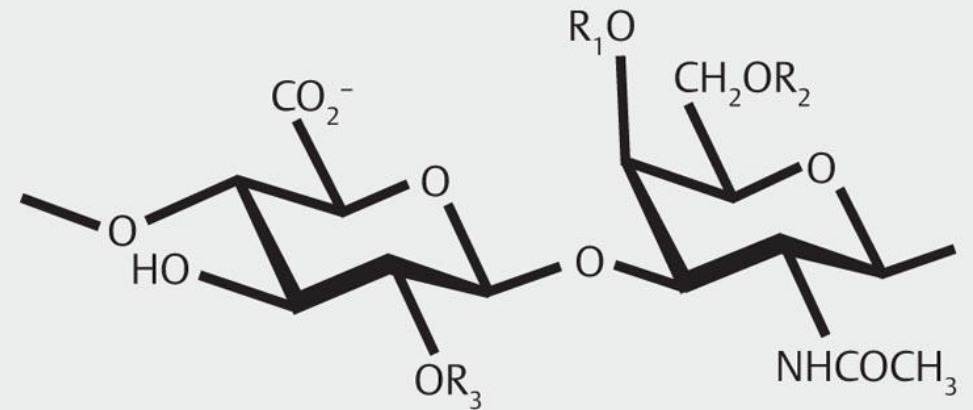
Arthrose-Online-Kongress

Vitamin D-Präparate



Knorpelschutzpräparate

- Chondroitin
- Glucosamin
- Kollagen.



<https://de.wikipedia.org/wiki/Kollagene#/media/Datei:Collagentriplehelix.png>

Arthrose-Online-Kongress

Knorpelschutzpräparate



ADVANCES IN THERAPY

► [springer.com](https://www.springer.com)

[Adv Ther.](#) 2019; 36(5): 1085–1099.

PMCID: PMC6824370

Published online 2019 Mar 16. doi: [10.1007/s12325-019-00921-w](https://doi.org/10.1007/s12325-019-00921-w)

PMID: [30879253](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30879253/)

Efficacy of Chondroitin Sulfate in Patients with Knee Osteoarthritis: A Comprehensive Meta-Analysis Exploring Inconsistencies in Randomized, Placebo-Controlled Trials

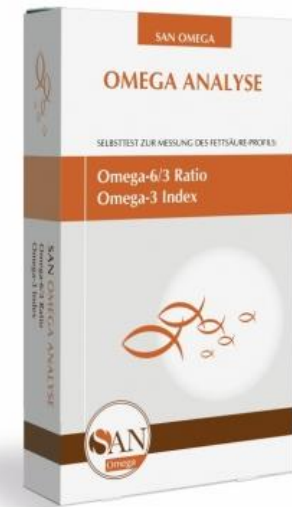
[Germain Honvo](#)^{1,2}, [Olivier Bruyère](#)^{1,2}, [Anton Geerinck](#)^{1,2}, [Nicola Veronese](#)³ and [Jean-Yves Reginster](#)^{1,4}

Knorpelschutzpräparate

- Meta-Analyse mit 18 Studien
- Chondroitin mindert Arthrose-Schmerz mit einer Effektstärke mit 0,63
- Chondroitin verbessert die Gelenkfunktion mit einer Effektstärke von 0,82
- Chondroitin war genauso gut wie NSAR
- Höhere Dosen (1-2 g) waren besser als niedrigere Dosen.

Arthrose-Online-Kongress

Präparate



Arthrose-Online-Kongress

Präparate



Nährwerte	pro Tagesdosis	RM (%) ¹
Camu-Camu-Extrakt	80 mg	
– davon Vitamin C	40 mg	50
Chondroitin	400 mg	
Glucosamin (Grünlippmuschel-Extrakt)	750 mg	
Hyaluronsäure	75 mg	
Hydrolysiertes Kollagen	150 mg	
Kupfer	1 mg	100
Mangan	2 mg	100
MSM	275 mg	
natives Typ-II-Kollagen*	1.5 mg	
Selen	30 µg	55
Uridin	12.5 mg	
Vitamin B2	3 mg	215
Vitamin B7 (Biotin)	15 µg	30
Vitamin E	12.5 mg	104
Zink	1.5 mg	15

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

www.dr-schmiedel.de

-> Newsletter

➔ Videokanal

Omega-3: www.norsan.de

Code: Willkommen15

Knorpelschutz: www.natugena.de Code: Willkommen10

Vitamin D: www.nadarra.eu Code: Willkommen15

