

Neue Studie zeigt: Hagebutte hilft bei Rückenschmerzen

Eine Therapie mit dem Nahrungsergänzungsmittel Hagebutte hilft nicht nur bei Hüft- und Kniearthrose, sie kann auch Rückenschmerzen lindern... Darauf weist eine neue Studie hin.

Viele Menschen leiden unter Schmerzen in den Knien, Hüften, Händen oder im Rücken. Oft ist daran eine Arthrose schuld, eine Abnutzung der Gelenknorpel. Für die Betroffenen bedeutet Arthrose eine schmerzhafte, chronische Krankheit, die sie im Alltag stark beeinträchtigt.

Da bereits zwei Studien mit Hagebuttenpulver gute Resultate bei Gelenkschmerzen gezeigt haben, wollte Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik vom Institut für Rechts-



medizin der Universität Freiburg im Breisgau (D) wissen, ob und welche Effekte das Pulver auf chronische Rückenschmerzen hatte. Dafür rekrutierte die Ärztin 112 Pa-

tienten, die an behandlungsbedürftigen chronischen Schmerzen im unteren Rückenbereich litten. Sie nahmen jeden Tag 5 bis 10 Gramm Hagebuttenpulver ein, 62 dieser Patienten über einen Zeitraum von einem Jahr. Um die Hagebutte nicht zu bevorzugen, wurden alle 112 Patienten in die Auswertung eingeschlossen.

Resultat der Studie: 60 Prozent aller Patienten erfüllten das – von Internationalen Fachgesellschaften – definierte Kriterium zur Besserung der Schmerzen und/oder Funktion um mehr als 50 Prozent. Dies war bei der Hagebutte nach 18 Wochen der Fall. Zudem konnte die Dosis des Hagebuttenpulvers im Verlauf des Jahres reduziert werden.

FAZIT: Da zwei Drittel der Patienten mit der Nahrungsergänzung erfolgreich behandelt werden konnten, sollte das nebenwirkungsarme Hagebuttenpulver vor den herkömmlichen Schmerzmitteln eingesetzt werden, da letztere schwerwiegende Nebenwirkungen wie Magengeschwüre oder -blutungen aufweisen können. Durch die anti-entzündliche und knorpel-schützende Wirkung des Hagebuttenpulver werden die Schädigung und die Zerstörung des Knorpels verzögert und sowohl die Schmerzen gelindert, als auch die Beweglichkeit verbessert.

Über die Hagebutte

Wissenschaftlicher Name: *Rosa canina*

Pflanzenfamilie: Rosaceae

Hagebutten sind die Früchte verschiedener wildwachsender Rosenarten. Es gibt über 200 Heckenrosenarten, ebenso vielfältig sind Form, Farbe und Grösse der Hagebutten. Zwar sind sie grundsätzlich ungiftig, aber nicht alle sind zur Fruchtverwertung geeignet.

Wie bei der Erdbeere handelt es sich bei Hagebutten um Scheinfrüchte oder Sammelnussfrüchte: Der fleischige Blütenboden umschliesst in seinem Innern zahlreiche, oftmals behaarte, nicht essbare Nussfrüchtchen, die einen Juckreiz verursachen können. Das Fruchtfleisch ist reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C (Ascorbinsäure) aber auch Vitamin A, B1 und B2.

Hagebutte als Hausmittel

Die getrockneten roten Beeren (die Samelfrucht) kommen als Fructus cynosbati in den Handel, die eigentliche Frucht (der «Kern») als Semen cynosbati. Hagebutte kann vielseitig verwendet werden:

Ein Tee aus der getrockneten Schale der Hagebutte ergibt ein vitaminreiches, harntrei-

bendes Getränk (enthält nicht die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe).

Die Marmelade fördert den Appetit und ist reich an Vitamin C und Lycopin (die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe werden beim Kochen zerstört).

Das Mus spendet Vitamine und wirkt harntreibend.

Aus den Kernen kann ein Öl gewonnen werden, welches zur Hautpflege verwendet wird.

Unter den einheimischen Früchten hat die Hagebutte mit ca. 500mg/100g den höchsten Vitamingehalt. Ihr Mark hat 20 Mal mehr Vitamin C als Zitronen, ein Esslöffel davon deckt den Vitamin C-Bedarf eines Erwachsenen. Im Gegensatz zur Zitrone ist die Hagebutte hitzebeständiger.

Die roten Früchte sind reich an Pro-Vitamin A, aus dem der Körper das für die Sehkraft wichtige Vitamin A aufbaut. Auch an B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium oder den Spurenelementen Kupfer und Zink mangelt es nicht.



Kontaktadresse:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren,
spezielle Schmerztherapie
Forsterstrasse 30, 8044 Zürich
Tel.: 043 321 17 17
Handy: 078 851 73 57