

Medizin Transparent



von Jörg Wipplinger

Was ist dran?

Wie ist ein Inhaltsstoff einzustufen? – Apotheker stehen oft vor dieser Frage, vor allem in Bezug auf Nahrungsergänzungsmittel. Diese Serie in Kooperation mit Medizin-Transparent, einem Service von Cochrane Österreich, soll hier Hilfestellung bieten.

Arthrose: eine unendliche Geschichte

Arthrose ist nicht heilbar, der Leidensdruck hoch. Entsprechend viele Oralia sind auf dem Markt, doch nicht alles hilft auch tatsächlich.

Kollagen, Glucosamin oder Chondroitin sind klassische Inhaltsstoffe für Nahrungsergänzungsmittel, die bei Arthrose helfen sollen. Sie sind wichtige Bestandteile der schmierigen Gelenkflüssigkeit und des Knorpels und kamen so zu ihren Karrieren in der Arthrosebehandlung. Doch so einfach ist es nicht. Die Bestandteile von Knorpelgewebe oral zuzuführen muss

die Unterschiede sind zu gering, um klinisch relevant zu sein.

Weihrauch und Teufelskralle

Ein wenig Hilfe bei Arthrose ist von ganz anderer Seite zu erwarten: Weihrauchkapseln können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bei altersbedingter Abnutzung der Kniegelenke lindern. Die Wirkung ist zwar nicht besonders stark, aber sehr gut in Studien abgesichert.² Das Harz des Boswellia-Baumes kommt nicht

nur in der Kirche zum Einsatz, sondern wird seit Tausenden Jahren auch als Heilmittel eingesetzt. Die enthaltenen Wirkstoffe wie die Boswelliasäuren sollen vor allem gegen Entzündungen helfen und scheinen dies bei Arthrose auch zu tun.

Helfen können wahrscheinlich auch Präparate aus unverseifbaren Soja- und Avocadoölen in Kombination mit Vitamin C. Das Ausmaß der

Wirkung ist ähnlich wie bei Weihrauch nicht sehr groß und zudem nur mäßig abgesichert³.

Die afrikanische Teufelskralle ist als Heilmittel so beliebt, dass ihre Bestände drastisch zurückgegangen sind. Im letzten Jahrhundert wurde die westliche Welt auf den überlieferten medizinischen Nutzen der Pflanze aufmerksam und es entwickelte sich ein regelrechter Ernteboom für dieses Kraut. Heute gilt die Kriechpflanze

mit den großen Blüten als gefährdet. Genutzt werden Extrakte aus den Speicherwurzeln. Ob Teufelskralle auch tatsächlich bei Arthrose hilft, ist noch nicht geklärt. Zwar bescheinigen manche Studien der Pflanze eine Wirksamkeit, doch die Qualität der Studien ist zu schlecht, um eine haltbare Aussage zuzulassen.⁴

Wirksame Behandlung

Gegen Arthroseschmerzen helfen akut Schmerzmittel, beispielsweise Paracetamol und, wenn eine Entzündung vorhanden ist, auch NSAIDs oder Glucocorticoide.^{3,4} Langfristig sind Gewichtsabnahme und Bewegung eine erfolgsversprechende Therapie: Übergewicht belastet die Gelenke besonders stark. Schon fünf Prozent des Körpergewichts innerhalb von fünf Monaten abzunehmen kann bei Übergewichtigen zu merkbaren Besserungen führen. Auch Physiotherapie und Bewegung können Arthrosebeschwerden bessern. Bei angeschwollenen, schmerzenden Gelenken ist Schonung zwar kurzfristig wichtig, langfristig verbessert leichte, regelmäßige Bewegung aber die Symptome; empfohlen werden Walking (zügiges Gehen), Aerobic, Radfahren und Schwimmen.

Quellen:

- ¹ www.medizin-transparent.at/gelenke-schmierer-mit-nahrungsergaenzungsmitteln
- ² www.medizin-transparent.at/weihrauch-heilig-und-heilsam
- ³ www.medizin-transparent.at/arthrose-pflanzliche-mittel
- ⁴ <http://www.medizin-transparent.at/teufelskralle-arthrose>
- ⁵ <http://www.uptodate.com/contents/initial-pharmacologic-therapy-of-osteoarthritis>
- ⁶ <https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose.2700.de.html#lbehandlung>

Mag. Jörg Wipplinger, MA
Medizin-Transparent, Department für
Evidenzbasierte Medizin der
Donau-Uni Krems



Gegen Arthroseschmerzen helfen akut Schmerzmittel.

noch lange nicht bei der Reparatur des Gewebes helfen.

Tatsächlich zeigen Studien, dass Nahrungsergänzungsmittel mit diesen Inhaltsstoffen nicht in der Lage sind, Schmerzen bei Arthrose zu reduzieren.¹ Das gilt auch für hydrolysiertes (aufgespaltenes) Kollagen. Die Evidenz zu den Mitteln ist insgesamt nur niedrig, die Studien zeigen entweder keinen signifikanten Unterschied zwischen Behandlung und Placebo oder