

Pflanzliche Behandlung bei Gelenkschmerzen

Hagebuttenpulver als Entzündungshemmer

Patienten mit Gelenkschmerzen müssen oftmals mehrere Schmerzmittel einnehmen. Bei vielen besteht der Wunsch nach natürlichen Wirkstoffen gegen die Beschwerden. Wir haben uns bei Expertin Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik informiert, welchen Stellenwert die pflanzliche Therapie in der Behandlung von Gelenkschmerzen hat.

Frau Prof. Chrubasik, pflanzliche Heilmittel sind im Trend. Gibt es auch ein natürliches Medikament bei Gelenkschmerzen?

Natürlich gibt es Pflanzenextrakte, die sich hervorragend zur Behandlung von Gelenk- und Rückenschmerzen eignen. Aber bevor ich Pflanzenextrakte einsetze, empfehle ich meinen Patienten erst einmal, die Natur selbst zu nutzen. Bei akuten Schmerzen empfiehlt sich ein Tee aus frischem Ingwer oder ein Presssaft aus Ingwer, Stangensellerie und Ananas. Zusätzlich die Blätter und Blüten einer Brennnessel gut waschen, schneiden und dem fertig gekochten Gemüse zufügen, nicht mehr kochen, nur unterrühren. Der tägliche Verzehr von 100g Brennnesseln lindert nachweislich chronische Schmerzen.

Bei Gelenkschmerzen wird auch Hagebuttenpulver eingesetzt. Wie ist seine Wirkungsweise?

Alle pflanzlichen Entzündungshemmer – dazu gehört auch Hagebuttenpulver – wirken über die gleichen Mechanismen wie synthetische Entzündungshemmer. Der Vorteil der pflanzlichen Medikamente ist das breite Wirkungsspektrum aufgrund verschiedener Inhaltsstoffe, zum Beispiel solche aus der Schale und



Foto: zVg

PROF. DR. MED. SIGRUN CHRUBASIK ist Leiterin des Schwerpunktes Phytotherapie an der Universität Freiburg und unterrichtet dieses Fach auch an der Hebrew University in Jerusalem. Sie rezensiert unter anderem für die wissenschaftliche Zeitschrift «Annals of Internal Medicine».

dem Samen der Hagebutte. Hagebuttenpulver hemmt die Botenstoffe der Entzündung und der Knorpelzerstörung. Zudem stimuliert es bei frühzeitigem Einsatz Botenstoffe, die den bereits zerstörten Knorpel regenerieren.

Gibt es Studien zur Wirksamkeit?

Zum dänischen Hagebuttenpulver aus Schalen und Samen gibt es etliche qualitativ gute Studien, die zeigen, dass es bei Arthrose wirksamer ist als ein Scheinmedikament. Hingegen ergibt sich aus der Literatur, dass aus der Hagebuttenschale gewonnenes Pulver in der empfohlenen Dosis nicht wirksam war. Hierzu muss eine viel grössere Dosis an Schalenpulver zugeführt werden. Solche Pulvermengen können aber aus verschiedenen Gründen nicht über längere Zeiträume eingenommen werden.

Existieren auch Nebenwirkungen?

Hagebuttenpulver saugt die Flüssigkeit im Magen-Darmtrakt auf. Deshalb muss mindestens ein halber Liter Flüssigkeit zur Einnahme von 10g Hagebuttenpulver getrunken werden. Im Hagebuttenmilieu vermehren sich die Bakterien, die den Darm schützen. Die tägliche Zufuhr von Hagebuttenpulver trägt damit auch zur

WIRKSAM

Mehrere Studien zeigen, dass Hagebuttenpulver die Beschwerden bei Arthrose lindern kann.

Fotos: thinkstock



Verbesserung der Abwehrlage des Körpers bei. Aufpassen müssen Patienten, die fettlösliche Medikamente einnehmen (z.B. Schilddrüsenhormone, Cortison, Blutdrucksenker etc.). Sie müssen diese Tabletten zwei Stunden versetzt zur Hagebuttenmahlzeit einnehmen, damit sie nicht am Pulver kleben bleiben.

Wo sind die Grenzen der pflanzlichen Therapie?

Bei akuten sowie bei sehr starken Schmerzen hilft die Hagebutte nicht. Als chronische Rückenschmerzpatientin nehme ich selbst das dänische Hagebuttenpulver schon seit Jahren ein: Im akuten Schub 4 Messlöffel (10g) pro Tag, wenn es besser geht 2 Messlöffel (5g) pro Tag. Natürlich gehört der tägliche Sport zum Leben eines chronischen Schmerzpatienten. Ich laufe und schwimme täglich. Ein Schmerzpatient sollte zudem wenig Fleisch und Kohlenhydrate essen, dafür viel Gemüse und Obst. Und doch gehört es zum Menschsein, gelegentlich auch mal zu sündigen – aber als Ausnahme, nicht als Regel.

Welchen Patienten empfehlen Sie Hagebuttenpulver?

Allen Patienten mit chronischen Schmerzen bei Arthrose oder im Rücken. Auch Patienten mit entzündlichen rheumatologischen Erkrankungen können profitieren, aber nicht als Ersatz für die antirheumatische Therapie, sondern zum Einsparen an synthetischen Schmerzmitteln. Entzündliches Rheuma gehört in die Hand eines Rheumatologen.

Vielen Dank für das Gespräch.

■ Interview: Dr. med. Tobias Hottiger ■

