

Beweglich bleiben ist kein Zufall

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Vor allem betagte Menschen denken oft, der Knorpelabbau gehöre unabwendbar zum Alter. Tatsächlich kann man aber einiges tun, um Beschwerden und Beeinträchtigungen entscheidend zu verbessern.

Die Arthrose ist gekennzeichnet durch eine fortschreitende Degeneration des Gelenkknorpels mit gleichzeitigen Veränderungen des Knochens. Ausgangspunkt ist immer ein Schaden im Knorpelüberzug der Gelenkknochen. Darunter beginnt der Knochen sich zu verdichten: ein im Röntgenbild sichtbares Zeichen für das Frühstadium der Arthrose. Nun kann es viele Jahre dauern, während die Läsionen größer und tiefer werden, bis das Spätstadium des Knorpelabbaus erreicht wird. In diesem ist der Knorpel stellenweise vollständig abgeschleudert, der Gelenkspalt verschwunden und die gegenüberliegenden Knochen reiben direkt aufeinander.

An den Gelenkrändern entstehen knöcherne Zacken (Osteophyten). Die Friktion der Knochen ruft starke Schmerzen und Entzündungsreaktionen hervor. Die Beweglichkeit des Gelenks wird dadurch eingeschränkt. Je frühzeitiger die Diagnose „Arthrose“ gestellt wird, desto eher kann ein sinnvoller Ansatz gewählt werden, um den Funktionsverlust zu stoppen oder wenigstens deutlich zu bremsen.

Ursachen Auslöser der Arthrose ist ein Missverhältnis zwischen der Belastungsfähigkeit eines Gelenks und seiner tatsächlichen Belastung. Sie kann prinzipiell in jedem Alter auftreten, meist aber liegt der Beginn – oft noch symptomlos – im dritten bis vierten Lebensjahrzehnt. Um das 70. Lebensjahr ist nahezu jeder davon betroffen, Männer und Frauen in etwa gleich häufig.

Bei der **primären (idiopathischen) Arthrose** sind die Ursachen unklar, diskutiert werden genetische Prädispositionen, aber auch hormonelle Faktoren sowie Stoffwechselstörungen. Die **sekundäre Arthrose** ist Folge einer anderen Erkrankung. In Frage kommen hier Fehlstellungen (X-Bein, O-Bein, Plattfuß), Traumata oder Gelenkentzündungen, aber auch Ernährungsfaktoren (Gicht, Fettstoffwechselstörun-



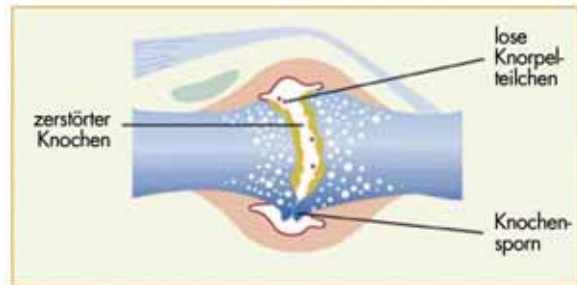
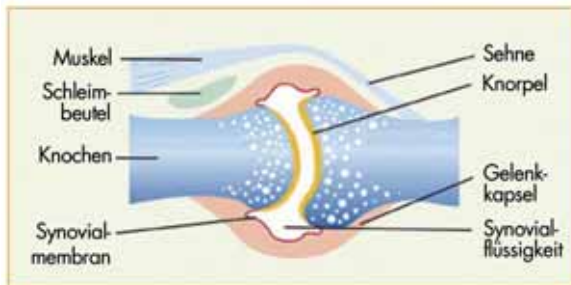
© Hexal AG

gen) oder mechanische Überbelastungen (schwere körperliche Arbeit, Leistungssport). Übergewicht ist häufiger Auslöser einer Arthrose des Kniegelenks (Gonarthrose). Die Abnutzung schreitet oft unbemerkt oder mit sporadischer und leichter Symptomatik weit voran, ein Grund dafür, dass vielen Menschen das Ausmaß erst sehr spät bewusst wird.

Symptome Die Beschwerden – in erster Linie das Leitsymptom Schmerz – beginnen meist schleichend. Typisch ist der „Anlaufschmerz“ in den Morgenstunden, der 20 bis 30 Minuten anhält und sich durch Bewegung bessert (bei der

und infolge dessen zu einem instabilen Gelenk. Eine Erkrankung des Hüftgelenks (Coxarthrose) hingegen ist gekennzeichnet durch einen zunehmenden Verlust des Bewegungsumfangs. Die Schmerzen in der Leistenregion strahlen oft bis zum Knie aus und führen zu den typischen Beschwerden beim Gehen auf unebenem Boden, beim Treppenhinabsteigen oder Bergabwandern.

Prävention In Grenzen kann einer Arthrose vorgebeugt werden. Wichtig ist regelmäßige und richtige Bewegung; der Betroffene sollte keine schweren Gewichte tragen, langes



rheumatoiden Arthritis ist dies umgekehrt). Kälteempfindlichkeit und Wetterfühligkeit kommen ebenfalls vor. Das Spätstadium der Erkrankung wird von irreversiblen Funktionseinbußen (Einschränkungen der Bewegung) und von Dauerschmerz bestimmt.

Bei einer Gonarthrose kommt es zu Achsenfehlstellungen der Beine, zu einer „Schlaffheit“ der Bänder und Sehnen

Stehen vermeiden und auf hohe Absätze verzichten. Zusätzlich sollte er regelmäßig gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking betreiben. Ebenso wichtig ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Denn zu hohes Körpergewicht bedeutet eine extreme Dauerbelastung für die Gelenke und sollte schnellstmöglich normalisiert werden.

Schmackhaftes Lebens- und wertvolles Hausmittel

Was wir als Hagebutten bezeichnen, sind eigentlich die Früchte verschiedener wilder Rosenarten – allen voran die manchmal mehrere Meter hohe Hundsrose (*Rosa Canina*). Sie kommt in ganz Europa, aber auch in Asien und Nordamerika vor und bildet im Spätsommer nach der Blüte leuchtend rote Früchte. Diese eigentlichen Hagebutten können bis ins kommende Jahr hinein

geerntet werden und haben einen frischen säuerlichen Geschmack. Von den harten Kernen befreit und klein geschnitten, lassen sie sich roh essen, einkochen oder trocknen. Doch die Hagebutte ist nicht nur ein vielseitiges Lebensmittel, aus dem wir Marmelade oder Tee zubereiten können: Sie hat sich auch als Hausmittel einen Namen gemacht und wird seit Jahrhunderten zur Linderung zahlreicher Beschwerden eingesetzt. So verwendete man im Mittelalter die getrockneten Früchte bei Darmkatarrh und empfahl das Mus der Hagebutte wegen seiner ausschwemmenden Wirkungen. Heute ist das Anwendungsspektrum noch viel größer. Man nutzt das standardisierte Pulver beispielsweise zur Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke.

Die Früchte sind eigentlich gefüllte Scheinfrüchte. Die „richtigen“ Früchte werden fälschlich als „Samen“ bezeichnet. Der Name „Hundsrose“ geht auf die alten Griechen zurück. Sie glaubten, dass die Wurzel gegen den Biss eines tollwütigen Hundes wirksam sei.



Therapie Die Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft (AkdÄ) empfiehlt bei Arthrose die Gabe von nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR), beispielsweise Paracetamol, Diclofenac oder Ibuprofen, oder von Cyclooxygenase-2-Hemmern wie Lumiracoxib.

Zur Funktionsverbesserung wird oft Krankengymnastik eingesetzt. Bei kranken Kniegelenken können dämpfende Schuheinlagen helfen, den weiteren Verfall zu bremsen. Bei Reizzuständen der Gelenke mit Überwärmung und Schmerz wirkt Kühlung lindernd.

Bewegung ohne Belastung: Die Mehrzahl der Arthrosepatienten berichtet übereinstimmend, dass ihnen Bewegung mit reduzierter Belastung hilft, die Beweglichkeit zu erhalten. Nicht nur zur Prävention, auch in der Therapie werden gelenkschonende Ausdauersportarten empfohlen.

Zu den chirurgischen Therapien der Arthrose gehört neben der operativen Gelenkumstellung – der Abrasion (Gelenktoilette) – und der Gelenkversteifung (Arthrodese) auch der künstliche Gelenkersatz (Endoprothese). In Deutschland werden jährlich etwa 160 000 endoprothetische Operationen an der Hüfte und 80 000 an den Kniegelenken durchgeführt.

Ernährung Empfehlenswert ist eine basenreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst, um einer Gewebsübersäuerung vorzubeugen. Zusätzlich kann ein Nahrungsergänzungsmittel, das aus den Früchten der Hagebutte hergestellt wird, Arthrosebeschwerden lindern.

Tatsächlich bietet die Hagebutte eine einzigartige Kombination natürlicher Vitalstoffe, die auf vielfältige Weise unserer Gesundheit dienen. So enthält sie beispielsweise bis zu fünfmal so viel Vitamin C wie Zitronen, was die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Hinzu kommen B-Vitamine, Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium und nicht zuletzt Carotinoide wie Lycopin. Einige dieser Nährstoffe gelten als starke Antioxidantien, das heißt, sie schützen unsere Körperzellen vor den schädlichen Einflüssen freier Radikale. Darüber hinaus finden sich in der Hagebutte diverse weitere bioaktive Substanzen, denen gesundheitsfördernde Effekte nachgesagt werden – etwa Galaktolipide, Pektine und Bioflavonoide. Viele dieser Vitalstoffe bleiben auch nach der Verarbeitung erhalten. Es erstaunt also nicht, dass die Hagebutte nicht nur als traditionelles Hausmittel gilt, sondern auch in Form von modernen Zubereitungen zur Gesunderhaltung eingesetzt wird. Interessant sind die Effekte des breiten Nährstoffspektrums der Hagebutte, zum Beispiel auf die körpereigenen Abwehrkräfte, die Funktion der Blase und Niere sowie auf den Bewegungsapparat.

Seit mehr als zehn Jahren gibt es in Skandinavien Nahrungsergänzungsmittel aus Hagebutten, deren ernährungstherapeutische Anwendung bei der Behandlung der Arthrose in klinischen Studien untersucht wurde. Auch in deutschen Apotheken ist inzwischen standardisiertes Hagebuttenpulver erhältlich, das aus den Samen und Früchten ei-

nes Subtyps von *Rosa canina* gewonnen wird. Die reifen Früchte werden nach der Ernte sofort eingefroren und später getrocknet, wobei eine Temperatur von 40 °C nicht überschritten wird.

In einer von drei dänischen Forschungseinrichtungen durchgeführten Studie konnte der aktive Inhaltsstoff der Hagebutte isoliert und chemisch definiert werden. Es handelt sich dabei um ein Galaktolipid, das aus einem Zuckeranteil und Fettsäuren besteht. Eine in-vitro-Studie zeigte, wie die Substanz in den Entzündungsprozess eingreift: Sie erschwert den Angriff von Leukozyten auf körpereigene Zellen und deren Einwanderung in das entzündete Gewebe. Dabei bleibt die Vitalität der weißen Blutkörperchen erhalten, die Substanz wirkt also nicht toxisch auf diese Zellen.

STECKBRIEF HAGEBUTTE

Botanischer Name: *Rosa canina* (Hundsrose)

Familie: Rosengewächse

Vorkommen: Europa, Asien, Amerika

Höhe: drei bis fünf Meter

Blüte: Juni bis Juli

Reifezeit der Früchte: Juli bis Oktober

Nähr- und Vitalstoffe: Vitamine (Vitamin C und A, B-Vitamine), Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium), sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide, Flavonoide), Pektine, Gerbstoffe.

Verwendung: frische Früchte zu Mus oder Marmelade gekocht; getrocknete Schalen und Kerne als Aufguss zur Stärkung der Abwehrkräfte und Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke.

Mehrere Studien untersuchten die nutritive Wirksamkeit des standardisierten Hagebuttenpulvers. Es wurden eine Zunahme der Gelenkbeweglichkeit und ein Rückgang der Gelenkschmerzen beobachtet. Die Studien zeigen, dass das untersuchte Nahrungsergänzungsmittel in der Lage ist, entzündungsbedingte Schmerzen zu lindern und die Einnahme von Analgetika zu reduzieren sowie die Steifigkeit in den Gelenken zu mindern. Dadurch werden alltägliche Handlungen erleichtert und die Lebensqualität verbessert. ●

Literatur bei der Redaktion

Dr. Bernd Jung

Otto-Volger-Straße 15 · 65843 Sulzbach

E-Mail: b.jung@uzv.de

