

Chondroitinsulfat hilft bei Arthrose. Das bestätigt eine vor Kurzem veröffentlichte Studie: Der Wirkstoff vermag das Fortschreiten der Krankheit zu stoppen, die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern.

Jürg Lendenmann

Arthrose

Möglichst früh ärztlich behandeln

Bild: Jürg Lendenmann



PD Dr. med. Daniel Uebelhart, Leitender Arzt, Rheumaklinik und Institut für Physikalische Medizin, Universitätsspital Zürich.

«Arthrose ist die häufigste rheumatologische Erkrankung bei älteren Leuten», sagt PD Dr. med. Daniel Uebelhart vom Universitätsspital Zürich. «Von der Gelenkrankheit betroffen sind vor allem die Rückenwirbel sowie die Finger-, Knie- und Hüftgelenke.»

Die Krankheit beginnt mit Veränderungen des Gelenkstoffwechsels und Mikroverletzungen, wie sie bei übermässigen Beanspruchungen auftreten. Davon spüren die Betroffenen nichts. Erst später begin-

nen die arthrotischen Gelenke zu schmerzen. Im Vordergrund steht dabei der typische Anlaufschmerz. Mit fortschreitender Arthrose werden die Schmerzen stärker und dauern länger an.

Zur Diagnose zum Arzt

«Die Patienten suchen den Arzt wegen der Schmerzen auf, oder wenn die Gelenke in ihrer Funktion beeinträchtigt sind», erläutert der Spezialist. Vor einer Behandlung muss der Arzt feststellen, ob nicht eine andere Krankheit vorliegt. Als Erstes empfiehlt Uebelhart seinen Patienten eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und moderater körperlicher Bewegung sowie den Abbau von Übergewicht. Physiotherapie zur Stärkung der Muskulatur kann helfen, Schmerzen zu reduzieren und Gelenkinstabilitäten zu kompensieren. Auch Schmerzmittel wie Paracetamol würden in dieser Phase eingesetzt.

«Die Arthrose ist ein zyklischer Prozess», erklärt der Rheumatologe, «bei dem sich entzündliche und nicht-entzündliche Phasen abwechseln». Bei einem Schub würden auch orale nichtsteroidale Entzündungshemmer eingesetzt, doch wegen der unerwünschten Wirkungen nur kurzzeitig.

Knorpelschützender Wirkstoff

Seit vielen Jahren schon erforscht Uebelhart den knorpelschützenden Wirkstoff Chondroitinsulfat. Der Co-Autor der vor

Kurzem veröffentlichten STOPP-Studie (mit über 600 Kniegelenkarthrose-Patienten) und der früheren Zürcher Studie (mit 300 Patienten) fasst die Resultate der beiden Untersuchungen zusammen: «Bei den Patienten, die über zwei Jahre jeden Tag 800 mg Chondroitinsulfat erhalten hatten, nahmen die Schmerzen stärker ab und die Gelenkbeweglichkeit verbesserte sich deutlicher als bei der Vergleichsgruppe mit einem Scheinmedikament. Darüber hinaus konnten wir zeigen, dass der Wirkstoff das Fortschreiten der Krankheit zu bremsen vermag.» Aufgrund dieser Eigenschaft empfiehlt Uebelhart das Medikament, das sehr gut verträglich sei, möglichst früh anzuwenden. «Chondroitinsulfat wirkt im Gegensatz zu Schmerzmitteln nicht sofort, sondern erst nach drei bis vier Wochen. Wir geben das Medikament deshalb probeweise drei Monate, wobei es nur wenige Patienten gibt, die nicht darauf ansprechen.»

«Die Qualität von Präparaten mit Chondroitinsulfat ist sehr unterschiedlich», betont der Spezialist. Freiverkäufliche Nahrungsergänzungsmittel können ohne Kontrolle in den Handel gebracht werden und seien deshalb häufig von schlechter Qualität oder enthielten zu wenig Chondroitinsulfat, um wirksam zu sein. «Litte ich an Arthrose, so würde ich nur ein als Medikament registriertes Präparat einnehmen», meint Uebelhart abschliessend.