ARTHROSE AUFHALTEN

SO GELINGT DAS UNMÖGLICHE

Arthrose ist die häufigste Gelenkserkrankung. Dabei kommt es zu einem Abbau des Gelenkknorpels, der schleichend beginnt. Wenn der "Stoßdämpfer" des Gelenks immer dünner wird, entstehen durch die Reibung Entzündungen und daraus Gelenkserguss, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Dann hilft nur noch eine Operation, sagt man. Doch nicht immer ist das der einzige Weg. Je nach Arthrose-Stadium sind die indische Myrrhe (Guggul) und vegane Schwefelverbindungen aussichtsreich. Vor allem das vegane Chondroitin schneidet in Studien sehr gut ab.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Meist tritt die Arthrose erst mit zunehmendem Alter auf und betrifft hauptsächlich Knie, Hüfte, Schulter, Ellbogen, Finger oder Füße, seltener die Wirbelsäule. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Sie reichen von einer jahrelangen Überbelastung des betroffenen Gelenks, oft bedingt durch Fehlstellung oder Übergewicht, bis hin zu Bewegungsmangel oder Spätfolgen von Verletzungen.

OPERATION WENN MÖGLICH VERMEIDEN

Die Arthrose mündet häufig in einer Operation und ist für viele die willkommene Alternative zum Dauerschmerz. Die Eingriffe sind aber nicht ganz ungefährlich. Nicht so sehr wegen des Einsetzens des künstlichen Gelenks, sondern aufgrund der antibiotikaresistenten Krankenhauskeime, die mittlerweile ein Riesenproblem in Spitälern darstellen. Sie können zu schweren Entzündungen und langwierigen Krankheitsverläufen führen.

WUNDER MÖGLICH? EVENTUELL!

Wenn man ständig Schmerzen hat, ist man allerdings zu allem bereit, damit sie endlich aufhören. Manchmal gibt es aber doch noch kleinere und größere "Wunder", wenn der Knorpelabbau noch am Anfang steht, die Naturheilkunde mit absoluten Power-Mitteln aufwartet und in der Wartezeit auf die Operation deshalb entscheidend Positives geschehen darf.

WEIHRAUCH HILFT, ÄNDERT ABER NICHT VIEL

Der entzündungshemmende und schmerzlindernde *Weihrauch* wirkt zwar phantastisch, jedoch nur für den Moment. Am Grundproblem kann er nichts ändern. Er

ist trotzdem empfohlen, zusätzlich, da er Entzündung und Schmerzen wirksam begegnet – ohne Nebenwirkungen, was man von Schmerzmitteln, zu denen verzweifelte Arthrose-Patienten oft viel zu häufig greifen, nur selten behaupten kann. Die Einnahme von rezeptfreien Schmerzmitteln, NSAIDs, beschleunigt sogar noch den Knorpelabbau.

GUGGUL – AYURVEDA-MITTEL BEI ARTHROSE

Aus der Naturheilkunde kennen wir einige Substanzen, die mit Studien erprobt und schon lange bewährt sind. Dazu zählt etwa das Ayurveda-Mittel *Guggul*, das mitunter Arthrose-Schmerzen schnell und nachhaltig beheben kann. Etwa kam die Rückmeldung einer Frau über 60, die bereits seit zwei Jahren mehrere leicht verdickte Fingergelenke und Schmerzen beim Krümmen der Finger hatte. Sie führte das auf eine Überlastung durch die intensive Schreibarbeit am Computer zurück. Als aber Urlaub auch nicht half, probierte sie ohne große Erwartungen *Guggul*, das Harz der indischen Myrrhe. Das Ergebnis war faszinierend. Die Schmerzen, Schwellungen und Beweglichkeitsstörungen der Finger waren binnen eines Monats völlig verschwunden und kamen auch lange nicht wieder. Erst zwei Jahre später traten sie erneut ganz leicht auf und waren binnen einer weiteren Woche *Guggul*-Einnahme wieder Geschichte.

TIEFGREIFENDE BESSERUNG DURCH ENTGIFTUNG

Bei *Guggul* kommt gleich mehreres Positives zusammen. Im Ayurveda wird Arthrose den Vata-Störungen zugerechnet, die von *Guggul* balanciert werden. Seine hochkonzentrierten Sterone und Terpene sind in einmaliger Weise zusammengesetzt und hemmen nicht nur Entzündungen und Schmerzen, sondern leiten auch "Ama" aus. Laut Ayurveda versteht man darunter störende Ablagerungen, die wir als saure Stoffwechselprodukte bezeichnen würden. Mit *Guggul* kann Ama an die Oberfläche geholt und ausgeleitet werden. Dazu ist als Ergänzung *Triphala* förderlich, das zusätzlich die Ausleitkanäle öffnet. Im Ayurveda wird *Guggul* häufig und in jedem Alter bei Gelenksbeschwerden wie Arthrose, Arthritis, Rheuma oder Knochenentzündung eingesetzt.

GEMEINSAM STARK: CHONDROITIN, MSM UND GLUCOSAMIN

In einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel als in einem Gesunden. Die volle Funktionsfähigkeit eines Knorpels hängt daher stark vom Vorhandensein von Schwefel ab. Er ist sowohl Bestandteil der Gelenksschmiere, die den Knorpel ernährt, als auch der Innenschicht der Gelenkkapsel.

VEGAN VIEL BESSER ALS AUS TIERISCHER QUELLE

Das klassische Gelenks-Nährstoff-Trio aus Schwefelverbindungen ist gut mit Studien unterlegt und wird häufig von Orthopäden empfohlen. Es gibt entsprechend viele Produkte in dieser Zusammensetzung auf dem Markt. Die meisten sind aber tierischen Ursprungs. Chondroitin kommt meist aus Haifisch- oder Rinderknorpeln, Schweinenasen oder -Ohren, Luftröhren von Kühen und Schweinen oder Hahnenkämmen. Das klingt wenig appetitlich

> Die volle Funktionsfähigkeit eines Knorpels hängt stark vom Vorhandensein von Schwefel ab. Daher: Unterversorgung beenden! Mit dem veganen Wirkstofftrio Chondroitin, MSM und Glucosamin.

und bringt auch Qualitätsfragen mit sich. Die Verwertung ist schlecht und die Ähnlichkeit zum menschlichen Chondroitin gering. Glucosamin kommt in Schalentieren (Garnelen, Krabben, Hummer), Innereien und faserreichem Fleisch vor, die jedoch gleichzeitig auch die entzündungsfördernde Arachidonsäure enthalten, die bei Arthrose weitgehend gemieden werden soll. Uns interessiert deshalb die vegane Qualität, da gerade veganes Chondroitin und Glucosamin unvergleichlich viel besser und deshalb schon bei geringerer Dosierung wirken. MSM ist eine weitere pflanzliche Schwefelquelle, die wir gegenüber dem synthetischen Pendant, das genauso als MSM bezeichnet wird, bevorzugen.

WAS IST NUN DAS BESONDERE AN DIESEN DREI STOFFEN?

„Chondros" ist das griechische Wort für Knorpel und Chondroitinsulfat ist der wichtigste "Baustoff", wenn es um die Regeneration von Knorpeln geht. Arthrose entsteht letztlich auf Grund von zu wenig Chondroitin im Knorpelgewebe. Dadurch ist der Stoßdämpfer-Effekt nicht mehr gegeben und der Knorpel wird immer stärker abgenützt. Angeblich ist der Knorpel dann unwiederbringlich verloren. Dennoch hilft das *Chondroitin* vielen, zumindest bis zur Operation, und steht Schmerzmitteln um nichts nach. Durch *Chondroitin* bessern sich Entzündungen der Gelenksinnenhaut. Kollagen abbauende Enzyme werden gehemmt und der Knorpelabbau wird verlangsamt. Diese Effekte haben herkömmliche, bei Arthrose eingesetzte Arzneimittel und Schmerzmittel nicht. Sie bekämpfen nur die Symptome und nicht den Ursprung. In Studien wurde festgestellt, dass nach einer zweijährigen Therapie mit veganem *Chondroitin* der Verlust der Knorpelmasse und somit die Verengung des Gelenkspaltes um die Hälfte gesunken ist.

BESSERE LEBENSQUALITÄT, WENIGER ENTZÜNDUNG

Die Arthrose schreitet mit einer Einnahme von *Chondroitin* also langsamer voran und die Lebensqualität steigt. Bemerkbar macht sich das im Alltag, wenn das Stufensteigen keine Qual mehr ist, die Schwellung des betroffenen Gelenks zurückgeht, sich die morgendliche Gelenkssteifheit verbessert und die Entzündungsmarker CRP und ESR im Blutbild reduziert sind.

MSM BIETET WEITEREN SCHWEFEL

MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine weitere pflanzliche Schwefelquelle. *MSM* wirkt entzündungshemmend und ist selbst bei Gelenksverletzungen, wie sie beispielsweise beim Sport auftreten können, hilfreich. Umso mehr, wenn die Verletzung mit Entzündungen einhergeht. Häufig kann *MSM* sogar Kortison ersetzen und Schmerzen lindern.

GLUCOSAMIN ALS DRITTE SCHWEFELQUELLE

Der Knorpel und die Gelenksflüssigkeit, die eine reibungslose Bewegung erst ermöglicht, enthalten außerdem Glucosaminsulfat. Glucosamin - auch hier ist die vegane Quelle empfehlenswerter, da die tierischen Quellen bei Arthrose ungünstige Arachidonsäure enthalten - bremst den Knorpelabbau, indem es den enzymatischen Abbau der extrazellulären Matrix hemmt. Es lindert Schmerzen, indem es die Bildung von Hyaluronsäure in den Gelenken verbessert. Durch ihre wasserbindende Eigenschaft sorgt die Hyaluronsäure für Elastizität und Geschmeidigkeit des Knorpels, verbessert die Pufferfunktion und reduziert Schmerzen. Die Einnahme von Schmerzmitteln kann durch die Verwendung von *Glucosamin* in vielen Fällen reduziert werden.