

HAGEBUTTE



NEUE HOFFNUNG
FÜR ARTHROSE-PATIENTEN

- 3 IMMER MEHR MENSCHEN SIND VON ARTHROSE BETROFFEN
- 4 DIE ENTDECKUNG DER HAGEBUTTE
- 5 NEUE HOFFNUNG FÜR ARTHROSE-PATIENTEN?
- 6-8 WISSENSCHAFTLICH ANERKANNTE WIRKUNG VON HAGEBUTTENPULVER
- 9 WELCHE HAGEBUTTEN EIGNEN SICH FÜR EINE THERAPIE?
- 9 SORGFÄLTIGE VERARBEITUNG DER WILDEN ROSE
- 10-11 TIPPS & TRICKS



Der zweithäufigste Grund, weshalb Menschen in Europa den Arzt aufsuchen, sind arthrotisch bedingte Schmerzen in den Gelenken. Dieses Leiden gehört zum Formenkreis der rheumatischen Erkrankungen und geht in vielen Fällen und vor allem in akuten Phasen mit schmerzhaften Entzündungen einher. Ursache für die Schmerzen ist eine Zerstörung des Gelenkknorpels.

Für die betroffenen Personen bedeutet die Arthrose eine schmerzhafte, chronische Krankheit, die sie bei fast allen Tätigkeiten beeinträchtigt. Die Schmerzen begleiten sie Tag und Nacht, die Bewegungsfreiheit ist stark eingeschränkt.

Bei ihrer Suche nach Linderung greifen viele Patienten zu frei verkäuflichen und rezeptpflichtigen Medikamenten, unterziehen sich langwierigen Physiotherapien oder lassen sich sogar operieren. Und doch bringen ihnen all diese Behandlungen oft nur eine kurzfristige Linderung der Schmerzen. Vor allem schreitet die Zerstörung des Knorpels in den meisten Fällen unaufhaltsam fort, mit der Folge, dass die Schmerzen größer und die Bewegungseinschränkungen gravierender werden.



Arthrose ist eine fortschreitende, schmerzhafte und chronische Krankheit, die die Beweglichkeit von zum Beispiel Händen, Knien und Hüften beeinträchtigt und somit die Lebensqualität vermindert.

DIE WICHTIGSTEN URSACHEN FÜR ARTHROSE

- Alter ist der stärkste Risikofaktor. Auch wenn Arthrose schon in jungen Jahren beginnen kann, steigt das Risiko ab 45 Jahren.
- Übergewicht ist ebenfalls ein Risikofaktor, besonders für Arthrose im Knie.
- Eine angeborene Fehlstellung der Gelenke ebenso wie einseitige Belastung durch Sport oder die berufliche Tätigkeit.
- Arthrose kann die Folge von Verletzungen und Krankheit sein, die sich auf die Beschaffenheit des Knorpels auswirkt.

In Dänemark litt der Bauer Erik Hansen unter unerträglichen Arthrosebeschwerden. Er hatte schon viele Ärzte kontaktiert, doch brachten ihm die vorgeschlagenen Therapien nur wenig Linderung. Von einer Bekannten erhielt er eines Tages eine selbst zubereitete Hagebuttenmarmelade als traditionelles Hausmittel. Zu seiner Überraschung stellte der Bauer tatsächlich eine leichte Besserung seiner Beschwerden (vor allem der Schmerzen) fest.

So kam Erik Hansen Anfang der 1990er-Jahre auf die Idee, die Früchte der wilden Hagebutte, die an den Stränden Dänemarks wächst, zu pflücken, um zu untersuchen, ob ein Pulver aus den getrockneten Früchten dieser speziellen Hagebutte ebenfalls schmerzlindernde Effekte hatte.

Er trocknete die gesammelten Früchte deshalb sorgfältig und verarbeitete sie zu einem Pulver. Durch die eigenen positiven Erfahrungen bestärkt begann er, sein Hagebuttenpulver Nachbarn und Freunden zu schenken und diese berichteten ihm alsbald von den positiven Effekten der Hagebutte. Daraufhin beschloss er, eine kleine Produktion aufzuziehen und sein Pulver zu verkaufen. Heute weiß man, dass Erik Hansen durch die sorgfältige Trocknung der Früchte eine wichtige Substanz, die in den wilden Hagebutten besonders reichlich enthalten und für die positiven Effekte verantwortlich ist, schonte. Dadurch konnte er mit seinem Pulver eine viel bessere Wirkung erzielen als mit der Marmelade. Dass er instinktiv das Richtige getan hatte, bestätigten ihm seine Kunden im Laufe der folgenden Jahre. Sie sandten ihm tausende von Dankesbriefen!



Der selber an Arthrose leidende dänische Bauer Erik Hansen erkannte die schmerzlindernde Wirkung der wilden Hagebutte.

Als der Sohn von Erik Hansen den Bauernhof und die Hagebuttenproduktion übernehmen sollte, wollte er wissen, ob an der Wirkung des Hagebuttenpulvers wirklich etwas dran war. Er brachte dem Arzt Dr. K. Winther die Dankesbriefe, die sein Vater erhalten hatte. Dr. Winther sah in den zahlreichen Krankengeschichten einen roten Faden und holte den Rat seines Kollegen, des Mikrobiologen Professor A. Kharazmi, ein. Laborversuche belegten bald, dass das von Bauer Hansen hergestellte Hagebuttenpulver Galaktolipide enthält, die zu einer Verminderung von Entzündungen führen können.

Kurz zusammengefasst lassen sich die ernährungsphysiologischen Effekte der Hagebutte auf folgende Weise charakterisieren:

Weiße Blutkörperchen (Leukozyten) sind am entzündlichen Prozess in den Gelenken beteiligt. **Das galaktolipidreiche Hagebuttenpulver verhindert, dass die Leukozyten in das Entzündungsgebiet einwandern und das Knorpelgewebe weiter schädigen.**

Das Knorpelgewebe wird aber auch durch die Bildung von freien Radikalen im Entzündungsprozess geschädigt. **Hagebuttenpulver kann freie Radikale neutralisieren.**

Das Pulver aus der Hagebutte schwächt daher die Entzündungsreaktion in den Gelenken ab oder unterdrückt sie sogar ganz. Dadurch werden die Schädigung und die Zerstörung des Knorpels deutlich verringert und sowohl die Schmerzen gelindert, als auch die Beweglichkeit verbessert.



WISSENSCHAFTLICH ANERKANNTE ERNÄHRUNGS- PHYSIOLOGISCHE EFFEKTE DER HAGEBUTTE

Professor Kharazmi und Dr. Winther beschlossen, mit Hilfe einer nach modernsten wissenschaftlichen Methoden aufgebauten Studie die Wirksamkeit von Hagebuttenpulver auf die Bewegungseinschränkung und die Schmerzen bei Gelenkarthrosen zu untersuchen. Dazu wurden 112 Patienten mit einer Arthrose an Hüfte, Knie, Halswirbel oder Handgelenken während drei Monaten beobachtet. Die Hälfte von ihnen erhielt zweimal täglich 2,5g Hagebuttenpulver, die andere Hälfte wurde mit einem Placebo (Medikament ohne Wirkstoff) behandelt. Nach drei Monaten wurden die Therapien getauscht und die Patienten weitere drei Monate beobachtet (Crossover Design). Es zeigte sich, dass die Patienten, die das Hagebuttenpulver eingenommen hatten, weniger Schmerzen hatten und dass die Morgensteifigkeit stark gelindert wurde. Der Verbrauch an synthetischen Schmerzmitteln konnte um rund die Hälfte gesenkt werden. Ausserdem konnten die Patienten, die das Hagebuttenpulver eingenommen hatten, wieder besser schlafen, und ihre Lebensfreude nahm zu.



Oben:
Prof. A. Kharazmi, Abteilung für klinische Mikrobiologie, Universitätsspital Kopenhagen, Dänemark

Unten:
Dr. K. Winther, Abteilung für klinische Biochemie, Universität Kopenhagen, Dänemark

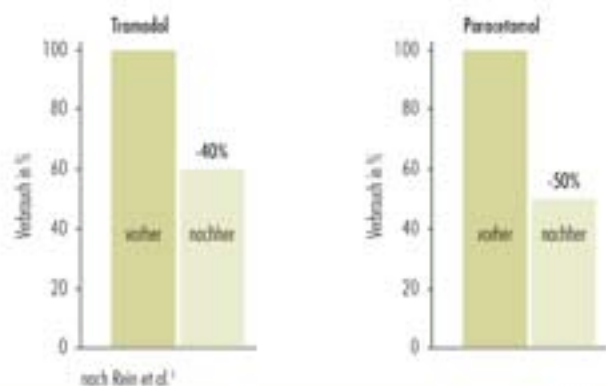
EINE ZWEITE FORSCHERGRUPPE IN NORWEGEN KAM ZU GLEICH GUTEN ERGEBNISSEN

Trotz der überzeugenden Resultate ihrer Untersuchung suchten Professor Kharazmi und Dr. Winther ein weiteres Forschungsteam, das in einer unabhängigen Studie die Resultate überprüfen sollte. Sie fanden es in der Arbeitsgruppe von Dr. Warholm aus Norwegen. Dr. Warholm untersuchte 100 Patienten mit einer röntgenologisch gesicherten Arthrose am Hüft- oder Kniegelenk. Eine Gruppe erhielt das Hagebuttenpulver, die andere ein Placebo. Während der vier Monate dauernden Studie wurden nicht nur die Effekte des Hagebuttenpulvers auf die Schmerzlinderung und den Schmerzmittelkonsum, sondern auch auf die Aktivitäten im täglichen Leben der Patienten untersucht.

Das Ergebnis zeigte, dass bei den Patienten, die das Hagebuttenpulver eingenommen hatten die Beschwerden im Tagesablauf deutlich abnahmen. Die Patienten konnten wieder bes-

ser gehen, leichter ins Auto ein- und wieder aussteigen, besser einkaufen gehen, einfacher Strümpfe an- und ausziehen sowie sich hinsetzen und wieder aufstehen. Rund zwei Drittel der Patienten berichteten zudem über eine Verminderung der Schmerzen während der Einnahme von Hagebuttenpulver.

Reduktion des Schmerzmittelverbrauchs bei zusätzlicher Einnahme von Hagebuttenpulver (nach 6-monatiger Behandlungsdauer)



Signifikante Reduktion des Schmerzmittelkonsums: Bei gleichzeitiger Einnahme senkt das Pulver aus der Hagebutte den Verbrauch von gewissen Schmerzmitteln (hier z.B. Tramadol) um 40%, den von peripher wirkenden Analgetika (hier z.B. Paracetamol) sogar um 50%.

Beschwerden im Tagesablauf

Studie von Warholm²

Beschwerden im Tagesablauf beim	signifikanter Effekt
Gehen im Freien auf ebenem Gelände	ja
Einsteigen in und Aussteigen aus dem Auto	stark signifikant
Einziehen	ja
An- und Ausziehen von Socken	ja
Hinsetzen auf Stuhl und Aufstehen vom Stuhl	ja

Studie von Rein¹

Beschwerden im Tagesablauf beim	signifikanter Effekt
Biegen- und Gehen	ja
Schlaf-Qualität	ja
allgemeine Befindlichkeit	ja

Die Beschwerden im Tagesablauf milderten sich durch die Einnahme von Hagebuttenpulver.

HAGEBUTTE MACHT ENTZÜNDETE HANDGELENKE BEWEGLICHER

Bei einer Gruppe von Studienteilnehmern analysierten die Forscher die Effekte von Hagebutte im Vergleich zu Placebo (Scheinmedikament) an insgesamt 32 Patienten mit Arthrose der Handgelenke. Diese Form der Arthrose ist für die Betroffenen aufgrund der bei jedem Handgriff spürbaren Schmerzen besonders unangenehm und behindernd.

Das Resultat: 88% der Patienten, die über drei Monate Hagebuttenpulver erhalten hatten, berichteten über eine markante Schmerzsensenkung bei der Durchführung häufiger Alltagshandgriffe wie Briefe schreiben, Kartoffeln schälen, oder Flaschen aufschrauben bzw. entkorken. Auch die Steifigkeit der Hände ließ mit der Hagebutte deutlich nach, das heißt, die Gelenke wurden bei weniger Schmerzen beweglicher, die Hände konnten wieder ihre Funktionen erfüllen.

FRAUEN MITTLEREN ALTERS SPÜRTE DIE BESSERUNG IN EINER STUDIE DEUTLICH

Bei 42 Frauen mittleren Alters, die an Gelenkschmerzen und Gelenksteifigkeit litten, brachte Hagebutte gute Linderung. Die mit Hagebuttenpulver behandelten Frauen zeigten eine deutliche Verbesserung der täglichen Verrichtungen und eine signifikante Abnahme der Gelenksteifigkeit und der Schmerzen. Sie benötigten nur noch halb so viele Schmerzmittel. Die Forscher kamen zum Schluss, dass Pulver aus der wilden Hagebutte Schmerzen lindern und den Verbrauch des eingesetzten Schmerzmittels verringern kann. Da Hagebuttenpulver ein pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel ist, hat es keine Nebenwirkungen.



Die von Bauer Erik Hansen gefundene Hagebutte ist eine spezielle Unterart der wilden Rose, die *Rosa canina* ssp. *Lito*. Das Fruchtfleisch, wie auch die Kerne, dieser Hagebuttenart enthalten besonders viele Galaktolipide deshalb wurde das Pulver dieser Unterart in sämtlichen wissenschaftlichen Studien eingesetzt.

SORGFÄLTIGE VERARBEITUNG DER WILDEN ROSE

Heute wird *Rosa canina*, dies der lateinische Name der Pflanze, in Dänemark und Schweden auf einer Fläche von über 130 Hektar nach ökologischen Gesichtspunkten angebaut - ohne Verwendung von Pestiziden und Dünger. Die Früchte werden nach der Ernte in einem patentierten Verfahren gefriergetrocknet und zu einem standardisierten Pulver verarbeitet.

Es versteht sich von selbst, dass die Verarbeitung der wilden Hagebutte nach klar definierten Qualitätskriterien erfolgen muss. Nur so ist ein hoher Gehalt an Galaktolipiden und damit der positive, ernährungsphysiologische Effekt des Hagebuttenpulvers sichergestellt. Sobald die angebauten Früchte reif sind, werden sie geerntet und sogleich tiefgefroren. Mittels Lasertechnologie werden jene Früchte ausgewählt, die den Qualitätskriterien für die Weiterverarbeitung genügen. Kerne und Fruchtfleisch werden sorgfältig von den stark reizenden Haaren getrennt. Der anschließende Trocknungsprozess ist computergesteuert, so dass die Temperatur nie 40° C übersteigt. Dieser Trocknungsprozess ist patentgeschützt und verhindert, dass die wichtigen Galaktolipide in der Hagebutte während des Trocknungsprozesses durch Überhitzung zerstört werden.

Der Herstellungsprozess des Hagebuttenpulvers erfolgt nach klar definierten Qualitätskriterien: Der Trocknungsprozess ist patentiert und garantiert, dass die Galaktolipide in der Hagebutte nicht zerstört werden.



BEWEGUNG FÖRDERT DURCHBLUTUNG UND STOFFWECHSEL

Gesunde Gelenke sind die Voraussetzung für unsere Beweglichkeit. Gleichzeitig ist regelmäßige Bewegung jedoch auch die Voraussetzung für gesunde Gelenke. Deshalb kommt es zu Hause und beim Sport auf die richtige Bewegung an. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung und regt den Stoffwechsel, auch der Gelenke, an.

Ebenso wichtig für die körperliche Gesundheit ist eine gesunde Ernährung. Dies gilt auch für die Gelenke.

WICHTIGE REGELN RUND UM DIE GELENKE

- Gelenke besser entlasten als belasten.
- Nicht schwer tragen.
- Beim Sport auch Ruhepausen einlegen.
- Langes Stehen vermeiden.
- Regelmäßige Gymnastik verbessert die Beweglichkeit.
- Mit Wärmekompressen die Gelenke auf die Bewegung vorbereiten.
- Auf High-Heels verzichten und so Füße und Kniegelenke schonen.
- Zu viel Körpergewicht belastet die Gelenke.
- Mit gesunder Ernährung ideale Voraussetzung für einen gesunden Gelenkstoffwechsel schaffen.
- Sportarten wählen, bei denen die Gelenke viel bewegt werden, ohne dass sie dabei stark belastet werden.
- Auslöser für Beschwerden können auch im psychosomatischen Bereich liegen und sollten daher berücksichtigt werden.

Regelmäßige Gymnastik oder eine andere gelenkschonende Sportart, mehrmals wöchentlich betrieben, sollte für Jedermann zum Alltag gehören.



GELENKSCHONENDE SPORTARTEN:

- Schwimmen
- Aquajogging
- Radfahren
- (Nordic) Walking
- Skilanglauf
- Tai Chi, Yoga

RICHTIGE DOSIERUNG DES HAGEBUTTENPULVERS

Produkte mit galaktolipidreichem Hagebuttenpulver erhalten Sie inzwischen auch in deutschen Apotheken. Hier berät man Sie auch gern zu allen Fragen der Dosierung.

In der Regel sollte in den ersten Wochen eine höhere Menge Hagebuttenpulver eingenommen werden. Sobald der positive Effekt verspürt wird, kann die Einnahmemenge verringert werden.

Hagebuttenpulver enthält viele Ballaststoffe. Daher ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Als allgemeiner Ernährungsgrundsatz gilt eine Flüssigkeitsaufnahme von 1,5 - 2 Litern täglich.

Da andere Hagebutten-Zubereitungen wie Hagebuttentee oder -marmelade gut schmecken, könnte man denken, dass auch mit diesen Produkten ein positiver Effekt erreicht wird. Der Gehalt an Galaktolipiden in diesen Lebensmitteln ist jedoch durch den Herstellungsprozess auf ein Minimalgehalt reduziert. Dies gilt möglicherweise auch für einige Nahrungsergänzungsmittel mit Hagebutte. Daher achten Sie bitte beim Kauf darauf, dass das Hagebuttenpulver nach einem patentierten Herstellungsverfahren produziert worden ist. Denn das ist die Voraussetzung für einen hohen Gehalt an Galaktolipiden.





www.gesunde-lebensfuehrung.com
info@gesunde-lebensfuehrung.com

Verein zur Förderung der gesunden Lebensführung und der Ernährungsmedizin
24941 Jarplund