

Beratungsthema Gelenkschmerzen

Supplementierung mit basischen Mineralstoffen bei Gelenk- und Rückenschmerzen

Bei einer chronischen Übersäuerung wird überschüssige Säure im Bindegewebe eingelagert. Dadurch sinkt das Wasserbindungsvermögen im Bindegewebe und die Elastizität von Knorpeln und Sehnen verschlechtert sich. Es kommt zu Funktionsstörungen der Knorpel, Sehnen und Bänder, wodurch Gelenkschmerzen begünstigt werden. Zusätzlich kann Säure die Schmerzrezeptoren anregen und eine Schmerzwahrnehmung auslösen. Mit zunehmender Säurebelastung steigt die Schmerzempfindung an: Säure führt zu Schmerzen.

Höhere Säurekonzentration in entzündeten Gelenken

Rheuma ist ein Überbegriff für Erkrankungen, die an den Bewegungsorganen auftreten und mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in Zusammenhang stehen. Zu den Ausprägungsformen von Rheuma gehört die rheumatoide Arthritis, die mit starken Gelenkschmerzen verbunden ist und die Lebensqualität deutlich vermindert.

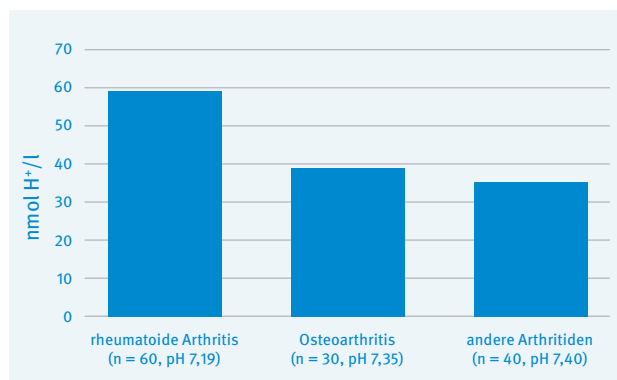


Abb. 1: Säurekonzentration bzw. pH-Werte der Synovialflüssigkeit (Knie) von Patienten mit verschiedenen Arthritis-Formen

Rheumatische Erkrankungen werden durch eine chronische Übersäuerung begünstigt. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Gelenkflüssigkeit in entzündeten Gelenken eine höhere Säurekonzentration bzw. einen verminderten pH-Wert aufweist (Abb. 1).

Patienten mit rheumatoider Arthritis weisen dabei den niedrigsten pH-Wert von 7,19 auf.¹ Dagegen liegt der pH-Wert in der Gelenkflüssigkeit von gesunden Personen zwischen pH 7,4–7,8.

In einer Studie an 37 Patienten mit aktiver rheumatoider Arthritis konnte gezeigt werden, dass durch die Zufuhr basischer Mineralstoffe (Basica Vital®) über 12 Wochen eine signifikante und klinisch relevante Verringerung der Schmerzen erreicht wird. Die Supplementierung mit Basica Vital® führte zu einer hochsignifikanten Reduzierung des VAS-Schmerzindex, welcher in der Kontrollgruppe hingegen zu Beginn sogar signifikant zunahm (Abb. 2).

Gleichzeitig verbesserte sich die Beweglichkeit und Lebensqualität der Patienten. Zudem konnte bei einem Teil der Studiengruppe die typische Rheuma-Medikation reduziert werden.²

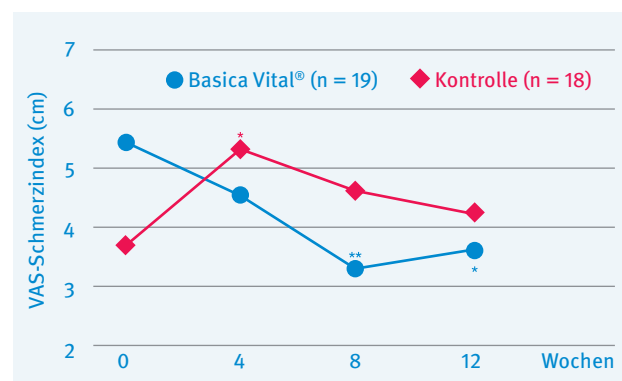


Abb. 2: Verlauf des mittleren VAS-Schmerzindex in der Basica Vital® Gruppe (Nahrungsergänzungsgruppe) und Kontrollgruppe (* p < 0,05; ** p < 0,01 gegenüber Woche 0).

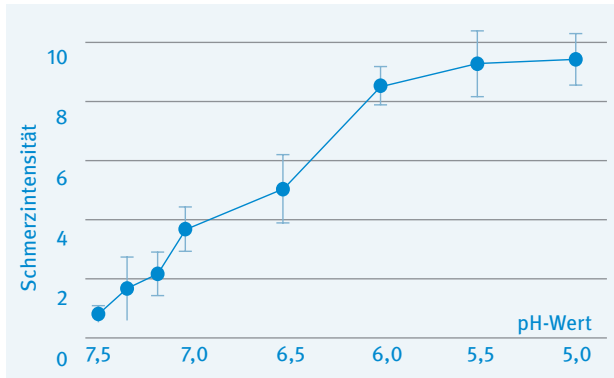


Abb. 3: Je niedriger der pH-Wert einer Lösung, desto höher die Schmerzintensität

Säure verursacht Schmerzen

Dass Säure einen Einfluss auf die Schmerzintensität hat, konnte in einer japanischen Studie gezeigt werden. Den Probanden wurden dabei Lösungen mit unterschiedlichen pH-Werten unter die Haut gespritzt und anschließend die daraus resultierenden Schmerzen anhand einer Skala beurteilt. Mit sinkendem pH-Wert der Lösung stieg die Schmerzintensität sehr stark an.³

Basische Mineralstoffe unterstützen die Therapie bei Rückenschmerzen

Der positive Effekt durch die Supplementierung basischer Mineralstoffe konnte bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen belegt werden. Die Patienten wurden über 4 Wochen mit basischen Mineralstoffen (Basica Vital®) supplementiert. Die Auswertung erfolgte anhand des Arhuser Bewegungsindex vor und nach der Supplementierung. Beweglichkeit, Befindlichkeit, Schmerzen und Schmerzmittelverbrauch wurden beurteilt.

Nach der 4-wöchigen Einnahme von Basica Vital® konnte eine hochsignifikante Reduktion der Rückenschmerzsymptomatik beobachtet werden. Der Schmerzindex und auch die Schmerzmittelaufnahme wurden deutlich reduziert. Die Körperbeweglichkeit wurde verbessert.⁴

Da eine dauerhafte Schmerzmittelaufnahme als übliche Schmerztherapie potentielle Nebenwirkungen aufweist, stellt die Supplementierung mit basischen Mineralstoffen eine einfache und sichere, adjuvante Therapieoption dar.

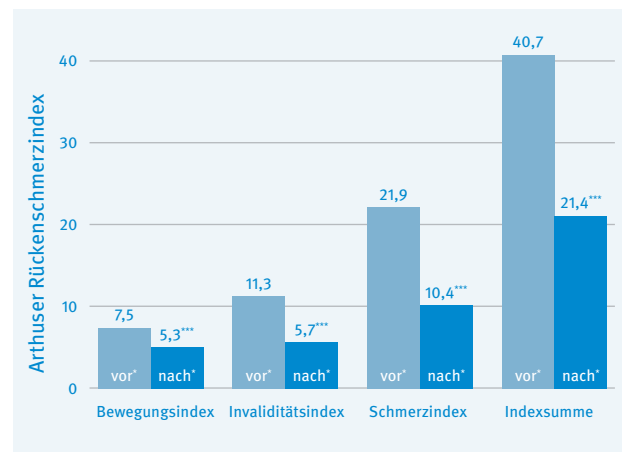


Abb. 4: Hochsignifikant positiver Einfluss auf verschiedene Faktoren des Arhuser Rückenschmerzindex durch Basica Vital® (***) $p < 0,001$

Quellen:

- ¹ Farr et al. Significance of the hydrogen ion concentration in synovial fluid in rheumatoid arthritis. Clin Exp Rheumatol. 1985 Apr-Jun;3(2):99–104
- ² Cseuz et al. Alkaline mineral supplementation for patients with rheumatoid arthritis. Rheumatology 44, Suppl. 1, i76, 2005
- ³ Ugawa et al. Amiloride-blockable acid-sensing ion channels are leading acid sensors expressed in human nociceptors. J. Clin. Invest. 110:1185–1190 (2002)
- ⁴ J. Vormann et al. Supplementation with alkaline minerals reduces symptoms in patients with chronic low back pain. J. Trace Elem. Med. Biol. 15:179–183 (2001)