



© istockphoto.com/mediaphotos

Länger und gesund leben dank Glucosamin

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 24 Februar 2020

Die Nahrungsergänzung mit Glucosamin könnte unser Leben möglicherweise um bis zu zehn Prozent verlängern. Das zumindest legen die Ergebnisse einer schweizerischen Studie nahe. Glucosamin kommt natürlicherweise im menschlichen Körper vor und ist dort Bestandteil von verschiedenen Geweben. Glucosamin kann aber auch zusätzlich als Nahrungsergänzung eingenommen werden und hat interessante Nebenwirkungen, wie z. B. die Besserung von chronischen Gelenkbeschwerden.

Glucosamin verlängert Lebenszeit

Es klingt ein bisschen wie in einem Science Fiction-Film. Ein bestimmter Stoff soll den Tod verzögern und damit die Lebenszeit verlängern - und zwar um ganze zehn Prozent.

Bei einer Lebenserwartung von beispielsweise 70 Jahren entspräche dies einem Geschenk von sieben zusätzlichen Jahren!

Dr. Michael Ristow und seine Kollegen von der *Eidgenössischen Technischen Hochschule* in Zürich haben eine Studie durchgeführt, die ganz und gar nichts mit Science Fiction zu tun hatte, sich aber dennoch rund um die Lebensverlängerung drehte und im Frühjahr 2014 im Fachmagazin *Nature Communications* veröffentlicht wurde.

Glucosamin heisst das "Wundermittel", das Dr. Ristow und sein Team mit einer verlängerten Lebenszeit in Verbindung bringen. Dabei handelt es sich um einen Aminozyucker (ein Einfachzucker, der sich mit einer Aminosäure verbunden hat).

Im menschlichen Körper kommt Glucosamin natürlicherweise im Bindegewebe, den Knorpeln und in der Gelenkflüssigkeit vor.

Bislang wurde es als Nahrungsergänzungsmittel vor allem bei Gelenkproblemen (z. B. Kniegelenk arthrose) eingesetzt. Doch liegen genauso Studien vor, die zeigen, dass Glucosamin auch die Krebstherapie sinnvoll begleiten kann.

Zehn Prozent länger leben durch Glucosamin

Dr. Ristow und sein Forscherteam führten nun eine Studie an Fadenwürmern und Mäusen durch, mit der sie feststellen wollten, ob und wie sich Glucosamin auf die Lebenserwartung auswirkt.

Das Leben der Fadenwürmer, die Glucosamin erhielten, war fünf Prozent länger als das der Tiere, die ohne Glucosamin auskommen mussten. Nun hat der Mensch mit einem Fadenwurm nicht wirklich viel gemeinsam. Daher gaben die Forscher das Glucosamin anschliessend ins Futter von Mäusen, die immerhin - wie der Mensch - zu den Säugetieren gehören.

Die Probanden waren bereits 100 Tage alt. Das entspricht beim Menschen etwa 65 Jahren.

Und genau wie bei den Fadenwürmern zeigte sich auch bei den Mäusen, dass Glucosamin lebensverlängernd wirkt.

Die Mäuse nämlich, die Glucosamin in ihr Futter gemischt bekamen, hatten sogar ein zehn Prozent längeres Leben als ihre Artgenossen aus der glucosaminfreien Kontrollgruppe.

Glucosamin imitiert kohlenhydratarme Ernährung

Was sich wie ein Wunder anhört, kann jedoch wissenschaftlich erklärt werden. Die Nahrungsergänzung mit Glucosamin gaukelt dem Körper eine [kohlenhydratarme Ernährung](#) vor.

Der Stoffwechsel der Mäuse, die Glucosamin bekamen, verhielt sich so, als erhielten die Tiere eine kohlenhydratarme Ernährung (was am verstärkten Abbau von Aminosäuren festgestellt wurde), obwohl sie – abgesehen von der Nahrungsergänzung – haargenau das gleiche Futter erhielten wie die Kontrollgruppe, also auch reichlich Kohlenhydrate.

Eine Nahrungsergänzung mit Glucosamin scheint folglich bis zu einem gewissen Grad den Kohlenhydratverzehr bzw. dessen Einfluss auf den [Stoffwechsel](#) kompensieren zu können.

Glucosamin kompensiert Folgen einer kohlenhydratreichen Ernährung

Die Entdeckungen von Dr. Ristows Team bedeuten nun zwar nicht, dass wir mit Hilfe von Glucosamin nur noch von Pizza, Pasta und Kuchen leben können und trotzdem nicht mit gesundheitlichen Folgen rechnen müssen.

Die Studie könnte jedoch dabei helfen, die Konsequenzen einer kohlenhydrathaltigen Ernährung zumindest ein bisschen zu reduzieren – indem Glucosamin insbesondere von betagten Menschen regelmässig als Nahrungsergänzung eingenommen wird.

Quellen

- Dr. Michael Ristow et al., "D-Glucosamine supplementation extends life span of nematodes and of ageing mice", Nature Communications, April 2014, ("D-Glucosamin verlängert als Nahrungsergänzung die Lebensspanne von Nematoden und betagten Mäusen")
- Nature.com

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker