

Erscheinungsdatum 22. Juli 2008

Unsere Gesundheits-News

Hilfe bei rheumatischen Beschwerden durch Heilkräuter

Die Arthrose ist eine Erkrankung der Gelenke und gehört zu der Gruppe der rheumatischen Erkrankungen, wovon in Amerika mehr als 43 Millionen Menschen betroffen sind (1). Die rheumatoide Arthritis stellt die verbreitetste Form der oft sehr schmerzhaften Erkrankungen der Gelenke dar(1,2). Auch in Europa leiden mehrere Millionen an dieser Erkrankung und es wird geschätzt, dass rund 1% der gesamten Weltbevölkerung davon betroffen ist, wobei sie sich bei Frauen öfters manifestiert als bei als Männer. Konventionell wird eine rheumatische Erkrankung mit einer Kombination von Schmerzmittel und Entzündungshemmer behandelt, was aber mit den üblichen Nebenwirkungen wie z.B. Magenbeschwerden verbunden ist (3). Hier bietet die Phytomedizin einer echte Alternative, da ihre Bestandteile wesentlich besser verträglich sind und der traditionellen Therapie sogar überlegen sein können.

Unter anderem hilft der **grüne Tee** gegen rheumatische Erkrankungen (4). Dabei wurde festgestellt, dass die Polyphenole die Entzündung des Gelenkes bremsen und auf diese Weise Linderung verschaffen können. Als Hauptwirkungsbestandteil wurde das Epigallocatechin (EGCG) vermutet.

Deutsche Wissenschaftler haben 15 Studien genauer unter die Lupe genommen und dabei zwei weitere Heilpflanzen gegen rheumatoide Arthritis identifiziert, den **Ingwer** und die **Hagebutte** (5). Der Ingwer ist eine in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden etablierte Heilwurzel und findet in China und Japan schon seit jeher Verwendung bei der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen. Die Wirkung der Hagebutte konnte indes durch eine Forschungsgruppe aus Kopenhagen in Dänemark bestätigt werden. In zwei placebokontrollierten Studien mit 94 bzw. 112 Patienten wiesen sie nach, dass sich mit Hagebuttenpulver schon nach 3 Wochen entscheidende Verbesserungen bei Patienten mit rheumatoider Arthritis und Arthrose zeigten (6, 7). Dabei wurden Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert. Die Resultate lassen vermuten, dass sich die volle Wirksamkeit erst nach rund 3 Monaten einstellt, womit die Hagebutte eher bei chronischen Leiden Verwendung finden wird.

Die Natur hält noch ein weiteres hochpotentes Mittel bereit, die **Katzenkralle** (8, 9, 10). Die Wurzel und Rinde der im tropischen Regenwald beheimateten Pflanze **Una de Gato** (Katzenkralle, *Uncaria tomentosa*, Cat's claw) enthält pharmazeutisch hochaktive Substanzen wie Alkaloide, Terpenoide und Flavonoide. In verschiedenen wissenschaftlichen Studien konnte die ihr nachgesagte entzündungshemmende und antioxidative Wirkung und der heilende oder lindernde Einfluss bei Arthritis bestätigt werden.

Zu guter Letzt ist da noch die **Brennnessel** zu nennen. Eine aus der herkömmlichen Pflanzenmedizin gut bekannte Pflanze mit **antirheumatischer Wirkung** (11, 12). Als mögliche Wirksubstanz wird eine darin enthaltene Phenolcarbonsäure vermutet.

(1) ARTHRITIS & RHEUMATISM, 41 (1998) 778-799; (2) RHEUMATIC DISEASE CLINICS OF NORTH AMERIKA, 27 (2001) 269-281; (3) ARTHRITIS & RHEUMATISM, 52 (2005), 1009-1019; (4) PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES OF THE UNITED STATES OF AMERICA, 96 (1999) 4524-4529; (5) PHYTOTHERAPY RESEARCH, 21, 7 (2007) 675-683; (6) SCANDINAVIAN JOURNAL OF RHEUMATOLOGY, 34, 4 (2005) 302-308; (7) PHYTOMEDICINE, 11, 5 (2004) 383-391; (8) THE JOURNAL OF RHEUMATOLOGY, 29 (2002) 678-681; (9) JOURNAL OF ETHNOPHARMACOLOGY, 69 (2000) 115-126 und 81 (2002) 271-276; (10) PHYTOMEDICINE, 7 (2000) 137-143 und 8 (2001) 275-282 und 9 (2002) 325-337; (11) PHYTOMEDICINE, 14, 6 (2007) 423-435; (12) Dietrich Frohne, Heilpflanzenlexikonm Wiss. Verl.-Ges., Stuttgart, 2002