

# 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 wurde 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. Donnertgottwein, eine traditionelle chinesische Medizin, erhielt als einziges Mittel eine rote Klassifizierung, also: Hände weg!

## STUDIE: DIESE 40 HEILMITTEL WURDEN UNTERSUCHT

Mittel	Wirksamkeit	Sicherheit	Mittel	Wirksamkeit	Sicherheit
<b>GELENKRHEUMA (Arthritis)</b>			<b>ARTHROSE</b>		
Fischöl	●●●●●	■ S	Capsaicin-Gel (aus Chilischoten)	●●●●●	■ S
Nachtkerzenöl	●●●	■ S	Phytodolor	●●●●	■ S
Borretschsamenöl	●●●	■ S	SAMe (Aminosäure; Nahrungsergänzung)	●●●●	■ S
Donnertgottwein (chin. Medizin)	●●●	■ G	Avocado/Sojabohne (ASU)	●●●	■ S
Cannabis-Mundspray	●●	■ M	Chondroitin	●●●	■ S
Katzenkralle	●●	■ M	Ingwer	●●●	■ S
SKI 306X	●●	■ S	Glucosamin-Sulfat	●●●	■ S
Biqi Kapseln (chin. Medizin)	●●	■ ? M*	Grünlippmuschel	●●●	■ S
Hirschgeweihpulver	●	■ S	Hagebutte	●●●	■ S
Öl aus schwarzen Johannisbeeren	●	■ S	Indischer Weihrauch	●●●	■ S
Collagen	●	■ S	Pinienrinde (Auszüge davon)	●●●	■ S
Eazmov (Kräutermischung)	●	■ S	Teufelskralle	●●●	■ M
Mutterkraut	●	■ S	SKI 306X	●●●	■ S
Flachssamenöl	●	■ M	Articulin-F (ayurvedische Kräutermischung)	●●	■ S
Grünlippmuschel	●	■ S	Collagen	●●	■ S
Homöopathie	●	■ S	Duhuo Jisheng Wan «DJW» (chin. Medizin)	●●	■ M
Reumalex (Kräutermischung)	●	■ S	Gesättigte Fettsäuren	●●	■ S
Selen	●	■ S	Gitadyl (Kräutermischung)	●●	■ S
Tong luo kai bi (chin. Heilkraut)	●	■ ? M*	MSM (Methylsulfonylmethane)	●●	■ S
Vitamine A, C, E (Antioxidantien)	●	■ S	Vitamine A, C, E (Antioxidantien)	●●	■ S
Weidenrinde	●	■ M	Vitamin-D+B-Komplex	●●	■ S
<b>FIBROMYALGIE</b>			Weidenrinde	●●	■ M
Capsaicin-Gel (aus Chilischoten)	●●	■ S	Brennnessel	●	■ S
Homöopathie	●●	■ S	Reumalex (Kräutermischung)	●	■ S
SAMe (Aminosäure; Nahrungsergänzung)	●●	■ S	Glucosamin-Hydrochlorid	●	■ S
Anthocyanidin (Flavonoid; Nahrungsergänzung)	●	■ M	Homöopathie	●	■ S
			Eazmov (Kräutermischung)	●	■ S
			Lebertran	●	■ S

**Sicherheit:**

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