

Neue Studie zeigt: Hagebutte hilft bei Rückenschmerzen

Eine Therapie mit dem Nahrungsergänzungsmittel Hagebutte hilft nicht nur bei Hüft- und Kniearthrose, sie kann auch Rückenschmerzen lindern... Darauf weist eine neue Studie hin.

Viele Menschen leiden unter Schmerzen in den Knien, Hüften, Händen oder im Rücken. Oft ist daran eine Arthrose schuld, eine Abnutzung der Gelenkknorpel. Für die Betroffenen bedeutet Arthrose eine schmerzhafte, chronische Krankheit, die sie im Alltag stark beeinträchtigt.

Da bereits zwei Studien mit Hagebuttenpulver gute Resultate bei Gelenkschmerzen gezeigt haben, wollte Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik vom Institut für Rechts-



medizin der Universität Freiburg im Breisgau (D) wissen, ob und welche Effekte das Pulver auf chronische Rückenschmerzen hatte. Dafür rekrutierte die Ärztin 112 Pa-

tienten, die an behandlungsbedürftigen chronischen Schmerzen im unteren Rückenbereich litten. Sie nahmen jeden Tag 5 bis 10 Gramm Hagebuttenpulver ein, 62 dieser Patienten über einen Zeitraum von einem Jahr. Um die Hagebutte nicht zu bevorzugen, wurden alle 112 Patienten in die Auswertung eingeschlossen.

Resultat der Studie: 60 Prozent aller Patienten erfüllten das – von Internationalen Fachgesellschaften – definierte Kriterium zur Besserung der Schmerzen und/oder Funktion um mehr als 50 Prozent. Dies war bei der Hagebutte nach 18 Wochen der Fall. Zudem konnte die Dosis des Hagebuttenpulvers im Verlauf des Jahres reduziert werden.

FAZIT: Da zwei Drittel der Patienten mit der Nahrungsergänzung erfolgreich behandelt werden konnten, sollte das nebenwirkungsarme Hagebuttenpulver vor den herkömmlichen Schmerzmitteln eingesetzt werden, da letztere schwerwiegende Nebenwirkungen wie Magengeschwüre oder -blutungen aufweisen können. Durch die entzündliche und knorpelschützende Wirkung des Hagebuttenpulvers werden die Schädigung und die Zerstörung des Knorpels verzögert und sowohl die Schmerzen gelindert, als auch die Beweglichkeit verbessert.

Über die Hagebutte

Wissenschaftlicher Name: *Rosa canina*

Pflanzenfamilie: Rosaceae

Hagebutten sind die Früchte verschiedener wildwachsender Rosenarten. Es gibt über 200 Heckenrosenarten, ebenso vielfältig sind Form, Farbe und Grösse der Hagebutten. Zwar sind sie grundsätzlich ungiftig, aber nicht alle sind zur Fruchtverwertung geeignet.

Wie bei der Erdbeere handelt es sich bei Hagebutten um Scheinfrüchte oder Sammelnussfrüchte: Der fleischige Blütenboden umschliesst in seinem Innern zahlreiche, oftmals behaarte, nicht essbare Nussfrüchtchen, die einen Juckreiz verursachen können. Das Fruchtfleisch ist reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C (Ascorbinsäure) aber auch Vitamin A, B1 und B2.

Hagebutte als Hausmittel

Die getrockneten roten Beeren (die Sammel Frucht) kommen als Fructus cynosbati in den Handel, die eigentliche Frucht (der «Kern») als Semen cynosbati. Hagebutte kann vielseitig verwendet werden:

Ein Tee aus der getrockneten Schale der Hagebutte ergibt ein vitaminreiches, harntrei-

bendes Getränk (enthält nicht die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe).

Die Marmelade fördert den Appetit und ist reich an Vitamin C und Lycopin (die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe werden beim Kochen zerstört).

Das Mus spendet Vitamine und wirkt harntreibend.

Aus den Kernen kann ein Öl gewonnen werden, welches zur Hautpflege verwendet wird.

Unter den einheimischen Früchten hat die Hagebutte mit ca. 500mg/100g den höchsten Vitamingehalt. Ihr Mark hat 20 Mal mehr Vitamin C als Zitronen, ein Esslöffel davon deckt den Vitamin C-Bedarf eines Erwachsenen. Im Gegensatz zur Zitrone ist die Hagebutte hitzebeständiger.

Die roten Früchte sind reich an Pro-Vitamin A, aus dem der Körper das für die Sehkraft wichtige Vitamin A aufbaut. Auch an B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium oder den Spurenelementen Kupfer und Zink mangelt es nicht.



Kontaktadresse:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren,
spezielle Schmerztherapie
Forsterstrasse 30, 8044 Zürich
Tel.: 043 321 17 17
Handy: 078 851 73 57

Une nouvelle étude le démontre : le cynorhodon soulage le mal de dos

Un traitement avec le cynorhodon en complément alimentaire soulage non seulement l'arthrose de la hanche et du genou mais atténue également le mal de dos. C'est ce qu'une nouvelle étude vient de démontrer.

On ne compte plus les personnes que les genoux, les hanches, les mains ou le dos font atrocement souffrir. Le coupable est généralement l'arthrose, une usure du cartilage. L'arthrose est une pathologie chronique et douloureuse, extrêmement invalidante au quotidien. Deux études menées avec la poudre de cynorhodon ayant montré de bons résultats sur les douleurs arti-



culaires, le Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik de l'Institut Médico-Juridique de l'Université de Fribourg-en-Brisgau (D) a voulu connaître l'efficacité de la poudre sur le mal de dos chronique. La doctresse a recruté à cet

effet 112 patients souffrant de douleurs lombaires chroniques nécessitant un traitement. Les malades ont consommé chaque jour entre 5 et 10 grammes de poudre de cynorhodon, 62 d'entre eux pendant une durée de 1 an. Afin de ne pas avantager la poudre de cynorhodon, les 112 patients ont été inclus dans l'analyse. Résultat de l'étude : 60 % des patients ont vu leur douleur et/ou leur mobilité (telles que définies par les sociétés médicales internationales) s'améliorer de plus de 50 %. Ce résultat a été obtenu après 18 semaines de traitement avec la poudre de cynorhodon. En outre, la dose de poudre a pu être progressivement réduite.

Conclusion : puisque les deux tiers des patients ont pu être efficacement traités avec un complément alimentaire, la poudre de cynorhodon, dont les effets secondaires sont minimes, cette dernière doit être privilégiée aux antalgiques classiques qui peuvent présenter des effets indésirables graves tels que des ulcères ou des hémorragies digestives. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et protectrices de l'articulation, la poudre de cynorhodon permet de ralentir les lésions et la destruction du cartilage, de soulager les douleurs et d'améliorer la mobilité.

Le cynorhodon

Nom scientifique : Rosa canina

Famille botanique : rosiers = Rosaceae

Le cynorhodon est le fruit qui pousse sur différents types de rosiers sauvages. Il existe plus de 200 types de rosiers buissons et autant de variétés de cynorhodon, différentes par la forme, la couleur et la taille. Bien que les baies ne soient pas toxiques, elles sont parfois impropres à la consommation.

Tout comme la fraise, le cynorhodon est un faux fruit ou réceptacle floral : son réservoir charnu renferme de nombreux petits akènes non comestibles et dont les poils provoquent des démangeaisons. La pulpe du fruit est riche en vitamines, en particulier des groupes C (acide ascorbique), A, B1 et B2.

Le cynorhodon comme remède maison

Les baies rouges séchées sont vendues dans le commerce sous le nom de fructus cynosbati, le fruit („noyau“) est appelé semen cynosbati. Le cynorhodon s'utilise de diverses manières :

En infusion, à partir de l'enveloppe séchée du cynorhodon : diurétique et riche en vitamines (ne contient pas les principes actifs anti-inflammatoires).

En confiture : aigüise l'appétit, riche en vitamine C et en lycopène (les principes actifs anti-inflammatoires sont détruits à la cuisson).

En jus : riche en vitamines et diurétique

En huile, à partir des noyaux : s'utilise en dermato-cosmétique.

Parmi les fruits qui poussent sous nos latitudes, le cynorhodon est celui qui contient le plus de vitamines avec près de 500mg/100g. Sa pulpe contient 20 fois plus de vitamines C que le citron, une cuillère à soupe de cynorhodon couvre les besoins en vitamine C d'un adulte. Enfin, le cynorhodon est plus thermostable que le citron.

Les baies rouges regorgent de provitamine A - qui permet au corps de synthétiser la fameuse vitamine A essentielle à la vision - et détiennent une quantité importante de vitamines B, de minéraux (magnésium) et d'oligo-éléments (cuivre et zinc).

Histoire et mythologie : Le cynorhodon est également lié à la déesse Freyja. Dans la mythologie nordique, Freyja est la déesse protectrice des femmes et le cynorhodon apporte soutien et réconfort aux accouchées.



Contact :

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik
Spécialiste en médecine
généraliste, naturopathie et traitement spécifique de la douleur
Forsterstrasse 30, 8044 Zurich
Tél. : 043 321 17 17
Mobile : 078 851 73 57