



# Arthrose

Das Institut «NICE» empfiehlt mit der Hagebutte erstmals ein pflanzliches Produkt zur Einnahme.

Freiverkäufliche Medikamente, alternative Heilmethoden, pflanzliche Präparate und Nahrungsergänzungsmittel sind bei Arthrosepatienten sehr beliebt. Rund 60 Prozent der Betroffenen wenden sich diesen Produkten zu, um neben der schulmedizinischen Behandlung weitere Unterstützung zur Linderung ihrer Beschwerden zu bekommen. Die Aussicht auf einen lebenslangen Kampf mit der Krankheit lässt sie vor allem nach gut verträglichen und doch wirksamen Produkten Ausschau halten.

In England gibt es das «National Institute for Health and Care Excellence» (NICE), welches regelmässig die Wirksamkeit der gängigsten Produkte und Substanzen anschaut und entsprechende Empfehlungen herausgibt. Das «NICE» ist ein Institut des Departements für Gesundheit.



Beat Strittmatter ist dipl. Drogist HF. Er arbeitet als Filialleiter in der MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie am Rennweg 15 in Zürich.

Wenn Pflanzen es schaffen, sich in diesen behördlichen Empfehlungen zu etablieren, ist das eine kleine Sensation und sicher ein Grund, genauer hin zu schauen. Das Institut hat die Hagebutte in ihre kürzlich überarbeitete Empfehlung freiverkäuflicher Präparate zur Linderung der Arthrosebeschwerden aufgenommen. Die Hagebutte ist das erste und bislang einzige natürliche Produkt zum Einnehmen auf dieser Liste.

Mit Blick auf die positiven Resultate der Untersuchung, welche mit der stark galactolipidhaltigen dänischen Hagebutte durchgeführt wurden, schreibt Dr. John Dickson, Clinical Advisor: «Es ist es sicher wert, einen dreimonatigen Versuch zu machen. Ich empfehle den Patienten, dass sie das Gespräch mit ihrem Apotheker suchen».

John Dickson hebt besonders hervor, dass eine Behandlung über drei Monate mit fünf Gramm Hagebuttenpulver täglich nicht nur die Schmerzen und die Morgensteifigkeit signifikant verbessert, sondern auch den Schmerzmittelkonsum (Tramadol, Codein, Paracetamol und NSAR) reduziert. Die Arbeit von Rein et al. zeigt einen Rückgang von 40 bis 50 Prozent der genannten synthetischen Schmerzmittel. Ausserdem nahm die Schlafqualität zu und der Allgemeinzustand verbesserte sich deutlich.

Eine weitere Untersuchung, durchgeführt von Warholm et al. zeigte, dass sich die Beschwerden im Tagesablauf stark reduzierten. Darunter gehört zum Beispiel das Gehen in ebenem Gelände, Ein- und Aussteigen aus dem Auto, Einkäufen, An- und Ausziehen der Strümpfe und das Hinsetzen und wieder Aufstehen von der Toilette. Die Beweglichkeit der Gelenke nahm zu. Alle Patienten hatten eine durch Röntgen

bestätigte Diagnose auf Arthrose an Knie oder Hüfte.

Eine dritte Publikation von Winther et al. zeigt, dass ein hoher Anteil der Patienten von der Hagebutte profitiert. Acht von zehn Patienten spürten eine deutliche Verbesserung der Beschwerden.

Das NICE attestiert den Untersuchungen, gut durchgeführt worden zu sein, und anerkennt die Therapie mit der Hagebutte als wirksam und gut verträglich. Die Hagebutte kann über Jahre eingenommen werden. Als einen wichtigen, der Wirkung zu Grunde liegenden Inhaltsstoff nennt sie das Galactolipid.

Das Galactolipid, auch GOPO genannt, stabilisiert spezielle weisse Blutkörperchen, die neutrophilen Granulozyten. Diese wandern in entzündetes Gewebe ein, wo sie Schwellungen, Schmerzen und Steifigkeit verursachen. Das Galactolipid hemmt diesen Vorgang, die Entzündung kann abklingen. Das NICE verweist auf Untersuchungen, die einen Hinweis darauf geben, dass das Galactolipid aus der Hagebutte den Knorpel schützen kann.

Die Empfehlungen setzen aber nicht nur bei Produkten zum Einnehmen an. Sei unterstreichen die Wichtigkeit, Gewicht zu reduzieren und sich viel zu bewegen. Dazu gehören auch Turn- und Dehnübungen. Dies sollte der erste Therapieansatz überhaupt sein. Sie empfiehlt unter anderem auch den Gebrauch von Hilfsmitteln für den Alltag sowie das Tragen von gutem Schuhwerk, Einlagen, gelenkstabilisierende Bandagen und so weiter.