

6-Wochen-Therapieplan für Tendinopathien (z. B. Achillessehne, Patellasehne, Epicondylitis) auf Basis der vier am besten belegten natürlichen Wirkstoffe: Curcumin, Boswellia, Bromelain und Omega-3-Fettsäuren

Dieser Plan ist evidenzbasiert und sportorthopädisch praxisnah formuliert.



Zielsetzung

- Reduktion von Entzündung und Schmerz
- Förderung der Sehnenregeneration
- Verbesserung von Belastbarkeit und Beweglichkeit
- Verkürzung der Rehabilitationszeit



Therapiezeitraum: 6 Wochen
(ggf. Verlängerung auf 8–12 Wochen möglich)

Wirkstoff	Dosierung	Einnahmezeit	Einnahmehinweis	Hauptwirkung
Curcumin	500–1000 mg/Tag	1× täglich zu einer Mahlzeit mit Fettanteil (z. B. Frühstück)	verbessert Bioverfügbarkeit; alternativ 2× 500 mg	Hemmt COX-2, TNF- α , IL-6, fördert Regeneration
Boswellia serrata	100–250 mg 2× täglich	morgens und abends mit Mahlzeit	antiinflammatorisch über 5-LOX-Hemmung, stabilisiert Matrix	
Bromelain (Ananasenzym)	500 mg 2× täglich	nüchtern (mind. 1 h vor oder 2 h nach Essen)	systemische Wirkung, reduziert Ödem & Schmerz	
Omega-3 (Fisch- oder Krillöl)	1–2 g EPA + DHA/Tag	mit Mahlzeit (Mittag oder Abendessen)	moduliert Eicosanoide, unterstützt Zellmembranen, Regeneration	
Vitamin C + Kollagenpeptide (optional)	500 mg + 5–10 g/Tag	z. B. im Post-Workout-Shake	Cofaktor für Kollagensynthese, unterstützt Tendinozyten	



Tagesablauf (praktisch für Athleten oder Reha-Patienten)

Zeit	Einnahme	Präparat	Dosis
morgens nüchtern	1 h vor Frühstück	Bromelain	500 mg
Frühstück	mit etwas Fett	Curcumin + Boswellia	500 mg + 100–250 mg
Mittagessen	mit Mahlzeit	Omega-3	1 g EPA + DHA
abends nüchtern	mind. 1 h nach Essen	Bromelain	500 mg
Abendessen	mit Mahlzeit	Boswellia	100–250 mg
optional nach Training	verbessert Sehnenheilung	Kollagen + Vit. C	5–10 g + 500 mg



Erwartete Effekte und wichtige Hinweise

Erwartete Effekte (klinisch und subjektiv messbar)

Nach 2–3 Wochen:

- ↓ Schwellung, ↓ Schmerz, bessere Gewebeelastizität

Nach 4–6 Wochen:

- ↑ Belastbarkeit der Sehne
- ↓ Entzündungsmarker (z. B. CRP, IL-6)
- ↑ funktionelle Scores (z. B. VISA-A bei Achillessehne)



Wichtige Hinweise

- ❑ **Bromelain** nicht mit Antikoagulanzen (z. B. ASS, Marcumar, NOAKs) kombinieren → additive Blutverdünnung.

- ❑ **Curcumin** kann NSAR ersetzen, jedoch nicht gemeinsam in hohen Dosen notwendig.

- ❑ **Boswellia**: keine bekannten relevanten Interaktionen, gute Verträglichkeit.

- ❑ **Omega-3**: nicht auf nüchternen Magen nehmen (Übelkeit).