

## **Arthrosetherapie/Fibromyalgie/chronische Schmerzen (Teil XII) | Praxis**

### **Arthrosetherapie/Fibromyalgie/chronische Schmerzen**

„SAME“ als wirksames Präparat in der unterstützenden Behandlung bei Arthrose zur Schmerzlinderung.

Hinter dem Begriff SAME verbirgt sich der sperrige Name S-Adenosyl-Methionin,, abgekürzt SAME. Dieses ist die in unserem Stoffwechsel aktive Form der essenziellen Aminosäure L-Methionin, die unser Körper nicht selber herstellen kann und von außen zuführen muss. Das besondere an Methionin ist, dass sie schwefelhaltig ist.

Im Körper sind chemische Teile dieser Substanz für wichtige Entgiftungsvorgänge des Körpers erforderlich. Auch in der Verarbeitung von Fetten und in der Weiterleitung von Nervensignalen (Neurotransmitter) benötigt der Körper unbedingt SAME.

Methioninreiche Lebensmittel sind Spinat, Rosenkohl oder Sojasprossen, die Substanz ist aber auch enthalten in, Leber, Käse, Eigelb oder Quark.

Der Tagesbedarf wird geschätzt zwischen 700 und 1500 mg täglich. Bereits 2004 wurde in einer Studie ein Rheumamittel (Celecoxib) mit SAME verglichen. Dabei schnitt SAME insbesondere bei längerdauernder Einnahme erstaunlich positiv ab. Nach einigen Wochen war die Wirkung von der eines Rheumamittels klinisch nicht mehr zu unterscheiden.