

Die Weide stoppt Entzündungen

Knorpelenschutzstoffe im Experten-Check - was können Sie wirklich?

Viele Arthrose-Kranke setzen ihre Hoffnung in so genannte Knorpelenschutzmittel, die frei verkäuflich sind. Die bekanntesten Stoffe im Überblick:

► **Glucosamin:** Aufbaustoff für Knorpel, Sehnen, Bänder und Knochen, Bestandteil der Gelenkflüssigkeit (Synovia).

► **Chondroitin:** Hauptbestandteil des Knorpels, speichert Wasser und macht Gewebe dadurch elastisch.

Normalerweise werden beide Stoffe mit der Nahrung aus hochwertigem Eiweiß (z. B. Milchprodukten, Fisch, Eiern, Sojabohnen, Linsen, Weizenkeimen) selbst gewonnen. Doch mit dem Alter verliert der Körper die Fähigkeit dazu. Folge: Die Gelenkflüssigkeit wird dünn und wässrig.

► **Die Theorie:** Ergänzt man die fehlenden Stoffe von außen, verbessert sich auch wieder Ernährung und damit Qualität des Knorpels.

► **Das sagt der Experte:** Professor Zacher hat sich lange mit Studien zur Wirksamkeit

der Knorpelenschutzstoffe beschäftigt. Er weiß: „Als effektiv angesehen wird eine Tagesdosis von 1,5 mg Glucosamin und 1200 mg Chondroitin.“ Die ist aber gar nicht so leicht zu bekommen. Denn: Alle als „Nahrungsergänzungsmittel“ in Super- und Drogeriemärkten erhältlichen Knorpelenschutzprodukte sind viel zu gering dosiert und erreichen diese Mengen nicht. Das ist vom Gesetzgeber so gewollt. Alles, was als „Nahrungsergänzungsmittel“ verkauft wird, darf – per Definition – gar nicht die Wirkung eines Arzneimittels im Körper entfalten. Apothekenpräparate dagegen sind meist hoch genug dosiert. Doch auch was deren Wirksamkeit angeht, ist Professor Zacher ziemlich skeptisch. „Für die Mittel Glucosamin und Chondroitinsulfat gilt, dass sie in Studien lediglich kurzfristig die Symptome einer Arthrose (Schmerz und Funktionseinschränkung) lindern, und das nur am Kniegelenk. Für die Aussage, dass sie am Menschen

wirklich Knorpelzerstörungen aufhalten können, liegen aus wissenschaftlicher Sicht nur unzureichende Daten vor.“ Knorpelenschutzpräparate, auch aus der Apotheke, werden nicht von den Kassen bezahlt und sind insbesondere in der Daueranwendung ausgesprochen teuer. Allerdings sind sie im Gegensatz zu klassischen „Rheuma-Medikamenten“ praktisch ohne Nebenwirkungen.

Dasselbe gilt für die Teufelskralle, eine Wüstenpflanze aus der südafrikanischen Kalahari. Verschiedene Studien bescheinigen dem Extrakt aus der Wurzel eine entzündungshemmende Wirksamkeit, die der von Antirheuma-Tabletten entspricht. Allerdings fehlen Langzeituntersuchungen.

Weidenrinde und Brennnessel sowie der indische Weihrauch sollen ebenfalls ein Abklingen der Entzündung bewirken. Sie werden überwiegend als Tee, aber auch als Kapseln und Dragees angeboten.