

# Leserbriefe



## Nahrungsergänzung bei Arthrose

Für erhebliche Knieprobleme/Arthrose haben uns Bekannte folgende Nahrungsergänzungsmittel von Functional Foods empfohlen: PEA Pure Palmioylethanolamid und MSM GC3 mit Glucosamin. Wir wären dankbar für Ihre Meinung. G.L.

Beide Produkte sind keine Medikamente. Eine Wirksamkeit bei Arthrosebeschwerden ist nicht nachgewiesen. Damit reihen sich die Produkte in eine schier endlose Zahl anderer Nahrungsergänzungsmittel ein, die Linderung der Beschwerden oder gar Heilung versprechen. Der Leidensdruck ist groß, und da lässt sich gut Geld verdienen. Viele derartiger Produkte wurden bereits bei GPSP besprochen. Unser Tipp: Sparen Sie sich das Geld für Nahrungsergänzungsmittel. Arthrose lässt sich leider kaum aufhalten, die besten Behandlungen sind gegebenenfalls Gewichtsabnahme, um die Belastung der Gelenke zu verringern, viel Bewegung sowie Schmerzlinderung. Hierzu lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten.

## Gerson-Therapie

Können Sie etwas mit der Gerson-Therapie anfangen, über die im Internet berichtet wird? B.R.

Die Therapie ist nach ihrem Entwickler, dem US-amerikanischen Arzt Max Gerson benannt. Sie behauptet, Krebs und andere Erkrankungen mit Darmspülungen und einer Diät aus Obst, Vollkornprodukten sowie Mineral- und Vitaminpräparaten behandeln zu können. Die Diätvorschriften sind genau festgelegt und müssen exakt eingehalten werden.

Das staatliche US-National Cancer Institute hat eine ausführliche Bewertung der Gerson-Therapie veröffentlicht.<sup>1</sup> Obwohl das Therapieschema seit den 1930er Jahren bekannt ist, wurde ein Nutzen nicht durch wissenschaftliche Studien bestätigt. Die Verfechter dieser Methode berufen sich auf Berichte von Gerson über eigene Behandlungserfolge. Schon in

den 1940er und 1950er Jahren hatte das National Cancer Institute diese Fallbeschreibungen ausgewertet und keinen medizinischen Nutzen der Gerson-Therapie erkennen können. Schaden kann sie dagegen schon: Die häufigen Darmspülungen können den Mineralhaushalt durcheinander bringen und gesunde Organe schädigen. Drei Todesfälle sind in diesem Zusammenhang bekannt geworden. Die Gerson-Therapie ist in den USA zur Krebsbehandlung nicht zugelassen. Das National Cancer Institute betont, dass sich Krebskranke gesund ernähren sollen. Eine Anpassung der Ernährung kann in manchen Fällen sinnvoll sein, das müssen aber die behandelnden Ärzten entscheiden.

<sup>1</sup> [www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/gerson-pdq](http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/gerson-pdq)