

# Gelenköl für schmerzende Gelenke

Dr. med. Heinz Lüscher

## Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen treten sehr häufig auf, fast die Hälfte aller Menschen über 45 Jahren leidet hier und da darunter. Es gibt verschiedene mögliche Ursachen für Gelenkschmerzen und sie können akut oder chronisch verlaufen. Manchmal entstehen sie einfach nach einer kurzfristigen Überbelastung und klingen nach einigen Tagen von selbst wieder ab.

Vor allem bei älteren Personen stehen aber oft Abnutzungserscheinungen des Knorpels dahinter (Arthrose). Auch Entzündungen der Gelenke (Arthritis) verursachen Schmerzen. Diese können akut verlaufen, wie zum Beispiel bei einer bakteriellen Gelenkentzündung (bakterielle Arthritis) oder aber chronisch wie beispielsweise bei der Rheumatoiden Arthritis (Autoimmunkrankheit mit wiederkehrenden Gelenkentzündungen). Auch begleitende Gelenkentzündungen bei und nach Infektionen (wie z.B. Borreliose) sind möglich. Ferner führen natürlich auch Verletzungen zu Gelenkschmerzen.

Dies ist nur eine unvollständige Liste der möglichen Ursachen von Gelenkschmerzen!



## Was kann man gegen Gelenkschmerzen tun?

Sollten die Gelenkschmerzen plötzlich einsetzen und sich innerhalb Stunden verstärken, treten zudem Schwellungen, starke Bewegungseinschränkungen und Rötung der Haut über dem schmerzenden Gelenk auf, ist ein Arztbesuch zur genauen Abklärung angesagt. Handelt es sich aber um chronische Schmerzen (z.B. Arthrose) oder um eine Überbelastung (z.B. nach einer Wanderung) kann man zuerst einmal versuchen, selbst Abhilfe zu schaffen mit wirkungsvollen Stoffen aus der Natur, zum Beispiel mit einem hochwertigen Gelenköl. Auch sanfte Bewegung ist in diesen Fällen immer sehr wichtig. Durch die Bewegung wird der Knorpel wie ein Schwamm zusammengedrückt und bei Entlastung dehnt er sich wieder aus. Dadurch werden Nährstoffe aus der sogenannten Gelenkschmiere in den Knorpel befördert. Nur so ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, aber auch der Wirkstoffe aus Gelenkölen gewährleistet.

## Ätherische Öle mit schmerzlindernden Wirkstoffen

Ätherische Öle riechen nicht nur gut, sondern wirken wohltuend auf schmerzende Gelenke. Oft bilden Arnika und Johanniskraut die Basis solcher Produkte. Beide Heilkräuter sind schon Jahrhunderte als Heilmittel mit verschiedenen Einsatzmöglichkeiten bekannt. Hier interessieren uns speziell schmerzstillende sowie entzündungshemmende Aspekte.

Die zusätzliche Beigabe von Cannabidiol (CBD), einem Wirkstoff aus der Hanfpflanze, zu den ätherischen Ölen aus Arnika und Johanniskraut verbessert das Zusammenspiel und verstärkt den Effekt der Schmerzlinderung und Entzündungshemmung nochmals. Dank den in natürlichen ätherischen Ölen bereits vorhandenen antibakteriellen Bestandteilen kann in hochwertigen Produkten sogar auf Konservierungsstoffe sowie chemische Zusatzstoffe verzichtet werden.

### Arnika (*Arnica montana*)

Arnikablüten enthalten sogenannte Sesquiterpenlactone – vor allem die Substanz Helenalin. Helenalin ist ein Entzündungshemmer, der entzündungsauslösende Stoffe (Zytokine) unterdrückt. Daneben Flavonoide, Gerbstoffe, Cumarine und ätherische Öle. Diese Substanzen wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd und antiseptisch. Die entzündungshemmende Wirkung von Arnika wird auch dem Thymol zugeschrieben, ein Wirkstoff aus der Gruppe der ätherischen Öle.

Sogar in der Schulmedizin ist Arnika bekannt, denn die Wirksamkeit ist mehrfach wissenschaftlich belegt. Es wurden Studien mit Arthritis-Patienten durchgeführt: die einen Probanden verwendeten ein Gel mit dem Wirkstoff Ibuprofen, die andere Gruppe strich Arnika-Gel auf die von Arthritis betroffenen Körperpartien. Die Arnika-Kur war genauso wirksam wie die Ibuprofen-Behandlung. Studien zeigten, dass bei einer Behandlung mit Arnika nicht nur die Schmerzen nachliessen, sondern auch die Gelenke wieder beweglicher wurden.



Schweizer Studie:

[Arnika-Gel wirkäquivalent mit Ibuprofen-Gel](#)

### Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Johanniskraut ist vielleicht eher bekannt für seine positive Wirkung bei leichten und mittelgradigen Depressionen oder depressiven Verstimmungen, in diesem Fall wird das ätherische Öl aber eingenommen.

Hier interessiert uns jedoch die äusserliche Anwendung bei Gelenkschmerzen.

Johanniskrautöl wird traditionell als Einreibemittel zur Behandlung von Verletzungen, wie z.B. Verstauchungen, aber auch bei Muskelverspannungen, Lumbago (Hexenschuss) oder bei Rheumaschmerzen und Gicht angewendet. Johanniskrautöl gilt als sehr gutes

Massageöl, denn es fördert die Durchblutung der Muskeln und lockert Spannungen. Es lindert Schmerzen und wirkt Entzündungen entgegen. Beim Johanniskrautöl gibt es einen ganzen Komplex an wirksamen Inhaltsstoffen. Zum Beispiel Hyperforin, das einerseits für die antidepressiven Effekte verantwortlich ist, aber auch abtötend auf Bakterien und Viren wirkt. Weiter enthält es Gerbstoffe, welchen ein schmerzstillender Effekt bei äusserer Anwendung zugesprochen wird. Johanniskrautöl weist darüber hinaus einen hohen Gehalt an Flavonoiden auf. Flavonoide sind gegen Entzündungen wirksam.



### CBD aus der Hanfpflanze

CBD (Cannabidiol) ist ein medizinisch gesehen äusserst interessanter Inhaltsstoff der Hanfpflanze. Spezielle, legal anbaubare Sorten enthalten viel CBD, aber kaum THC (Tetra-Hydrocannabinol ist nur eines der vielen Cannabinoide, welche in der Hanfpflanze vorkommen, aber sicher das bekannteste, da es der psychoaktivste Wirkstoff der Pflanze ist). CBD sollte nicht damit verwechselt werden, da es weder abhängig macht, noch berauschend wirkt.

CBD hat starke schmerzlindernde, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Eingenommen wirkt es zudem entkrampfend, anti-epileptisch, anti-psychotisch und angstlösend. Es hat auch nervenschützende Eigenschaften und wirkt antibakteriell gegen bestimmte Keime mit hoher Antibiotikaresistenz (MRSA).

Die schmerzlindernde Wirkung von CBD wird unter anderem darauf zurückgeführt, dass es den Vanilloidrezeptor vom Typ1 stimuliert. Auf Nervenendigungen, welche Schmerzrezeptoren darstellen, ist in der Regel der Vanilloidrezeptor 1 zu finden. Werden diese Rezeptoren nun durch CBD stimuliert, tritt eine schmerzhemmende Wirkung ein.



Studien zu CBD:

[CBD vielversprechend bei Gelenkschmerzen – weitere Untersuchungen sind nötig](#)  
[CBD hat therapeutisches Potenzial bei Schmerzen aufgrund Arthritis](#)

### Anwendungen von ätherischen Gelenkölen

Schmierens und Salben hilft allenthalben ... sagt ein bekanntes Sprichwort. Hat man dann noch ein hochwertiges und naturnahes Gelenköl zur Hand, trifft es umso mehr zu. Es kann bei Bedarf mehrmals täglich sanft auf die betroffenen Stellen aufgetragen und leicht einmassiert werden (nicht auf Schleimhäute oder verletzte Haut auftragen oder einnehmen!).

Die Wirkkraft ist durchaus mit der gängiger Schmerzsalben mit chemischen Wirkstoffen zu vergleichen. Gelenköle mit Arnika, Johanniskraut und CBD können übrigens nicht nur bei Gelenkschmerzen angewendet werden, sondern eignen sich z.B. auch bei Muskelschmerzen, Menstruationsschmerzen, Fersensporen, Gürtelrose und bei

Hautproblemen, wie z.B. (Windel)Dermatitis, Dehnungsstreifen, unreine Haut oder Ausschläge.

**Bei folgenden Beschwerden können Gelenkölle mit Arnika/Johanniskraut/CBD eingesetzt werden:**

- Gelenkschmerzen
- Muskelschmerzen
- Nervenschmerzen
- Verspannungen
- Menstruationsschmerzen
- Fersensporen
- Tennisellenbogen
- Golferellenbogen
- Gürtelrose
- (Windel)Dermatitis
- Dehnungsstreifen
- Unreine Haut
- Hautausschläge

