



**Chilischoten:**  
Enthalten den  
Wirkstoff  
Capsaicin

# Mit Chili gegen den Schmerz

Arthrose: Wirkstoff in den Schoten reduziert die Beschwerden

**Pflanzliche Medikamente helfen bei Arthrose. Am besten schnitt der Wirkstoff Capsaicin ab. Er ist in Chilischoten enthalten – und hats in sich.**

**P**flanzliche Heilmittel gelten als sanfte Medizin. Doch für den Wirkstoff Capsaicin aus der Chilischote gilt das nicht mehr uneingeschränkt. Ärzte setzen das Mittel gegen Arthrose und Rheumaschmerzen ein. In der EU ist seit Kurzem ein Pflaster zugelassen, das selbst schwerste Nervenschmerzen lindern soll: Qutenza. Es enthält 8 Prozent Capsaicin, das ist hundertmal mehr, als in üblichen Präparaten steckt.

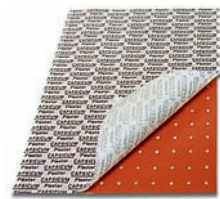
Die Folgen: Patienten dürfen das Pflaster mit dem scharfen Stoff nicht mehr selber anwenden. Der Arzt legt es auf die Haut – mit Schutzbrille und Handschuhen. Die Haut darf keine Wunde und keinen Kratzer haben, sonst schmerzt es höllisch. Und: Das Pflaster darf maximal eine Stunde lang aufliegen, sonst verbrennt es die Haut. Frühestens nach 90 Tagen dürfen Patienten die Behandlung wiederholen.

In der Schweiz ist Qutenza noch nicht zugelassen. Der Heilpflanzenexperte Martin Koradi aus Winterthur verfolgt die Entwicklung zwar

interessiert. «Die Studien sind vielversprechend.» Allerdings seien die Erfahrungen mit derart hochkonzentriertem Capsaicin noch sehr gering. Deshalb seien zusätzlich sorgfältige Abklärungen nötig.

## Vielen Patienten helfen niedrig dosierte Mittel

Doch für die meisten Patienten mit Arthrose oder Rheuma ist ein so stark wirkendes Pflaster gar nicht nötig. Ihnen helfen in der Regel schon niedrig dosierte Produkte, die nur 0,075 Prozent Capsaicin enthalten. Der Chiliextrakt hemmt die lokalen Impulse der Nerven. Schmerzhaft Reize auf der Haut und auf Gelenken können nur abgeschwächt zum Gehirn gelangen. Selbst in diesen schwachen Konzentrationen hat es der scharfe Stoff allerdings in sich: Patienten



**Capsaicin-Pflaster:**  
Lindert  
Schmerzen

sollten die Hände waschen und Berührungen mit Augen und Schleimhäuten meiden.

Wendet man Capsaicin regelmässig an, reduziert der Stoff die Schmerzen. Patienten werden zudem wieder beweglicher. Das haben Untersuchungen gezeigt. Englische Wissenschaftler sichteten vor einem Jahr Studien, die 40 Mittel der Alternativmedizin untersucht hatten, und stellten fest: Bei Arthrose hilft Capsaicin-Gel aus Chilischoten am besten (Gesundheitstipp 3/2009).

## Tipp: Weidenrinde und Teufelskralle

Es gibt auch andere pflanzliche Wirkstoffe, die leichte Arthroseschmerzen lindern. Martin Koradi und Hausarzt Thomas Walser empfehlen Weidenrinde und Teufelskralle. Bei beiden Pflanzen ist die Wirkung bei Arthrose gut belegt.

Laut Koradi hilft Weidenrindenextrakt in Drageeform relativ rasch. Die Wirkung klinge jedoch innert weniger Stunden ab, wenn man keine weitere Dosis nehme. Belegt ist die Wirkung allerdings nur bei Produkten, die genug und immer die gleiche Menge des Wirkstoffs Salicin enthalten. Ein solch standardisiertes Mittel ist etwa Assalix. Bis ein Teufelskrallenpräparat die

Schmerzen lindert, braucht es etwa zwei Wochen Geduld. Koradi: «Die volle Wirkung entfaltet sich nach drei bis vier Monaten.» Standardisierte Produkte sind zum Beispiel Harpagomed und Pascoe Agil.

## Pflanzliche Medikamente genügen nicht immer

Wenn die Gelenke stark entzündet sind und heftig schmerzen, reichen pflanzliche Mittel alleine nicht mehr aus. Dann braucht es meist auch Medikamente der Schulmedizin. Die Erfahrung von Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser zeigt: «Etwa jeder dritte Arthrosepatient kommt allein mit pflanzlichen Mitteln nicht aus.» Doch chemische und pflanzliche Mittel ergänzen sich gut.

*Gabriela Braun*

## Gratis-Merkblätter

- ▶ Merkblatt «Arthritis und Arthrose: So gut wirken alternative Mittel»
- ▶ Merkblatt «Medikamente bei Rheuma»

Gratis herunterladen unter [www.gesundheitstipp.ch](http://www.gesundheitstipp.ch) oder – gegen frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert – bestellen bei Gesundheitstipp, «Merkblatt», Postfach 277, 8024 Zürich.