

Arthrose? Arthritis? Arnika hilft.

Rheuma gehört zu den grossen Volkskrankheiten unserer Tage. Wegen der etwa 450 verschiedenen Krankheitsbilder, deren einzige Gemeinsamkeit Schmerzen an Gelenken, Wirbelsäule und Bindegewebe sind, nennt man Rheuma auch die Krankheit mit den vielen Gesichtern. Am häufigsten sind Abnutzungs- und Verschleisserscheinungen (Arthrosen) sowie entzündliches Rheuma (Arthritis).

Zwar kann Rheuma auch Kinder und Jugendliche treffen, doch werden die meisten rheumatischen Krankheiten nach dem 40. Lebensjahr diagnostiziert. Ist man zwischen 50 und 70 Jahren alt, beträgt die Chance, dass sich die Gelenke schmerzhaft bemerkbar machen, etwa 70%.

Rheumatische Krankheiten verlaufen in den meisten Fällen chronisch. Sie beeinträchtigen den Stütz- und Bewegungsapparat und verursachen Gelenkentzündungen bis hin zur Gelenkzerstörung. Sie bewirken Veränderungen an Muskeln, Sehnen und sogar inneren Organen. Rheumatiker leiden unter Bewegungseinschränkungen und in besonderem Masse unter Schmerzen, die alle Stufen der Schmerzskala umfassen können.

Die wichtigsten Rheumaerkrankungen Man unterscheidet drei grosse Gruppen von rheumatischen Erkrankungen:

- Degenerative Rheumaerkrankungen: z. B. Arthrose (Hüfte, Knie, Bandscheiben),
- Entzündliches Rheuma: z. B. Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritits),
- Weichteil-Rheumatismus: z. B. Beschwerden an Muskeln, Bindegewebe, Sehnen.

Arthrose

Jeder zweite Mensch über 35 Jahre weist bereits Verschleisserscheinungen an seinen Gelenken auf. Ab dem 60. Lebensjahr leidet praktisch jeder Mensch mehr oder minder stark an Arthrose. Die häufigste Ursache für den Verschleiss ist Überlastung, sei es durch zu grosse oder zu einseitige Belastung im Sport, im Haushalt oder am Arbeitsplatz. Dazu kommen angeborene Fehlentwicklungen eines Gelenks, X- und O-Beine, schlecht oder unvollständig ausgeheilte Knochenbrüche, Bänder- und Sehnenverletzungen. Stark beanspruchte Gelenke

wie Knie und Hüfte sind am häufigsten betroffen. Bewegungsmangel, Übergewicht und eine im Alter dünner werdende Gelenkflüssigkeit tragen zur Verschlimmerung der Lage bei.

Die Arthrose meldet sich zunächst durch Steifigkeit und Schmerzen nach längerer Belastung oder bei Bewegungsbeginn. Später treten Entzündungen, Schwellungen und Verformungen auf, die wiederum stärkere Schmerzen mit sich bringen. Die Beweglichkeit wird deutlich eingeschränkt, und die Schmerzen quälen die Betroffenen auch in Ruhephasen oder nachts.

Arthritis

Bei der rheumatoiden Arthritis spielt das Immunsystem die ausschlaggebende Rolle: es greift den eigenen Körper an. Warum dies geschieht, wissen die Experten bis heute nicht genau.

Die Erkrankung beginnt mit einer Entzündung an der Gelenkinnenhaut, kann sich aber auf Knorpel, Knochen und Bänder ausdehnen. Im Verlauf dieses sehr schmerzhaften Prozesses wird das Gelenk immer weniger belastbar, verformt und versteift sich. In seltenen Fällen kommt die Erkrankung von alleine zum Stillstand. Manchmal treten schon wenige Jahre nach Beginn der Krankheit Gelenkzerstörungen auf, in anderen Fällen gibt es zwischen den Rheumaschüben längere Phasen ohne Beschwerden.

Was passiert bei einer Entzündung?

Die Wissenschaftler verstehen immer besser, wie die Kommunikation zwischen den Zellen abläuft. Sowohl unter gesunden Bedingungen als auch im Krankheitsfall verständigen sich die Zellen durch so genannte Botenstoffe. Diese Botenstoffe werden durch die Zellen gebildet und von den benachbarten Zellen durch Rezeptoren gebunden. Rezeptoren nennt man die kleinsten Empfangsorgane, die sich auf der Zelle und am Zellkern befinden. Nach dem Prinzip von Schlüssel und Schloss binden die Rezeptoren die Botenstoffe. Dadurch wird eine ganze Lawine von Prozessen ausgelöst, an denen eine Vielzahl von Abwehr- und Entzündungszellen sowie Botenstoffe und Enzyme beteiligt sind. Bei der Aktivierung von Entzündungszellen findet sich ein Überschuss an Botenstoffen. Diese Botenstoffe gehören zur grossen Gruppe der Zytokine. Bei chronischen Entzündungsvorgängen sind die Zytokine Inter-

leukin 1 und der Tumornekrosefaktor-alpha (TNF-a) von besonderer Bedeutung, da sie die Entzündung im Gelenk unterhalten.

Bei der Behandlung der rheumatoiden Arthritis/ Chronischen Polyarthritis mit chemischen Medikamenten besteht das Grundprinzip darin, die für die Entzündung verantwortlichen Botenstoffe und Faktoren zu hemmen oder auszuschalten.

Und was kann die Arnika?

Die Freiburger Professorin Dr. Irmgard Merfort (A.Vogel-Preisträgerin 2001) fand heraus, dass bestimmte Inhaltsstoffe der Arnika (Sesquiterpenlactone) einen zentralen Entzündungsfaktor hemmen und positiv auf die für Entzündungen typische erhöhte Zahl von Interleukinen und TNF-a wirken. In einem ähnlichen Wirkmechanismus wie bei kortisonhaltigen Medikamenten wird die Entzündung frühzeitig unterdrückt. Neben den Sesquiterpenlactonen Helenalin und Dihydrohelenalin enthält Arnika weitere kraftvolle Inhaltsstoffe, von denen einige ebenfalls an der entzündungshemmenden Wirkung beteiligt sind.

Rheuma hat viele Gesichter

Rheumatische Beschwerden äussern sich nicht nur durch schmerzende Knie- und Hüftgelenke. Zu den vielen Formen von Rheuma gehören auch Schmerzen in verdickten Fingergelenken, Schmerzen im Knöchel, Verstauchungen, Schmerzen im Nacken, Rücken und im Kreuz, Bandscheibenschäden, akute und chronische Zerrungen, Sehnenscheidenentzündungen, Schulterschmerzen durch verspannte Muskeln und Sehnen sowie arthrotische Veränderungen im Ellenbogen (Tennisarm). In all diesen und vielen anderen Fällen steht den Betroffenen das Universalgenie der Bergwiesen, die Arnika (*Arnica montana*), zuverlässig zur Seite.

Arnika, die ausser bei einer bestehenden Korbblütlerallergie keine bekannten Nebenwirkungen hat, ist die zuverlässig wirkende, natürliche Kraft bei chronischen Rheumaschmerzen und entzündlichen Schüben.

Unter Naturschutz

Die schöne dottergelbe Arnika ist eine Kämpferin. Sie hasst gedüngte, kalkreiche Böden und klettert auf mageren Bergwiesen und Almen bis auf eine Höhe von über zweitausend Metern. Trotz des rauen Bergklimas strahlt sie mit erstaunlich grossen Blüten im Juni und Juli mit der Höhensonne um die Wette. Findet sie im Flachland sandige oder torfige Standorte, sind ihr auch diese Recht, solange sie genügend Licht bekommt. Pflücken oder gar sammeln darf man die auch Bergwohlverleih, Engelblume, Kraftwurz, Johannis- oder Sonnenblume genannte Heilpflanze nicht: Sie ist geschätzt. Die sich ständig verschlechternden Umweltbedingungen haben der Arzneipflanze in der freien Natur so zugesetzt, dass ihre Bestände überall stark zurückgegangen sind.

Der Widerspenstigen Zähmung

Da die Bergarnika nicht nur in der Naturheilkunde, sondern auch in der Kosmetikindustrie zu den begehrtesten Pflanzen gehört, wick man lange Zeit auf eine andere Arnikasorte aus (und tut dies in der Kosmetik heute noch).

Die Wiesenarnika, *Arnica chamissonis*, die eigentlich aus Nordamerika kommt, lässt sich problemlos anbauen und steht daher in grossen Mengen zur Verfügung. Allerdings sind ihre Heilkräfte nicht mit denen der Bergarnika zu vergleichen. Kein Wunder, dass seit der vorigen Jahrhundertwende viele Pflanzenforscher ihre Kräfte (und Nerven!) für den Anbau von Arnika montana einsetzten. Sie sind ausnahmslos kläglich gescheitert. Die Aussaat auf freiem Feld klappte nicht und selbst bei der Anzucht im Gewächshaus war die Ausbeute kaum der Rede wert: Die Bergarnika galt schlicht und einfach als nicht kultivierbar.

Trotzdem unternahmen vor 20 Jahren Professor Ulrich Bomme und seine Mitarbeiter von der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft in Freising bei München einen neuen Anlauf. Um die lange Geschichte kurz zu machen: Nach mehr als zehn Jahren des Probierens und Studierens gelang es den Pflanzenexperten tatsächlich, eine Zuchtsorte zu entwickeln, die sich durch gesunden Wuchs, hohe Blütenerträge und überdurchschnittliche Wirkstoffgehalte auszeichnet.

Frische Kraft voraus mit A. Vogel

Da trotz dieses Fortschritts sehr, sehr viel vom Standort der Arnika abhängt, gibt es noch nicht viele Anbauer. Die Bioforce, Herstellerin der A.Vogel-Produkte, gehört zu den wenigen, die über frische Arnikablüten aus kontrolliert biologischem Anbau verfügen kann. Die frischen Blütenköpfchen werden spätestens 24 Stunden nach der Ernte, die übrigens sehr sorgsam in Handarbeit geschieht, zu Arnikatinktur und danach zu Arnika-Gel verarbeitet.

Das Herz des Herrn von Goethe

Im Mittelalter war von den Heilkräften der Arnika kaum je die Rede. So richtig bekannt wurde die goldgelbe Schönheit erst im 16. Jahrhundert. Bis ins 18. Jahrhundert wurde die innerliche Einnahme favorisiert. So bekam auch Johann Wolfgang von Goethe wegen seiner Angina pectoris und nach einem Herzinfarkt den schnell und stark wirkenden Arnika-Tee verordnet. Es ging ihm danach viel besser, und er lobte die Arznei: Schon die Erinnerung an sie giesst mir heilsame Feuerströme ums Herz. Sie ist die Pflanze der raschen Heilung, der kräftigen Entscheidung.

Die heilsame Gewalt (auch Goethe) der Arnika hat bei innerlicher Einnahme auch ihre Schattenseiten: Sie erweitert die Gefässe auf eine Weise, dass der Blutdruck gefährlich absinken kann. Bei falscher Dosierung können so schwere Nebenwirkungen (Schwindel, Herzrhythmusstörungen, Kollaps) auftreten, dass heute generell von der Einnahme von Tee oder Tropfen auf eigene Faust abgeraten wird. Arnika sollte innerlich nur nach Konsultation eines erfahrenen Therapeuten eingenommen werden.

Die Tradition ist jedoch nicht in Vergessenheit geraten, und Arnika wurde nicht zuletzt deshalb zur Heilpflanze des Jahres 2001 gewählt, weil die Perspektiven der Forschung vermuten lassen, dass ihr heilendes Potential noch nicht ausgeschöpft ist und möglicherweise bald auch standardisierte Medikamente für Herz und Kreislauf entwickelt werden.

Allergische Reaktionen?

In der äusserlichen Anwendung von Arnika gibt es kaum Probleme bei der Selbsthilfe. Nur den Menschen, bei denen eine Allergie gegen andere Korbblütler wie Ringelblume, Schaf-

garbe oder Kamille vorliegt, muss man raten, beim Einsatz von Arnika behutsam vorzugehen. Ansonsten wird das Allergiepotential oft viel zu übertrieben dargestellt. Neueren Studien zufolge darf in dieser Hinsicht Entwarnung gegeben werden, denn die Gefahr ist viel geringer als man früher dachte.

Arnika-Tinktur: nur verdünnt brauchen

Oftmals handelt es sich bei eventuellen Hautrötungen oder Ausschlägen nämlich gar nicht um eine Allergie, sondern um die Folgen einer falschen Anwendung. So muss, beispielsweise für Umschläge, die Arnikatinktur zunächst immer drei- bis zehnfach mit Wasser verdünnt werden, bevor man sie auf das Tuch und dann auf die zu behandelnde Körperstelle gibt. Denn Hautreaktionen wie Rötung und wässrige Ekzeme mit Bläschenbildung können durch eine Überdosierung ausgelöst werden, was es natürlich zu vermeiden gilt.

Arnika-Gel: einfach und sicher

Dem komplizierten Ausprobieren, in welcher Verdünnung die Tinktur die Haut nicht reizt und doch gleichzeitig die grösstmögliche Wirkung entfaltet, entgeht man durch die Verwendung des sicheren und höchst wirksamen Rheuma-Gels von A. Vogel, welches ein Arnika-Frischpflanzen-Gel ist und sich durch besonders gute Verträglichkeit auszeichnet.

Studie mit Rheuma-Gel

In einer Studie unter der Leitung von Dr. Otto Knüsel von der Rheumaklinik Valens stellten die Patienten mit Kniegelenk-Arthrose schon nach drei Wochen eine Schmerzminderung und eine Besserung der Gelenkbeweglichkeit fest. Der Effekt war nach sechs Wochen noch ausgeprägter.

Für alle Fälle - Arnika

Ob Sporttasche, Wanderrucksack, Auto-, Reise- oder Hausapotheke Arnika-Gel gehört unbedingt dazu. In der Therapie von Prellungen, Quetschungen, Blutergüssen, Zerrungen, Verstauchungen oder oberflächlichen Venenentzündungen ist die Arnika mit ihren potenten Inhaltsstoffen das Mittel der ersten Wahl. Schnellstmöglich aufgebracht, entfaltet die Arnika z.

B. bei einer Prellung verblüffende Effekte. Ihre Anwendung kann sogar die für Blutergüsse typische Blau-, Rot- oder Grünfärbung unterbinden. Rasch bemerkbar macht sich zudem die intensive schmerzstillende Wirkung der Pflanze.

Nachdem die Forscher in Freising die speziellen Ansprüche der widerspenstigen Arnika herausgefunden hatten, und nach jahrelanger Forschungsarbeit endlich eine starke Zuchtsorte zur Verfügung stand, die auch auf freiem Feld gedeiht, zögerten die Pflanzenexperten von A. Vogel nicht, sich dies zunutze zu machen. In Dieter Müller fand man einen Vertragsbauern, dem nicht nur geeignete Anbauböden zur Verfügung standen, sondern der sich auch mit grossem Engagement und eigenen Experimenten dem kontrolliert biologischen Anbau der bedeutendsten Rheumapflanze widmete.

Aller Anfang ist schwer. Die im Gewächshaus herangezogenen Arnika-Setzlinge werden in Handarbeit büschelweise in die Erde gesetzt. Im zweiten Jahr kann dann erstmals geerntet werden. Von Mitte Juni bis Ende Juli, wenn die Echte Arnika in voller Blüte steht, werden die zarten Blütenköpfchen schonend von Hand gepflückt.

Die Verarbeitung der Blüten beginnt längstens 24 Stunden später in Roggwil am Bodensee. Sofort nach Anlieferung erfolgen erste Sicht- und Laborkontrollen. Strenge Qualitätsprüfungen begleiten im übrigen den gesamten Herstellungsprozess.

Zur Gewinnung der Arnika-Tinktur werden die frischen Blüten in ganz traditioneller Weise zerkleinert und mit einem Alkohol-Wasser-Gemisch angesetzt. Die Frischpflanzen-Tinktur, welche die Gesamtheit der wertvollen Wirkstoffe enthält, ist die Basis für das Rheuma-Gel. In jeder Tube des hoch dosierten Gels steckt der Gegenwert von zwei Handvoll frischer Arnika-blüten: Frischpflanzen-Power im Kampf gegen Entzündungen und Schmerzen bei Rheuma!

IZR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>