

Mit Gewürzen gegen Gelenkschmerzen

Welche Heilpflanzen Arthrose lindern

12.08.2016, 14:21 Uhr | Ann-Kathrin Landzettel



Verschiedene Gewürze können die Schmerzen bei Arthrose lindern. (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Das Glas fällt aus der Hand oder die Treppe wird zur unbezwingbaren Hürde: Wer unter [Arthrose](#) leidet, ist oft von Schmerzen geplagt. Pflanzliche Naturheilmittel können die Behandlung deutlich unterstützen.

Arthrose ist weltweit die häufigste [Gelenke](#)krankung. Allein in Deutschland leiden nach Schätzungen der Deutschen Arthrose-Hilfe etwa fünf Millionen Männer und Frauen unter dem schmerzhaften Verschleiß. Besonders oft betroffen sind Hände, Hüfte und Knie. Doch auch andere Gelenke können Probleme bereiten.

Pflanzliche Heilmittel können Standardtherapie ergänzen

Bei einer Arthrose bildet sich die schützende Knorpelschicht des Gelenks zurück, irgendwann reibt Knochen auf Knochen. Durch den Abrieb kommt es zu Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen. Den Verschleiß selbst kann man zwar nicht aufhalten, doch die Beschwerden deutlich lindern. Allein auf [Schmerzmittel](#) sollte man sich dabei aber nicht verlassen. Oft ist es eine Kombination aus Medikamenten, pflanzlichen Heilmitteln und Bewegungstherapie, die Patienten Linderung verschafft.

Gewürz-Mischung aus Koriander, Muskat und Kreuzkümmel

So hat sich beispielsweise eine Mischung der Gewürze [Koriander](#), Muskat und Kreuzkümmel in

vielen Fällen als hilfreich erwiesen. Diese Erfahrung hat auch Dr. Christine Meyer, Orthopädin aus dem niedersächsischen Meppen, mit ihren Patienten gemacht. In der NDR-Ratgeber-Sendung „Visite“ berichtete sie kürzlich über die denkbar einfache Anwendung: Koriander, Kreuzkümmel und [Muskatnuss](#), jeweils eine Gemüsemesserspitze, werden zwei Mal am Tag ins Essen gerührt, so ihre Einnahmeempfehlung.

Bei Männern setze die Wirkung nach vier bis sechs Wochen ein, bei Frauen nach zwei bis drei Monaten, berichtete Meyer. Abhängig vom Beschwerdebild könnten Schmerzmittel reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden. Allerdings sollte man die Gewürze nicht auf eigene Faust einnehmen. Zuerst müsse ein Arzt sicherstellen, dass wirklich Arthrose hinter den Beschwerden steckt. Sonst laufe man Gefahr, dass ernste Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen übersehen werden, so die Warnung der Ärztin.

Viel hilft nicht viel

Zudem sollte man sich genau an die Dosier-Empfehlung halten, denn in größerer Menge können die Gewürze Nebenwirkungen haben, Muskatnuss ist dann sogar giftig. Zu Beschwerden kann es zudem kommen, wenn entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts vorliegen. Ein Punkt mehr, warum die Absprache mit dem Arzt so wichtig ist. Wer nicht selbst mischen möchte, kann sich in der Apotheke oder im Reformhaus die Gewürze zusammenstellen lassen.

Teufelskralle lindert Schmerzen und Entzündungen bei Arthrose

Auch die Wirkung der Teufelskralle konnte schon vielen Patienten helfen. Die Pflanze aus der afrikanischen Savanne wird von den dort lebenden Menschen schon lange gegen Fieber, Schmerzen und Magen-Darm-Probleme eingesetzt. Die wertvollen Wirkstoffe stecken in der Wurzel. Forscher haben in Laborversuchen herausgefunden, dass diese schmerzstillende und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

Das macht die Teufelskralle zu einer guten Ergänzung der Arthrose-Therapie. Allerdings braucht man auch hier Geduld. Die lindernde Wirkung setzt meist erst nach einigen Wochen ein. Die Einnahme der Kapseln sollten Sie ebenfalls mit einem Arzt besprechen, um mögliche Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen zu umgehen.

Mit Hagebutte gute Erfolge erzielt

Auch die Hagebutte ist im Kampf gegen die Arthrose-Schmerzen einen Versuch wert. Zwei kleinere Studien an Patienten haben gezeigt, dass die Einnahme von fünf Gramm Hagebuttenpulver pro Tag bereits innerhalb eines Monats die Schmerzen verringern kann und dabei gut verträglich ist, wie auf den Seiten der Deutschen Rheuma-Liga zu lesen ist. Da die Hagebuttenpräparate noch nicht als Medikament zugelassen seien, würden sie als Nahrungsergänzungsmittel vermarktet. Wunder dürfe man sich hiervon allerdings nicht erwarten, so die Experten.

Arnika und Ingwer gegen Arthrose-Schmerzen

Es gibt noch eine Reihe anderer Naturheilmittel, die sich bei Arthrose als hilfreich erwiesen haben. Nach Angaben der Deutschen Arthrose-Stiftung werden unter anderem Arnika, Cayennepfeffer, [Ingwer](#), Weidenrinde, Brennnessel, Beinwell, Weihrauch und Hirse gegen die Beschwerden eingesetzt. Doch auch für diese pflanzlichen Mittel gilt: Sie können den geschädigten Knorpel nicht heilen. Aber sie können die Schmerztherapie positiv unterstützen.

Welche pflanzliche Alternative letzten Endes eine positive Wirkung zeigt, ist individuell verschieden. Es kann sein, dass man einiges ausprobieren muss, bis man eine Besserung spürt. Am besten fragen Sie Ihren Arzt, welche pflanzlichen Mittel er aufgrund seiner Erfahrungen empfiehlt.

[zum Artikel](#)