

# Arthritis

Nährstoffkombination für entzündliche Gelenke



## Beschreibung

### Krankheitsbild

**Arthritis** (altgriech. Arthron für Gelenk mit der Endung -itis für Entzündung) ist eine entzündliche („heiße“) Erkrankung eines oder mehrerer Gelenke – insbesondere der Fingergelenke und der Kniegelenke. Im Gegensatz zur „kalten“ Arthrose (Gelenksverschleiß) geht Arthritis oft mit einer deutlichen Erwärmung, Rötung bzw. Schwellung der Gelenke sowie begleitenden Gelenksschmerzen einher.

### Prävalenz

Gelenkserkrankungen mit oder ohne entzündliches Geschehen zählen zu den häufigsten Konsultationsgründen in der therapeutischen Praxis mit steigender Prävalenz im gehobenen Alter aufgrund einer langjährig fortgeschrittenen Grunderkrankung und eines allgemein geschwächten Immunsystems mit erhöhter Infektionsneigung. Gelenkentzündungen aufgrund von Autoimmunerkrankungen betreffen hingegen auch jüngere Altersgruppen.

### Ursachen

Gelenkentzündungen entstehen einerseits als Folgeentzündung einer nicht (ordnungsgemäß) behandelten Arthrose als Grunderkrankung („aktivierte Arthrose“). Andererseits entstehen Gelenkentzündungen auch direkt in Zusammenhang mit einer Autoimmunerkrankung (wie Morbus Bechterew und Rheumatoide Arthritis) oder mit viralen bzw. bakteriellen Infektionen sowie Mykosen oder Gicht ohne arthrotische Grunderkrankung. Die Folge der Entzündung sind in der

## Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	% NRV <sup>1</sup>
Mangan	0,30 mg	17%
Selen	9,20 µg	17%
Weidenrinden-Extrakt (Salicylsäure)	160,00 mg	-
Weihrauch-Extrakt (Boswellia serrata)	150,00	-
Brennnessel-Extrakt	100,00 mg	-
Curcuma Longa-Extrakt	30,00 mg	-
Oligomere Proanthocyanidine (OPC)	16,00 mg	-
Granatapfel-Extrakt	30,00 mg	-
Rutin	28,50 mg	-

1) Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

Regel chronische Schmerzen und eine sukzessive pathologische Deformation (Entartung) der betroffenen Gelenke.

### Symptome

Charakteristische Symptome einer aktivierten Gelenkentzündung sind eine Schwellung (Gelenkerguss), Rötung und Erwärmung des betroffenen Gelenks sowie Funktionseinschränkung (Gelenksteifigkeit) und Gelenksschmerzen. Diese klassischen Entzündungszeichen sind insbesondere bei der bakteriellen Arthritis voll ausgeprägt. Im Falle einer zugrundeliegenden Autoimmunerkrankung sind zudem meist mehrere Gelenke betroffen - unabhängig von einem vorangegangenen Gelenksverschleiß durch dauerhafte Über- oder Fehlbelastungen.

### Orthomolekulare Gelenksbausteine

Zur Erhaltung der schmerzfreien Gelenksfunktion sowie zur komplementären Therapie von Arthrose hat sich folgende orthomolekulare Mikronährstoffkombination nach Dr. med. Stefan Hammer in der Praxis bewährt. Die Kombination besteht aus zwei synergistischen Wirkmodulen und eignet sich sowohl zur Prävention (Erhaltung der gesunden Gelenksfunktion) als auch zur **Therapie** (Wiederherstellung der gesunden und schmerzfreien Funktion degenerativ abgenützter oder verletzter Gelenke).

**1) Modul „Entzündung“:** Im Mittelpunkt der Therapie von entzündlichen Gelenkserkrankungen steht die Eindämmung bzw. Regulation des Entzündungsgeschehens durch anti-inflammatorische Wirkstoffe wie Weidenrinden-Extrakt (mit natürlicher Salicylsäure), Brennnessel-Extrakt und Weihrauch-Extrakt (mit anti-inflammatorisch wirkenden Boswillinsäuren). Dieser Wirkstoff-Komplex kann durch weitere Pflanzenstoffe mit hohem entzündungshemmenden Potential gezielt ergänzt werden (wie Curcumin, OPC, Rutin und Granatapfel-Extrakt).

Die genannten Pflanzenstoffe wirken synergistisch und bieten somit eine anti-inflammatorische „Breitbandwirkung“, die über die Einzelwirkung reiner Salicylsäure bzw. Boswellinsäuren deutlich hinausgeht. Verstärken lässt sich die anti-entzündliche Wirkung durch die Gabe der Spurenelemente Selen und Mangan.

Der Wirkstoff-Komplex spricht dadurch besser auf die verschiedenen Entzündungsmuster des rheumatischen Formenkreises an. Hierbei sind das richtige Verhältnis und die richtige Dosierung abhängig vom individuellen Befund zu beachten. Die angegebenen Werte sind hier therapeutische Richtwerte. In der akuten Phase kann im Einzelfall auch eine höhere Dosierung indiziert sein.

**2) Modul „Gelenkschmerz“:** Entzündungsprozesse verursachen regelmäßig erhebliche schubweise auftretende Gelenkschmerzen. Aus diesem Grund ist bei der Auswahl der Wirkstoffe auch auf deren schmerzlindernde Eigenschaften zu achten. So wirken natürliche Extrakte aus Weidenrinden, Weihrauch und Brennnesseln nicht nur entzündungshemmend, sondern zugleich auch schmerzlindernd. Diese gewollte „Doppelfunktion“ der Wirkstoffe vereinfacht die komplementäre Therapie und die richtige Dosierung erheblich. Ebenso können unerwünschte Wechselwirkungen der Pflanzenstoffe besser abgeschätzt und ausgeschlossen werden.

Das modulare Zusammenspiel der stark entzündungshemmenden und zugleich schmerzstillenden Wirkstoffe ermöglicht therapeutisch sinnvolle Syner-

gieeffekte zwecks Erhaltung und Wiederherstellung einer gesunden und schmerzfreien Gelenksfunktion bei entzündlichen Gelenkserkrankungen.

## Praxishinweis

### Natürliche Pflanzenstoffe und Spurenelemente

Pflanzenstoffe bieten im Vergleich zu synthetischen Monosubstanzen (wie reiner Salicylsäure) eine natürliche Wirkstoffmatrix mit synergistischen Wirkungen und einer besseren Verträglichkeit für den menschlichen Körper.

### Pflanzen-Extrakte

Bei der Auswahl der genannten Pflanzenstoffe für den therapeutischen Einsatz sollten Extrakte gegenüber vermahlenden Pflanzenpulvern bevorzugt werden. So werden mehr Wirkstoffe pro Dosis eingenommen.

### Selen

Bei Selen kann sowohl organisches Selenomethionin als auch anorganisches Natriumselenit appliziert werden. Selenomethionin entwickelt bei Kontakt mit Luftfeuchtigkeit einen typischen Geruch, der allgemein als unangenehm wahrgenommen wird. Die Wirkung bleibt jedoch unverändert.

## Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Dosis täglich mit reichlich Wasser einnehmen. Die Dosis und Dauer der Einnahme wird im Einzelfall jeweils auf das aktuelle Entzündungs- und Schmerzprofil des Patienten angepasst. In besonders schweren Fällen kann die Dosis nach individuellem Bedarf vorübergehend auf das Dreifache erhöht werden („Stoßtherapie“).

Im Falle einer zusätzlichen Arthrose (Gelenksverschleiß) als Grunderkrankung kann zusätzlich die Gabe von Gelenksbaustoffen als Dauertherapie zum Aufbau und zur Erhaltung der Knorpel sinnvoll sein. Die gegenständliche Stoßtherapie sollte hingegen nur

Dauer des akuten Entzündungs- und Schmerzgeschehens angewandt werden.

### Anwendungsbereich

- 1) Entzündliche bzw. schmerzhafte Gelenkerkrankungen (wie Arthritis, Gelenkerkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Morbus Bechterew und Infektionen).
- 2) Entzündliche bzw. schmerzhafte Gelenksverletzungen (etwa beim Sport).

### Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Weihrauch (*Boswellia serrata*) zur ergänzenden Supplementierung entzündungshemmender Boswellinsäuren.
- Zink als Picolinat oder Gluconat; trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und schützt die entzündeten Knorpelzellen vor entzündungsbedingtem oxidativen Stress.

### Wechselwirkungen

Schwangere oder stillende Frauen, Kinder, Jugendliche und Personen mit gerinnungshemmenden Arzneimitteln.

### Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9 2).