

Volkskrankheit Bewegungsschmerzen

Rheuma oder Arthrose verursachen mitunter heftige Schmerzen. Eine echte Heilung ist nicht möglich, aber mit pflanzlichen Arzneimitteln können Betroffene die Beschwerden lindern und die **Lebensqualität** verbessern.

Schmerzen im Bewegungsapparat sind ein relevantes Beratungsthema, insbesondere bei Kunden im höheren Lebensalter. Die Symptome sind unter anderem auf Gelenkabnutzungen oder auf Entzündungsprozesse zurückzuführen. Zu den Ursachen von Muskel- und Gelenkleiden gehören auch übermäßiges Training sowie Verletzungen. Die Beschwerden können akut oder chronisch

auftreten, Leit- oder Begleitsymptome sein und in ihrer Intensität variieren. Klagen Kunden über Schmerzen der Knochen, Gelenke, Muskeln, Bänder oder Sehnen sollten PTA und Apotheker einen Arztbesuch empfehlen. Vor allem, wenn die Selbstmedikation bereits ausgeschöpft ist.

Bei der Bezeichnung Rheuma handelt es sich um einen Überbegriff für Krankheiten mit Schmerzen und Funktionsein-

schränkungen am Bewegungssystem. Typische Symptome sind Knieprobleme, geschwollene Hände sowie Beschwerden an den Gelenken sowie an der Muskulatur. Arthrose ist hingegen eine Verschleißerscheinung mit einem Verlust an Knorpelmasse und daraus resultierenden Schmerzen. Zu Beginn der Erkrankung stumpft die Knorpelschicht allmählich ab, im weiteren Verlauf bilden sich dort immer tiefer werdende

Risse bis der Knochen schließlich frei liegt. Betroffene spüren zunächst Steifigkeit und Spannungsgefühle, die sich bei kalter und feuchter Witterung gegebenenfalls verschlechtern. Charakteristisch für Arthrose sind auch Anlaufschmerzen, die während der Bewegung allmählich abnehmen. In fortgeschrittenen Erkrankungsphasen reiben die Knochen direkt aufeinander, sodass Betroffene von heftigen Schmerzen, auch in Ruhephasen, geplagt sind.

Wer rastet, der rostet Moderate körperliche Aktivität ist die beste Vorbeugung gegen Arthrose. Durch Bewegung werden Abfallprodukte aus den Zellen abtransportiert, Muskeln trainiert und die Gelenkknorpel mit Nährstoffen versorgt. Weitere Maßnahmen sind die Vermeidung von Übergewicht, der Verzicht auf Nikotin und Alkohol sowie die Verminderung der Überlastung der Gelenke. Ist es zur Prävention bereits zu spät, ist das oberste Therapieziel, die Schmerzen zu lindern. Häufig werden nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) gegen die chronischen Beschwerden eingesetzt. Aufgrund von gastro-intestinalen Komplikationen



© molchanovdmitry / iStock / Getty Images

muss der Arzt jedoch im Einzelfall abwägen, ob die Behandlung sinnvoll ist.

Pflanzliche Alternativen Der Markt bietet darüber hinaus Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel, die einen positiven Einfluss auf den Gelenkverschleiß oder auf entzündliche Erkrankungen versprechen. Pflanzliche Produkte mit Teufelskrallen- oder Weidenrindenextrakt erwiesen sich als tauglich gegen degenerative Schmerzen. Zu den natürlichen Therapiemöglichkeiten zählen auch Phytopharmaka wie Weihrauch oder Beinwell.

Die europäische Bewertungskommission (ESCoP) sieht einen positiven Einfluss von Teufelskrallen- und Weidenrindenpräparaten auf schmerzhafte

Arthrosen sowie auf degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates. Teufelskralle enthält den Inhaltsstoff Hapargosid, ein sogenanntes Iridoidglykosid, welchem eine analgetische und antiphlogistische Wirkung zugeschrieben wird. Die Wirkung der Teufelskralle tritt jedoch nicht direkt ein, sondern erst nach einer regelmäßigen, längerfristigen Einnahme. Die wirksamen Bestandteile der Weidenrinde sind hingegen Salicylderivate: Sie hemmen die Cyclooxygenase 1 und 2 und erreichen dadurch ihren schmerzlindernden Effekt.

Wohlbefinden für die Knochen Salben mit Beinwell, auch als „Knochenwohl“ bezeichnet, haben sich bei Schmerzen des Bewegungsapparates eben-

falls bewährt. Die Heilpflanze verfügt über Allantoin, Rosmarinsäure und Schleimpolysaccharide und weist somit adstringierende und antiphlogistische Effekte auf.

Das Anwendungsspektrum der Heilpflanze Arnika umfasst ebenfalls Schmerzen des Bewegungsapparates wie Muskel-, Rücken- und Gelenksbeschwerden. Als Homöopathikum eignet sich Arnika zur inneren und äußeren Anwendung. Bei gesundheitlichen Problemen wie Entzündungen oder Gelenkschmerzen kann Arnika in Form von Salben, Cremes, Tinkturen, Gel oder Öl aufgetragen werden.

Unzureichende Studienlage

Verschiedene Studien lieferten Hinweise darauf, dass Weihrauchextrakte bei verschiede-

nen Erkrankungen, wie etwa der rheumatischen Arthritis, Linderung schaffen. Die pharmakologisch wirksamen Substanzen des Weihrauchharzes sollen Boswelliasäuren und Tircallsäuren sein. Beispielsweise hemme die Acetyl-ketoboswelliasäure das Enzym 5-Lipoxygenase, welches bei der Synthese der Leukotriene als Entzündungsmediator eine Rolle spielt. Die medizinische Wirkung des Weihrauchs gegen Schmerzen im Bewegungsapparat gilt allerdings noch nicht als ausreichend bestätigt. ■

Martina Görz,
PTA, Psychologin und
Fachjournalistin

Anzeige



Blasenentzündung?*

Canephron® Uno

- lindert Brennen und Schmerzen^{1, 2}
- löst die Blasenkrämpfe^{1, 3}
- unterstützt die Ausspülung der Bakterien⁴



- NEU: ab 12 Jahren - NEU: ab 12 Jahren - NEU: ab 12 Jahren - NEU: ab 12 Jahren - NEU: ab 12 Jahren -

* Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.

** im Vergleich zu 3 x 2 Dragees täglich bei der Behandlung mit Canephron® N Dragees. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent.

¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten.

² Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antiozeptive Eigenschaften in vivo nachgewiesen.

³ Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt.

⁴ Antiadhäsive Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen. Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt.

Canephron® Uno • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafn s. l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg. Sonstige Bestandteile: Tablettenkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers), Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E 172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühtrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E 101), Talkum, Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile; keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

Stand: 04|18