

# Afrikanische Teufelskralle und Radsport

Die Afrikanische Teufelskralle ist eine erstaunlich facettenreiche Heilpflanze, die sich steigender Popularität erfreut. Ihre positiven Effekte auf verschiedenste Beschwerden der Sehnen, Muskeln und Gelenke machen sie für Radsportler besonders interessant. Während die Teufelskralle in ihren afrikanischen Ursprungsländern schon seit Jahrtausenden für ihre heilenden Qualitäten geschätzt wird, gelangte die Pflanze erst vor circa einhundert Jahren nach Europa. Seither haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die Heilwirkung der Afrikanischen Teufelskralle bei einer Vielzahl von Erkrankungen bestätigt. Für Radsportler ist dies aus zweierlei Gründen bedeutsam: Zum einen kann intensives Training zu Überbelastungen bestimmter Körperbereiche führen, zum anderen wird Radfahren als gelenkschonende Sportart jenen Personen empfohlen, die bereits an Arthrose oder anderen Erkrankungen des Bewegungsapparats leiden.



## Die Teufelskralle – Pflanze mit vielfältiger Heilwirkung

Die [Afrikanische Teufelskralle](#), mit botanischer Bezeichnung *Harpagophytum procumbens*, hat ihren Ursprung in den Steppen Südafrikas und Namibias. Die knollige Wurzel bildet meterlange Triebe, an denen sich Blüten von rosa bis purpurroter Farbe entwickeln. Daraus entstehen verholzende Früchte in Krallenform mit Haken, die der Verbreitung der Pflanze mittels Epichorie dienen. Die relevanten Wirkstoffe befinden sich überwiegend in den Wurzeln der Afrikanischen Teufelskralle, etwa Iridoid-Glykoside wie Harpagid und Harpagosid, diverse Flavonoide, Triterpene, ungesättigte Fettsäuren sowie Chlorogensäure und Zimtsäure.

---

[Rennrad-Konfigurator, die perfekte Hilfe bei der Radauswahl](#)

---

## Bei welchen Beschwerden die Afrikanische Teufelskralle hilft

Für Radsportler eignet sich die Afrikanische Teufelskralle insbesondere wegen ihrer positiven Wirkung auf Arthrose und entzündliche Gelenkerkrankungen, Sehnenentzündungen, Rückenschmerzen und Muskelzerrungen. Arthrose entsteht durch den Verschleiß des Gelenkknorpels und kann mit intensiven Schmerzen verbunden sein, die den Betroffenen körperliche Aktivitäten erschweren. Radsport stellt eine Option zur gelenkschonenden sportlichen Betätigung dar, wobei die Afrikanische Teufelskralle die Symptome der Arthrose mildern und sogar deren Verlauf günstig beeinflussen kann. Die Afrikanische Teufelskralle wirkt entzündungshemmend und reduziert Schmerzen, steife Gelenke sowie Anlaufschwierigkeiten. Bei Arthrose empfiehlt sich eine langfristige Anwendung der Heilpflanze. Auch Sehnenentzündungen gehen mit erheblichen Schmerzen einher und beeinträchtigen die Lebensqualität. Die Afrikanische Teufelskralle wirkt der Entzündung entgegen und ist damit vor allem bei chronischen Sehnenentzündungen von Relevanz, um Schmerzen zu reduzieren und die Entzündung abklingen zu lassen. Dadurch können krankheitsbedingte Einschränkungen in den Bewegungsabläufen nachlassen und die gewohnte Mobilität wiedererlangt werden. Bei Rückenschmerzen handelt es sich ebenfalls oft um Verschleißerscheinungen, die die Afrikanische Teufelskralle mäßigen kann. Durch ihre schmerzstillende Wirkung unterstützt die Heilpflanze die Therapie der grundlegenden Ursache der Rückenbeschwerden, etwa die Veränderung einer schlechten Körperhaltung mit Hilfe von Radsport. Muskelzerrungen können gelegentlich auch eine Folge des Radsports sein und schränken durch

starke Schmerzen bei Bewegung ein. Auch hier hat sich die Afrikanische Teufelskralle mit ihren schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften vielfach bewährt.

Die Afrikanische Teufelskralle gibt es in vielen Darreichungsformen mehr zum Thema [hier](#).

Fotos: Heike Rau – fotolia.com

Copyright © 2016 [E Bikes-Test.de](#) | [Dein Fahrrad Blog & Magazin inkl. Radsport News](#) . Alle Rechte vorbehalten.  
Theme: ColorMag von [ThemeGrill](#). Unterstützt von [WordPress](#).