

RATGEBER GESUNDHEIT

KATHRIN DÜCKER

SCHMERZFREI *bei ARTHROSE*

Das 4-Wochen-
Ernährungsprogramm



G|U

SCHMERZFREI BEI ARTHROSE

WAS SIE MIT DIESEM PROGRAMM ERREICHEN KÖNNEN:

- Entzündungen klingen ab
- Schmerzen lassen nach oder verschwinden ganz
- Körper, Gelenke und Knorpel werden optimal mit Nährstoffen versorgt
- Die Beweglichkeit verbessert sich
- Knochen und Muskeln werden gestärkt
- Pfunde purzeln und die Gelenke sind entlastet
- Eine insgesamt gesunde Lebensweise wird etabliert
- Das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt
- Lebensfreude und allgemeines Wohlbefinden kehren zurück

STARKE GELENKE – DARAUF KOMMT ES AN:



Essen Sie **frisch, pflanzlich, ballast- und vitalstoffreich.**

Nutzen Sie täglich die gesunde Kraft der **Gewürze**.



Toppen Sie Ihre Gerichte mit **Kräutern, Sprossen, Kernen und Samen.**



Nehmen Sie knochenstärkendes **Kalzium** auf.



Bauen Sie **pflanzliche Eiweißquellen** in Ihren Speiseplan ein.



Trinken Sie reichlich stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees.



Meiden Sie tierische Lebensmittel,
insbesondere **Fleisch und Wurst** aus
Massentierhaltung.



Ersetzen Sie entzündungsfördernde
Omega-6- durch wertvolle **Omega-3-Fettsäuren**.



Treiben Sie moderat,
aber regelmäßig **Sport**.



Verzichten Sie auf **Zucker, Süßigkeiten**
und Genussgifte wie Alkohol und Nikotin.



Entlasten Sie Ihren **Darm** und streichen
Sie Weizen- und Weißmehlprodukte.



ARTHOSE – WAS IST DAS?

In unserem Körper gibt es rund 100 bewegliche Gelenke. Sie haben wichtige Funktionen, denn ohne Gelenke könnten wir viele unserer Bewegungen gar nicht ausführen. Dieses Kapitel gibt Ihnen einen kurzen Überblick über die Merkmale und Ursachen der Volkskrankheit Arthrose sowie über den Aufbau und die Funktion von Gelenken. Lesen Sie, welche Anzeichen darauf hinweisen, dass

Sie möglicherweise unter einer beginnenden Arthrose leiden, und welche Risikofaktoren es für den Ausbruch der Krankheit gibt. Lesen Sie aber auch die gute Nachricht: Sie selbst können etwas gegen Arthrose unternehmen! Stichworte sind hier: antientzündliche Ernährung, ausreichend Bewegung, Abbau von Übergewicht, Zufuhr von knorpelstärkenden Nährstoffen und eine intakte Darmflora.

WEITVERBREITETE ZIVILISATIONSKRANKHEIT

Arthrose ist die deutschland- und auch weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Betroffen sind etwa 5–8 Millionen Deutsche – mit steigender Tendenz. Das sind fast 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Da aber nicht jede Arthrose mit Schmerzen einhergeht, wird vermutet, dass die Dunkelziffer noch deutlich höher liegt. Grundsätzlich kann eine Arthrose in jedem Lebensabschnitt auftreten, aber die Wahrscheinlichkeit steigt mit dem Alter. Laut Robert Koch Institut (RKI) wird Arthrose vor dem 30. Lebensjahr äußerst selten diagnostiziert, bis zum 45. Lebensjahr ist jedoch schon fast jeder Zehnte betroffen. Im Alter nimmt die Anzahl der Patienten weiter zu. Etwa die Hälfte der Frauen über 65 und ein Drittel der Männer in dieser Altersgruppe leiden unter der Gelenkkrankheit.

Knie, Hüfte, Finger ...

Typisch für eine Arthrose sind degenerative Veränderungen der Gelenke sowie eine fortschreitende Zerstörung der Gelenkknorpel und damit verbundene Knochenveränderungen. Prinzipiell kann jedes Gelenk im Körper betroffen sein, wobei Arthrose in den Knien, in der Hüfte und in den Fingern beziehungsweise Händen am häufigsten vorkommt. 2018 wurden in Deutschland 239 204 künstliche Hüft- und 190 427 künstliche Kniegelenke eingesetzt. Laut RKI gilt bei Arthrose neben dem Alter und Geschlecht auch eine geneti-

sche Veranlagung als Risikofaktor. Hinzu kommen weitere Umstände wie Übergewicht, angeborene Fehlstellungen, Über- oder Fehlbelastungen der Gelenke, Unfälle oder Verletzungen sowie zu viel oder auch zu wenig körperliche Aktivität.

WIE UNSERE GELENKE FUNKTIONIEREN

Zu einem Gelenk gehören mindestens zwei Knochen, deren Enden aufeinandertreffen. Geschützt sind diese beiden Knochenenden durch eine elastische Knorpelschicht, die bei einem gesunden Gelenk wie ein Stoßdämpfer funktioniert: Die Knorpelschicht verhindert, dass die Knochenenden direkt aufeinander reiben. Umschlossen ist das Gelenk von der Gelenkkapsel. In der Gelenkkapsel befindet sich die Gelenkflüssigkeit – Synovia oder Gelenkschmierung genannt. Sie ernährt die Knorpel, versorgt sie mit Nährstoffen und hält sie geschmeidig und beweglich. Die Knorpel selbst enthalten weder Blutgefäße noch Nervenfasern, durch die sie mit Nährstoffen versorgt werden könnten. Nährstoffe gelangen ausschließlich durch Bewegung in das Knorpelgewebe: Bei Belastung wird die Knorpelschicht wie ein Schwamm zusammengedrückt, dabei werden Abbauprodukte aus der Knorpelschicht heraustransportiert. Bei der Gegenbewegung – der Entlastung des Gelenks – saugen sich die Knorpel wie ein Schwamm mit neuen Nährstoffen aus der

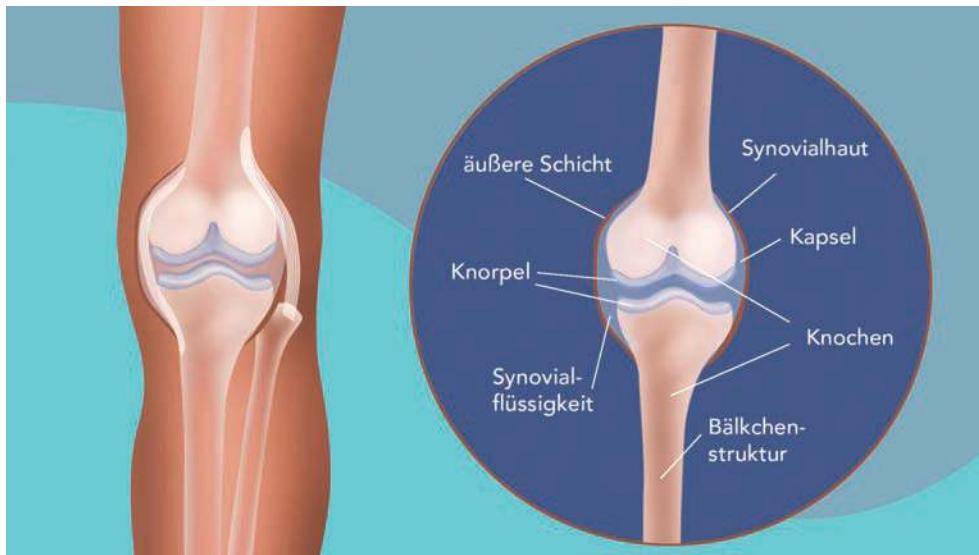
Gelenkflüssigkeit voll. Für eine gute Nährstoffversorgung der Knorpel ist daher eine regelmäßige Be- und Entlastung in Form von Bewegung essenziell.

Veränderungen bei Arthrose

Bei einer Arthrose nutzt sich die schützende Knorpelschicht auf den Knochenenden im betroffenen Gelenk ab und wird immer dünner. Dadurch verschmälert sich der Gelenkspalt. Hat sich die Knorpelschicht durch das Fortschreiten der Arthrose ganz aufgelöst, reiben die Knochenenden ungeschützt anein-

ander. Dabei kommt es im Knochengewebe zu Veränderungen und es bilden sich Verhärtingen und Knochenauswucherungen am Rand des betroffenen Gelenks. Der Körper versucht, das Gelenk zu stabilisieren und zu entlasten, indem er den Druck auf eine größere Fläche verteilt. Diese sogenannten osteophytären Randanbauten sind Anzeichen einer fortgeschrittenen Arthrose. Auch die Knochenenden unter der schwindenden Knorpelschicht verändern und verdichten sich. All diese Prozesse werden begleitet von Entzündungen im Gelenk. Auch umliegende

AUFBAU EINES GELENKS



Läuft wie geschmiert: Für einen reibungslosen Bewegungsablauf ist in unseren Gelenken das perfekte Zusammenspiel vieler Einzelteile notwendig.

Muskeln und Bänder werden dabei häufig geschädigt. Dies verursacht oft massive Schmerzen und die Beweglichkeit wird eingeschränkt. Aufgrund der Schmerzen wird eine Schonhaltung eingenommen, die den Zustand weiter verschlimmert. Eine Arthrose entwickelt sich häufig über lange Zeit. Bis es von der ersten Knorpelschädigung zu spürbaren Beschwerden kommt, vergehen oft Jahre.

Schweregrade

Bei der Diagnose von Arthrose werden vier Schweregrade unterschieden:

Grad-1-Arthrose. Hier liegt lediglich eine leichte Auffaserung an der Oberfläche der Gelenkknorpel vor. Die Betroffenen merken davon meist noch nichts.

Grad-2-Arthrose. Hier hat sich der Prozess schon so weit fortgesetzt, dass durch die Auffaserung Risse entstanden sind. Auch hiervon merken die Betroffenen häufig noch nichts.

Grad-3-Arthrose. Es besteht zwar noch eine Knorpelschicht, aber die Risse gehen in diesem Stadium bis auf die Knochen. Die Knochenenden beginnen sich zu verändern und der Gelenkspalt wird kleiner.

Grad-4-Arthrose. Bis die Arthrose dieses Spätstadium erreicht, dauert es häufig Jahre. Die Knorpelschicht ist nun ganz verschwunden, die Knochen im Gelenk reiben ungeschützt aneinander. Die Betroffenen haben häufig starke Schmerzen. Das Gelenk wird dicker oder kann verstehen, da sich knöcherne Ausziehungen gebildet haben.

TYPISCHE ANZEICHEN EINER ARTHROSE

- **Steifheit am Morgen:** Eine Arthrose beginnt häufig mit einem Steifheitsgefühl im Gelenk. Vor allem morgens kann es zu sogenannten Anlaufschmerzen kommen. Oft treten auch schmerzhafte Entzündungsprozesse und Schwellungen am Gelenk auf.

- **Belastungsschmerzen:** Im weiteren Verlauf kommt es zu Belastungsschmerzen im Gelenk, die später zu dauerhaften Schmerzen (auch im Ruhezustand) und einer immer stärkeren Bewegungseinschränkung führen.

- **Deformation:** Damit einher geht bei vielen Patienten eine stetig fortschreitende Deformation des Gelenks.

- **Aktive und inaktive Phasen:** Eine Arthrose verläuft üblicherweise in Schüben. Schmerzhafte und schmerzfreie Phasen wechseln sich ab. Während einer aktiven Phase ist das betroffene Gelenk häufig überwärmst, teilweise gerötet oder geschwollen und es treten Schmerzen auf.

Wichtig zu wissen ist zudem, dass eine Arthrose aber auch völlig unauffällig ohne Symptome und lange schmerzfrei verlaufen kann.