

**Bewegung!**

Keltican® forte ist teuer. Eine Packung mit 20 Kapseln kostet 21,95 €.⁵ Dabei geht es deutlich günstiger: Bei akuten Rückenschmerzen hilft vor allem eins: Bewegung.⁶ Schonung oder gar Bettruhe sind kontraproduktiv (GPSP 3/2010, S. 14). Schmerzmittel helfen, sich trotz der Rückenprobleme bewegen zu können. Sie sollten aber möglichst kurz und niedrig dosiert

eingenommen werden. Bei chronischen Schmerzen ist eine spezialisierte Behandlung sinnvoll. Und da spielen teure Nährstoffe ebenfalls keine Rolle.

- 1 arznei-telegramm® (2001) Nr. 5, S. 53
- 2 [www.bvl.bund.de/DE/01\\_Lebensmittel/04\\_AntragstellerUnternehmen/02\\_DiaetetischeLM/03\\_DiaetLM\\_MedizinZwecke/lm\\_diaet\\_medizin\\_node.html](http://www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/02_DiaetetischeLM/03_DiaetLM_MedizinZwecke/lm_diaet_medizin_node.html)
- 3 BfArM, BVL (2016) Positionspapier des BfArM und des BVL: Charakterisierung von Lebensmitteln für

besondere medizinische Zwecke (bilanzierten Diäten) [www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01\\_Lebensmittel/diaet/Positionspapier\\_bilanzierte\\_Diaeten\\_2016\\_09\\_02.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](http://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/diaet/Positionspapier_bilanzierte_Diaeten_2016_09_02.pdf?__blob=publicationFile&v=4)

- 4 Schriftliche Auskunft BfArM 29.3.2017
- 5 Herstellerempfehlung: 1 Kapsel täglich
- 6 ÄZQ (2017) Nationale Versorgungs-Leitlinie (NVL) Nicht-spezifischer Kreuzschmerz [www.patienten-information.de/kurzinformationen/ruecken/akuter-kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/ruecken/akuter-kreuzschmerz) (Abruf 17.5.2017)

## Fehlinvestition ins Knie

### Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose schlechter als Placebo

Viele Menschen versuchen, ihre Beschwerden mit vermeintlich „sanften“ Mitteln zu kurieren. Das kann schiefgehen, wie eine spanische Studie zu Knieproblemen zeigt.<sup>1</sup>

**AUFGEFRISCHT**

Ein Jahr lang sollten die insgesamt 158 Patienten mit Arthrose im Knie entweder die Nahrungsergänzungsmittel Chondroitin und Glucosamin einnehmen oder stattdessen ein Placebo. Bei diesem Doppelblindversuch wussten weder die Patienten noch die Untersucher, wer die eine oder andere Tablettenart bekam. Die waren äußerlich identisch.

Für die Untersucher gab es gleich zwei Überraschungen: Wer das Placebo bekam, der spürte eine stärkere Schmerzlinderung als

Patienten, die das Nahrungsergänzungsmittel schluckten. Und letztere hatten sich sogar zusätzliche Probleme eingehandelt: Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung. Wegen dieser eindeutig ungünstigen Befunde für die „sanften“ Nahrungsergänzungsmittel wurde die Studie bereits nach sechs Monaten abgebrochen.

Die fehlende Wirksamkeit wundert uns nicht, hatten wir doch bereits vor zehn Jahren über eine zuverlässige Studie mit 1.600 Patienten berichtet, die zu dem Schluss gekommen war, dass weder Glucosamin noch Chondroitin bei Arthrose des Kniegelenks wirklich nützlich sind (GPSP 4/2007, S. 10). Also: Lassen Sie bei Kniearthrose besser die Finger von Nahrungsergänzungsmitteln und Medizinprodukten (siehe Kasten links).

Bei nicht zu weit fortgeschrittenen Gelenkbeschwerden durch Arthrose hilft häufig Bewe-

gung.<sup>2,3</sup> Außerdem kann man es mit Wärme oder Kälte versuchen. Übergewicht zu reduzieren nützt bei Kniearthrose, denn die Gelenke müssen dann weniger Gewicht aushalten. Dagegen bringt eine Operation am Knie weder bei Gelenkverschleiß noch bei Meniskusschäden wesentliche Vorteile.<sup>4</sup> Wegen der seltenen, aber erheblichen Risiken wird sie nicht empfohlen.<sup>5</sup>

Als Schmerzmittel bieten sich ASS oder Ibuprofen an, beide können Entzündungsprozesse im Gelenk hemmen. Zwar verursachen diese Mittel öfter Magen-Darm-Probleme, doch im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln ist ihr Nutzen durch Studien belegt.

### Kein Nutzen bei Arthrose

Von GPSP bewertet:

- Flexiseq 6/2012, S. 13; 3/2013, S. 6
- Ginger Vital 3/2015, S. 28
- Hagebutten 2/2012, S. 15
- Hyaluronsäure (Ostenil) 1/2008, S. 15; 3/2014, S. 24
- Krillöl 5/2016, S. 28
- Kurkuma (Flexofytol) 1/2016, S. 24
- Ruba X Tropfen 3/2016, S. 12
- Teufelskralle 3/2015, S. 12
- Wobenzym 1/2014, S. 8

- 1 Deutsches Ärzteblatt (2017) Arthrose: Placebo in Studie wirksamer als Nahrungsergänzungsmittel. News vom 31.1.
- 2 GPSP 3/2009, S. 8
- 3 Kise NJ u.a. (2016) BMJ; 354, S. i3740
- 4 Devji T u.a. (2017) BMJ Open; 7, S. e015587
- 5 Siemieniuk R u.a. (2017) BMJ; 357, S. j1982