

Sarah Stoll läuft dem Schmerz

Die Arthrose-Patientin kämpfte nach der Einnahme von Rheumatabletten mit starken Nebenwirkungen

Bei abgenutzten Gelenken müssen Patienten nicht immer zu starken Rheumamitteln greifen. Oft helfen auch natürliche Präparate wie Wallwurz und Weihrauch gegen die Schmerzen.

Es ist der Traum jedes Patienten mit Arthrose, was die Werbung der Schwefelsalbe Soufrol Arthro verspricht: «Schluss mit meinen Gelenkproblemen! Wieder schmerzfrei laufen, Rad fahren und tanzen.» Laut Hersteller Gebro Pharma erfüllt sich der Traum dank Schwefel, ätherischen Ölen und den Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin.

Doch der deutsche Arzt und Apotheker Wolfgang Becker-Brüser bezweifelt, dass die Inhaltsstoffe der Salbe gegen Arthrose nützen. Die ätherischen Öle würden zwar für

kurze Zeit die Oberfläche der Haut kühlen. Doch es gebe keinen Beweis, dass das die Entzündung im Gelenk und die Schmerzen lindere. Auch von Knorpelsubstanzen, die man auf die Haut schmiert, sei «kein Nutzen zu erwarten», so Becker-Brüser.

Kein Mittel kann den Knorpel reparieren

Immer wieder kommen neue Salben und Pillen gegen Arthrose auf den Markt. Patientin Sarah Stoll aus St. Gallen hat vieles probiert – vom Hagebuttenpulver über Salben mit

Grünlippmuschel bis zu Spritzen mit Kortison: «Das half mir alles wenig oder nur für kurze Zeit.» Die 45-Jährige hat Arthrose in der Wirbelsäule und in den Knien.

Das Problem: Bei Arthrose ist der Knorpel im Gelenk abgenutzt und kaputt. Kein Mittel kann ihn wieder reparieren. Trotzdem lohnt



«Ein Medikament mit Naproxen ist für das Herz noch am besten»

Etzel Gysling, Arzt

sich ein Versuch mit natürlichen Präparaten. Der Vorteil: Im Gegensatz zu chemischen Medikamenten verursachen sie meist nur geringe Nebenwirkungen. Dies zeigt auch ein Vergleich des Gesundheitstipp (siehe Tabelle).

Zum Beispiel Wallwurzsalbe: Mehrere kleine Studien belegen, dass sie Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken lindert, und zwar genauso gut wie eine chemische Rheumasalbe. Die Cochrane Collaboration, eine internationale Organisation unabhängiger Wissenschaftler, kam zum Schluss, dass auch Weihrauchkapseln Schmerzen «geringfügig, aber merkbar» lindern und die Gelenke beweglicher machen. Weniger klar ist, wie gut andere Pflanzenprodukte wie Teufelskrallen und Hagebutten bei Arthrose helfen.

Medikamente bei Arthrose im Vergleich

Natürliche Mittel

Gruppe	Wallwurzsalbe	Weihrauchkapseln	Hagebuttenpulver	Hyaluronsäurespritze	Knorpelsubstanzen	Teufelskrallenkapseln
Produkt-Beispiele	Andres Wallwurzsalbe, Kytta	Chrüterhüsli Weihrauchkapseln, H15 Gufic	Litoflex, Litozin	Ostenil, Sinovial	Actilife Glucosamin-Chondroitin, Condrosulf, Structum	Harpagomed, Phytopharma Teufelskralle
Wirkstoffe	Wallwurzextrakt	Weihrauchextrakt	Hagebuttenfrüchte	Hyaluronsäure	Chondroitin, Glucosamin	Teufelskrallenwurzel-Extrakt
So sollen sie wirken						
Schmerzen lindern	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Entzündung lindern	Ja	Ja	Ja	–	–	Ja
Knorpel erhalten	–	–	–	Ja	Ja	–
Nebenwirkungen	Selten Allergien	Magen-Darm-Beschwerden	Magen-Darm-Beschwerden, selten Allergien	Infektionen	Magen-Darm-Beschwerden, selten Allergien	Magen-Darm-Beschwerden, Kopfweg, Allergien ³
Nutzen belegt	Ausreichend	Ausreichend¹	Schwach²	Schwach	Schwach	Schwach

¹ Am besten untersucht ist die Wirksamkeit von H15 Gufic (In der Schweiz nur im Kanton Appenzell Ausserrhoden zugelassen. Auch in Deutschland erhältlich)
Fachkontrolle: Dr. med. Elisabeth Wanner

² Am besten untersucht ist die Wirksamkeit von

z davon

en. Heute hilft der 45-Jährigen vor allem Bewegung

Das gilt auch für Kapseln mit den natürlichen Knorpelsubstanzen Chondroitin und Glucosamin. In der Schweizer Fachzeitschrift «Praxis» empfahlen Fachleute, die Mittel einige Monate auszuprobieren: «Falls der Effekt nach sechs Monaten nicht eintritt oder nicht anhält, sollte man den Versuch jedoch abbrechen», so Autor Erik von Elm.

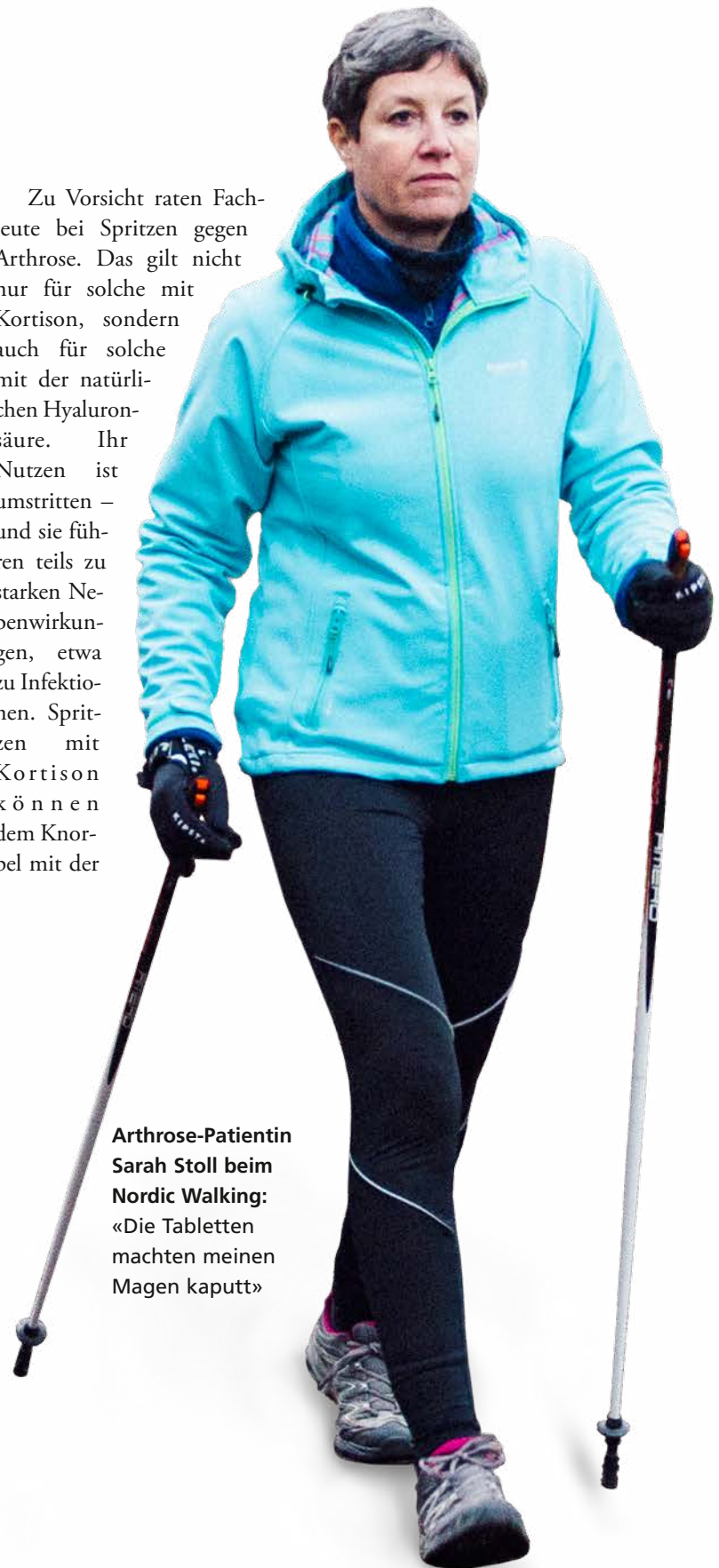
«Tabletten wirken gut bei akuten Entzündungen»

Ärzte verschreiben bei Arthrose vor allem Rheumatabletten wie Brufen, Voltaren oder Celebrex. Arzt Christoph Reich aus Zürich sagt: «Bei einer akuten Entzündung wirken sie gut.» Patienten würden die Tabletten während einer kurzen Zeit meist gut vertragen. Längerfristig könnten sie jedoch ernsthafte Nebenwirkungen verursachen.

Das passierte auch Sarah Stoll: «Die Tabletten machten meinen Magen kaputt.» Von Voltaren bekam sie Durchfall und bei Brufen sammelte sich Wasser in den Beinen. Studien belegten zudem, dass Rheumamittel das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen. Arzt Etzel Gysling aus Wil SG kam in seiner Fachzeitschrift «Infomed-Screen» zum Schluss: «Wenn ein solches Medikament nötig ist, sollte man eines mit dem Wirkstoff Naproxen wählen.» Das sei für das Herz noch am besten.

Kein Problem für Herz und Magen sind Schmerzmittel mit Paracetamol. Laut einer neueren Studie nützen sie bei Arthrose allerdings wenig. Die Entzündung hemmen sie auch nicht. Dennoch sagt Christoph Reich: «Viele Patienten sprechen gut darauf an.»

Zu Vorsicht raten Fachleute bei Spritzen gegen Arthrose. Das gilt nicht nur für solche mit Kortison, sondern auch für solche mit der natürlichen Hyaluronsäure. Ihr Nutzen ist umstritten – und sie führen teils zu starken Nebenwirkungen, etwa zu Infektionen. Spritzen mit Kortison können dem Knorpel mit der



Arthrose-Patientin Sarah Stoll beim Nordic Walking:
«Die Tabletten machten meinen Magen kaputt»

Chemische Mittel

Rheumatabletten	Rheumasalben	Kortisonspritzen	Reine Schmerzmittel
Arcoxia, Brufen, Celebrex, Voltaren	Rheumon Gel, Voltaren Dolo Emulgel	Fortecortin Inject, Kenacort	Ben-u-ron, Dafalgan, Panadol
Celecoxib, Diclofenac, Etoricoxib, Ibuprofen, Naproxen u. a.	Diclofenac, Etofenamat, Ibuprofen, Piroxicam	Kortison	Paracetamol
Ja	Ja	Ja	Ja
Ja	Ja	Ja	–
–	–	–	–
Blutungen in Magen und Darm, Risiko fürs Herz	In grossen Mengen Nebenwirkungen wie Rheumatabletten	Infektionen; bei häufigen Spritzen: Abbau des Knorpels	Ab ca. 4 Gramm pro Tag riskant für die Leber
Gut	Ausreichend	Schwach	Nein

Litoflex 3 Nicht anwenden bei Geschwüren in Zwölffingerdarm und Magen

LUKAS MÄDER

Zeit sogar schaden. Rheumazepezialist Reich empfiehlt sie aus diesem Grund «nur ausnahmsweise», zum Beispiel bei einer heftigen Entzündung. Eine Kortisonspritze kann sie so bremsen, dass der Patient Physiotherapie machen kann.

Das wirksamste Mittel gegen Arthrose gibt es aber nicht in der Apotheke zu kaufen: regelmässiges Bewegen und ein gesundes Körpergewicht. Sarah Stoll hat das Cantienica-Training für sich entdeckt: «Es ist das Beste, was ich bisher ausprobiert habe.» Bei der Methode der Schweizerin Benita Cantieni

macht man Übungen, um die inneren Muskeln in Rumpf und Beckenboden zu stärken. Das verbessert auch die Körperhaltung. Zudem macht Arthrose-Patientin Stoll Nordic Walking und trainiert zu Hause auf einem Gerät.

Normalgewicht und Bewegung sind bei Arthrose das Beste

Zur Kritik der Fachleute schreibt Schwefelsalben-Hersteller Gebro Pharma: Eine Studie mit

knapp 60 Teilnehmern habe gezeigt, dass Soufrol Arthro bei Arthrose in den Händen die Schmerzen lindere und die Beweglichkeit verbessere. Auch die anderen Pharmafirmen verweisen auf Studien zur Wirksamkeit ihrer Produkte. Glaxo-Smith-Kline betont zudem, man solle Voltaren Dolo Emulgel in der empfohlenen Menge und maximal zwei Wochen verwenden. Laut Merck und Dermapharm solle man Kortisonspritzen nicht zu häufig einsetzen und Nutzen und Risiko abwägen. IBSA schreibt, es stehe «ausser Zweifel», dass die Hyaluronsäurespritze Sinovial wirke.

Wenn der Arzt gut desinfiziere, seien Infektionen «extrem selten». IBSA wie auch Pierre-Fabre Pharma schreiben, dass ihre Chondroitin-Präparate nachweislich wirken und gut verträglich sind. Und die Migros sagt, dass ihr Actilife-Produkt ein Nahrungsergänzungsmittel sei und sie keine Aussagen zur Wirksamkeit mache. Das gilt auch für die Hagebutten-Präparate von Takeda und Hyben Vital. Laut Bioforce haben die Behörden das Teufelskrallen-Präparat Harpagomed als wirksam und zweckmässig eingestuft. Nebenwirkungen seien selten und schwach. *Sonja Marti*

Kein Wundermittel fürs Herz

Ein natürliches Produkt statt viele Medikamente und Operationen: Strophanthin ist für viele Herzpatienten verlockend. Doch sie wiegen sich in falscher Sicherheit.



Strophanthus: Das Mittel wird aus den Samen dieser Schlingpflanze hergestellt

Extrakt nehmen oder zwei Tassen Misteltee trinken.

- Weissdorn erweitert die Gefässe und stärkt das Herz: Pro Tag 20 bis 60 Tropfen oder Kapseln einnehmen (nach Angaben des Herstellers).

Bereits mit 36 Jahren hatte D. E. aus Giswil OW einen Schlaganfall. Auch die Gefässe am Herz sind verengt. Nun raten die Ärzte zur Bypassoperation. «Ich fühle mich aber zu jung dafür», sagt der 60-Jährige. Im Internet stiess er auf das natürliche Mittel Strophanthin. Es wird aus den Samen einer afrikanischen Schlingpflanze hergestellt. Sie soll das Herz kräftigen und den Herzrhythmus normalisieren.

Nur wenige Ärzte verschreiben das rezeptpflichtige Mittel. E. nimmt es seit zwei Monaten und sagt: «Es geht mir sehr gut.» Das Engegefühl in der Brust, das ihn bei

körperlicher Anstrengung häufig plagt, sei jetzt weniger stark.

E. ist einer von vielen Herzpatienten, die auf Strophanthin setzen. Davon zeugen zahlreiche Diskussionen in Internetforen. Auf seiner Website Strophanthus.de lobt der pensionierte Zahnarzt Wieland Debusmann: Es sei das beste Mittel für das kranke oder schwache Herz.

Doch Experten raten von Strophanthin ab – der Nutzen ist nicht nachgewiesen. Der Basler Arzt Urs peter Masche: «Es gibt keine neuen Studien zu Strophanthin.» Deshalb lasse sich keine besondere Wirkung ableiten. Zudem lässt es sich nicht gut dosieren. Wolfgang

Becker-Brüser, Herausgeber des «Arznei-Telegramms», sagt: «Die Aufnahme des Wirkstoffs schwankt von Mensch zu Mensch sehr stark.» Er rate vom Gebrauch ab.

Wer neben den Herzmedikamenten auch Pflanzenextrakte nehmen möchte, um das Herz zu stärken, sollte andere Mittel wählen, wie das Gesundheitstipp-Merkblatt zeigt (siehe rechts):

- Knoblauch erweitert die Gefässe: pro Tag 3 bis 4 Gramm frischen Knoblauch einnehmen oder eine Kapsel Knoblauchpulver (ca. 1 Gramm).
- Mistelblätter erweitern die Gefässe: Pro Tag 10 bis 30 Tropfen

Debusmann schreibt, Studien zu Strophanthin seien in Arbeit. Und die Dosierung richte sich «nicht nach dem Befund, sondern nach dem Befinden». Man starte mit einer niedrigen Dosis und steigere sie, bis man sich «richtig wohl» fühle. *Katharina Baumann*

Gratis-Merkblatt:
«Das hilft bei Bluthochdruck»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, «Bluthochdruck», Postfach 277, 8024 Zürich.