TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Gelenkschmerzen bei komplexer Krankengeschichte

Fallnummer: 21

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Eine Kundin leidet unter starken Gelenkschmerzen.

Krankengeschichte:

- Brustkrebs
- Reizdarm
- Darmverschluss vor 3 Jahren
- Rhizarthrose
- rheumatoide Arthritis
- Osteoporose

Medikation:

- Ortoton forte
- Tilidin 50/4
- Etoricoxib 90
- Atorvastatin 20
- Omega-3

Sie ist sehr dünn, möchte gerne an Gewicht zunehmen, schafft es jedoch nicht. Außerdem ernährt sie sich seit 20 Jahren Low Carb und möchte nun auf ketogene Ernährung umstellen. Akut wurde Enzyme Plus empfohlen und eine Stuhlanalyse angeraten. Zusätzlich kam die Überlegung zu Curcumin auf.
Wie könnte man ihr helfen?

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

1. Aufgrund der Verwendung eines Statins und dessen Auswirkungen auf Coenzym Q10, Selenoproteine und die mitochondrialen Nebenwirkungen empfehlenswert: 100 mg Ubichinol (zu fettem Essen) und 200 µg Natriumselenit (nüchtern).
2. Zusätzlich sollte unbedingt ein Vitamin-D-Status erhoben werden. Ohne diesen: 2000 I.E. Vitamin D (zum Essen). Selen, Omega-3 (2 g) und Vitamin D beeinflussen den Entzündungsstatus positiv.
3. Phytotherapeutisch wirksam im Bereich NF-?B, COX, ROS und der kollagenabbauenden MMP (Matrixmetalloproteinasen) sind Pycnogenol 100 mg (z. B. regulafit® Pycnogenol 100 mg + C | PZN 16908204 (60 Kapseln)) oder alternativ eine Kombination aus mizellarem Curcumin plus Boswelliasäuren (z. B. Firma Loges). **Ziel:** die Aktivität des Entzündungsgeschehens herunter zu modulieren. Gerade die Kombination Vitamin D, Omega-3 und Pycnogenol ist seit drei Jahren die bevorzugte Empfehlung bei Arthritis mit Schmerzgeschehen.
4. Eine ketogene Ernährung ist aufgrund der verringerten Kohlenhydratzufuhr sinnvoll, allerdings muss die Erhöhung der Fettzufuhr möglichst arm an Linolsäure und Arachidonsäure erfolgen – sonst wirkt die Maßnahme kontraproduktiv.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.