



Pressemitteilung

09.07.2007

Fasten beeinflusst Arthroseschmerzen und entlastet die Gelenke

Studie am Universitätsklinikum Jena zeigt: Essensverzicht hilft gegen Gelenkschmerzen

Degenerativ bedingte Gelenkschmerzen lassen sich durch Heilfasten wirksam reduzieren. Bei ärztlich kontrolliertem sogenannten „Saftfasten“ gehen schon nach 15 Tagen die Schmerzen in den Gelenken massiv zurück, die Gelenkfunktion verbessert sich und das Wohlbefinden der Patienten wird gesteigert. Dieser positive Effekt hält auch drei Monate nach Abschluss der 15tägigen Fastenkur noch an. Arthrosepatienten könnten so mit Hilfe des Heilfastens auf ihre täglichen Schmerzmedikamente verzichten, oder zumindest die Zahl der Tabletten massiv verringern.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Kompetenzzentrums Naturheilverfahren des Universitätsklinikums Jena, in der die therapeutische Wirksamkeit einer ambulanten Fastenkur auf den Schmerz, die Gelenkfunktion und die Befindlichkeit bei Patienten mit Gon-, Cox- und Polyarthrose (Knie-, Hüft- und Fingergelenksarthrose) untersucht wurde. In einer Kooperation mit der Klinik für Naturheilverfahren an der Charité Berlin hat dabei der Jenaer Doktorand Sebastian Schmidt 36 Probanden mit Arthrose vor, während und nach einer 15tägigen Fastenkur untersucht. „Wir haben verblüffende Ergebnisse erhalten“, erklärt Prof. Christine Uhlemann, Betreuerin der Doktorarbeit und Leiterin des Kompetenzzentrums Naturheilverfahren am UKJ. „Bei allen Patienten gingen während des Heilfastens die Schmerzen deutlich zurück und die anfänglich eingeschränkte Gelenkfunktion hat sich signifikant verbessert, auch durch den positiven Nebeneffekt der Gewichtsabnahme“, so Uhlemann. Damit sei in dieser Form erstmals der Einfluss der Nahrung und des Nahrungsverzichts auf Arthroseerkrankungen nach streng wissenschaftlichen Regeln untersucht worden, so Uhlemann.

Hintergrund dieses Effekts ist der Zusammenhang zwischen Ernährung und degenerativen Vorgängen: Besonders der Konsum von tierischen Produkten begünstigt durch die Zufuhr von Arachidonsäure aus tierischen Fetten die Entstehung und Verstärkung von Entzündungen, wie diese bei Rheuma und Arthrose in den Gelenken ablaufen. „Wir dürfen diese Entzündungskaskade, die auch bei allen degenerativen Prozessen stattfindet, einfach nicht füttern“, begründet Prof. Uhlemann den Effekt eines Nahrungsverzichts. Daneben wird der Stoffwechsel im Sinne einer sog. „Entschlackung“ positiv beeinflusst, so dass die Gelenke auch dadurch entlastet werden.

Niemand könne allerdings lebenslang fasten, um die Gelenkveränderungen zu stoppen. „Wir konnten jetzt allerdings zeigen, dass Fasten sehr wohl auch einen langfristigen positiven Effekt hat“, betont Uhlemann. Denn nach der Fastenkur behält der Großteil der Probanden ein verändertes Ernährungsverhalten bei: Viel vegetarische, wenig tierische Produkte und generell verkleinerte Portionen. „Dadurch lassen sich auch auf längere Sicht Verschleißprozesse beeinflussen, so dass die Medikamentengabe verringert werden kann“, so Prof. Christine Uhlemann. „Da Fasten aber auch eine Belastung für den Körper ist, sollte es nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen und mögliche gesundheitliche Einschränkungen ausgeschlossen werden“, ergänzt Prof. Christine Uhlemann.

In der Studie wurden vor, während und nach der Fastenkur bei Schmerzpatienten mit Kniegelenks-, Hüftgelenks- und Fingergelenksarthrose das Schmerzempfinden, die Bewegungsfunktion, die Lebensqualität sowie die Stoffwechselfparameter erfasst und kontrolliert.

Ansprechpartner:

Prof. Dr. med. Christine Uhlemann

Leiterin Kompetenzzentrum Naturheilverfahren, Klinik Innere Medizin II,
Universitätsklinikum Jena

Tel. 03641/933180

E-Mail: Christine.Uhlemann@med.uni-jena.de