

# Arthritis und Arthrose: So gut wirken alternative Mittel

Englische Wissenschaftler der «Arthritis Research Campaign» nahmen vierzig Mittel der Alternativmedizin unter die Lupe. Die Briten untersuchten in einer Studie, wie stark die einzelnen Mittel die Schmerzen verringern und die Beweglichkeit verbessern. Jedes Heilmittel wur-

de nach einem Punktesystem bewertet. Die Höchstwertung – das sind fünf Punkte – bedeutet: Das entsprechende Mittel ist gegen Arthritis oder Arthrose wirksam. Präparate mit bloss ein bis zwei Punkten helfen kaum oder nicht. Zusätzlich wurde untersucht, wie sicher

die Präparate sind. Grün steht für «sicher». Ein Viertel der Präparate erhielt eine orange Bewertung: Sie können Nebenwirkungen haben. Donnergottwein, eine traditionelle chinesische Medizin, erhielt als einziges Mittel eine rote Klassifizierung, also: Hände weg!

## STUDIE: DIESE HEILMITTEL WURDEN UNTERSUCHT

Mittel	Wirksamkeit	Sicherheit
<b>GELENKRHEUMA (Arthritis)</b>		
Fischöl	●●●●●	■ S
Nachtkerzenöl	●●●	■ S
Borretschsamenöl	●●●	■ S
Donnergottwein (chin. Medizin)	●●●	■ G
Cannabis-Mundspray	●●	■ M
Katzenkralle	●●	■ M
SKI 306X	●●	■ S
Biqi Kapseln (chin. Medizin)	●●	■ ? M*
Hirschgeweihpulver	●	■ S
Öl aus schwarzen Johannisbeeren	●	■ S
Collagen	●	■ S
Eazmov (Kräutermischung)	●	■ S
Mutterkraut	●	■ S
Flachssamenöl	●	■ M
Grünlippmuschel	●	■ S
Homöopathie	●	■ S
Reumalex (Kräutermischung)	●	■ S
Selen	●	■ S
Tong luo kai bi (chin. Heilkraut)	●	■ ? M*
Vitamine A, C, E (Antioxidantien)	●	■ S
Weidenrinde	●	■ M
<b>FIBROMYALGIE</b>		
Capsaicin-Gel (aus Chilischoten)	●●	■ S
Homöopathie	●●	■ S
SAMe (Aminosäure; Nahrungsergänzung)	●●	■ S
Anthocyanidin (Flavonoid; Nahrungsergänzung)	●	■ M

Mittel	Wirksamkeit	Sicherheit
<b>ARTHROSE</b>		
Capsaicin (aus Chilischoten) <sup>1</sup>	●●●●●	■ S
Phytodolor	●●●●	■ S
SAMe (Aminosäure; Nahrungsergänzung)	●●●●	■ S
Avocado/Sojabohne (ASU)	●●●	■ S
Chondroitin	●●●	■ S
Ingwer	●●●	■ S
Glucosamin-Sulfat	●●●	■ S
Grünlippmuschel	●●●	■ S
Hagebutte	●●●	■ S
Indischer Weihrauch	●●●	■ S
Pinienrinde (Auszüge davon)	●●●	■ S
Teufelskralle	●●●	■ M
SKI 306X	●●●	■ S
Articulín-F (ayurvedische Kräutermischung)	●●	■ S
Collagen	●●	■ S
Duhuo Jisheng Wan «DJW» (chin. Medizin)	●●	■ M
Gesättigte Fettsäuren	●●	■ S
Gitadyl (Kräutermischung)	●●	■ S
MSM (Methylsulfonylmethane)	●●	■ S
Vitamine A, C, E (Antioxidantien)	●●	■ S
Vitamin-D+B-Komplex	●●	■ S
Weidenrinde	●●	■ M
Brennnessel	●	■ S
Reumalex (Kräutermischung)	●	■ S
Glucosamin-Hydrochlorid	●	■ S
Homöopathie	●	■ S
Eazmov (Kräutermischung)	●	■ S
Lebertran	●	■ S

Sicherheit:

■ S = Sicher    ■ M = Mässig, Nebenwirkungen möglich    ■ G = Gefährlich    \* Keine Informationen

<sup>1</sup> In diversen Produkten enthalten – in Form von Cremes und Pflastern