



Arthrose

– Schmerzfrei durch natürliche Behandlungsmethoden

Barbara Hendel

Gelenkverschleiß betrifft uns alle

„Mit Gelenkverschleiß habe ich nichts zu tun“, werden Sie vielleicht denken. Wirklich? Jeder Mensch über 40 Jahre weist Abnutzungserscheinungen an den Gelenken auf, auch wenn er vorerst nichts davon merkt. Dies ist aber der schleichende Beginn der Arthrose, die erst ab einem gewissen Schädigungsgrad des Knorpels Schmerzen verursacht. Sind einmal Schmerzen

Auch **jüngere Menschen** und **sogar Kinder** können von Arthrose betroffen sein

vorhanden, ist der Prozess bereits weit fortgeschritten und eine Heilung wird immer schwieriger.

In diesem Beitrag wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie schmerzfrei und beweglich werden oder bleiben bis ins hohe Alter.

Arthrose – eine Volkskrankheit

Arthrose ist eine chronisch-degenerative Gelenkerkrankung, umgangssprachlich wird sie auch Gelenkverschleiß genannt. Die Arthrose geht mit einer fortschreitenden Zerstörung des Gelenkknorpels, später auch des Knochens, einher. Prinzipiell kann jedes Gelenk betroffen sein, jedoch sind Knie und Hüftgelenke am häufigsten in Mitleidenschaft gezogen, gefolgt vom Sprunggelenk, Schulter, Ellenbogen und der Hand. In einem arthrotischen Gelenk ist also der Knorpel, der sich schützend um die Enden des Knochens legt, zerstört, so dass die Knochen schmerzhaft aneinander reiben.

Ursachen der Arthrose

Vor noch nicht allzu langer Zeit dachte man, Arthrose wäre eine reine Alterser-

scheinung. Das stimmt aber nur bedingt. Zwar ist der altersbedingte Verschleiß der knochenschützenden Gelenkknorpelschicht im Laufe eines Lebens sicher eine wesentliche Ursache für die Entwicklung der Arthrose, aber nicht der einzige Grund, denn auch jüngere Menschen und sogar Kinder können von Arthrose betroffen sein. Immer besteht jedoch ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit der Gelenke. Hohe Belastung durch intensive sportliche Betätigung und hier insbesondere die dadurch häufig auftretenden Verletzungen wie Knochenbrüche, Meniskusschäden oder Kreuzbandrisse führen dazu, dass immer mehr junge Menschen an Gelenkverschleiß erkranken. Auch eine familiäre Veranlagung, also gewissermaßen ein vererbtes Arthroserisiko wird diskutiert. Darauf weisen Untersuchungen des Erbguts von Arthrose betroffener Familiengenerationen hin.

Allgemeine Risikofaktoren für den Gelenkverschleiß sind Fehlbelastungen oder Überbeanspruchungen bei Fehlstellungen der Beine, wie zum Beispiel X- oder O-Beine oder lockere Bänder. Besonders für die viel beanspruchten Knie- und Hüftgelenke ist Übergewicht von entscheidender Bedeutung. Jedes Kilo zu viel auf den Rippen erhöht das Risiko eines Kniegelenkverschleißes um 14 Prozent!

Arthrose ist aber keine Erkrankung, der Sie sich schicksalhaft ergeben müssen. Es gibt eine Vielzahl von Verhaltensweisen mit denen Sie aktiv in das eingreifen können. Hier stellen wir Ihnen die wichtigsten Maßnahmen vor, die Sie leicht umsetzen können:

Bewegen Sie sich!

Der Knorpel ist die einzige Gewebestruktur im Körper, die nicht durch Blutgefäße versorgt wird, sondern durch Diffusion. Dazu benötigt der Knorpel



das Wechselspiel zwischen Be- und Entlastung, um Nährstoffe in die Knorpelzelle zu befördern und Schlackenstoffe abzutransportieren. Ohne ausreichende Bewegung baut sich der Knorpel ab, weil er keine Nahrung erhält. Neben Gymnastik und Yoga ist für die Gelenke das Schwimmen, gefolgt vom Radfahren die schonendste Bewegungsart. Je nach körperlicher Fitness sind auch andere Ausdauersportarten empfehlenswert, wie zum Beispiel Walking, leichtes Joggen oder Rudern. Wichtig dabei ist die Regelmäßigkeit. Mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten wäre optimal. Meiden Sie einseitige körperliche Anstrengungen und Spitzenbelastungen. Sportarten mit hektischen und anstrengenden Bewegungen für die Gelenke wie zum Beispiel Squash oder Tennis sollten Sie lieber vermeiden. Ein regelmäßiges Dehnungs- und Krafttraining dagegen ist für die einzelnen Muskeln und Gelenke ideal, um die Arthrose zu stoppen oder zu lindern.

Übergewicht reduzieren!

Übergewicht ist die Hauptursache für Fehlbelastungen der Gelenke. Durch ständiges Sitzen, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung kommt es bereits in jungen Jahren zu Fettleibigkeit, die automatisch einen erhöhten Gelenkverschleiß nach sich zieht. Abnehmen funktioniert nur über eine Veränderung der Essgewohnheiten. Moderne Ernährungsprogramme, die auf Basis neuester ernährungsmedizinischer Erkenntnisse entwickelt wurden, können Ihnen dabei helfen, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen. www.meinidealgewicht.de.

Arachidonsäure meiden!

Hand in Hand mit dem Bewegungsprogramm und einer eventuell notwendigen Gewichtsreduktion kann durch eine spezielle Arthrosediät die Ausprägung eines Gelenkverschleißes wirksam beeinflusst werden. In diesem Zusammenhang spielen Lebensmittel, die viel Arachidonsäure enthalten, eine wichtige Rolle. Arachidonsäure gehört in die Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist in tierischen Fetten, Fleisch und Eiern enthalten. Frei von Arachidonsäure hingegen sind Früchte, Gemüse, Salate, Getreideprodukte, Sojabohnen, Hülsenfrüchte und gewisse pflanzliche Öle. Arachidonsäure kann Entzündungen der Gelenke auslösen oder ver-

stärken. Deshalb sollten Fleisch und Fleischprodukte nicht täglich auf den Teller kommen. Durch die Verringerung der arachidonsäurehaltigen Kost werden Entzündungsreaktionen im Körper gebremst und so eine spürbare Besserung der Beschwerden erreicht.

Die richtigen Öle wählen!

Pflanzliche Öle enthalten vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die Linolsäure ist eine Omega-6-Fettsäure und wird im menschlichen Körper in Arachidonsäure umgewandelt – ist also entzündungsfördernd. Deshalb sollten linolsäurehaltige Öle wie Sonnenblumenöl oder Distelöl von Patienten mit Gelenkbeschwerden gemieden werden. Dagegen enthalten Leinöl, Rapsöl oder Walnussöl einen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure, die im Organismus in EAP (Eicosapentaensäure) umgewandelt wird und Entzündungen hemmt. Zugleich reduziert die Alpha-Linolensäure die Umwandlung der Linolsäure in die entzündungsfördernde Arachidonsäure. Die Gamma-Linolensäure ist in der Lage, entzündungshemmende Botenstoffe, so genannte Eikosanoide, zu produzieren und ist deshalb vor allem bei entzündlichen Gelenkerkrankungen empfehlenswert. Gamma-Linolensäure ist natürlicherweise in Olivenöl, Kürbiskernöl, Sesamöl oder Borretschöl enthalten.

Nicht nur Pflanzen, sondern auch bestimmte Fischarten enthalten viele entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren. Besonders reich daran sind zum Beispiel Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch. Um den Körper ausreichend mit diesen essentiellen Fettsäuren zu versorgen, sollten Sie zwei Mal pro Woche eine Fischmahlzeit zu sich nehmen.

Nahrung für den Knorpel

Häufig kommt es aber trotz einer gezielten Ernährung nicht zum gewünschten Erfolg, weil bestimmte Substanzen in unserer Nahrung nur unzureichend vorhanden sind. Eine derartige Situation finden wir bei der Versorgung des Gelenkknorpels. Die beiden wichtigsten Bausteine für den Gelenkknorpel sind Glukosaminsulfat und Chondroitinsulfat.

Glukosaminsulfat

Krabben oder Grünlippmuscheln enthalten neben Mineralstoffen, Spurenelementen und vielen Eiweißbausteinen einen hohen Anteil an Glukosaminen. Glukosaminsulfat wird direkt in den Gelenkknorpel eingebaut, regt die Knorpelregeneration und die Bildung von Knorpelstoffen an, hemmt die Freisetzung knorpelschädigender Stoffe und

normalisiert den Gelenkstoffwechsel. Gleichzeitig wirkt es entzündungshemmend und schmerzstillend und ist sogar in der Lage, das Gelenk vor schädlichen Schmerzmittelwirkungen zu schützen. Glukosaminhaltige Nahrung oder Nahrungsergänzungen mit glukosaminreichen Extrakten sind deshalb hervorragend geeignet, eine gute Funktion der Gelenke sicherzustellen.

Chondroitinsulfat

Haifische werden seit jeher in den Ozeanen gefangen und das Fleisch als Delikatessensuppe verspeist. Das Öl wurde auf den Schiffen als Wundheilungsmittel verwendet. Fast ein Zufall war es, daß man erkannte, daß das Skelett, das ausschließlich aus Knorpelsubstanz besteht, ideal dafür eingesetzt werden kann, unsere Knorpelsubstanz wieder aufzubauen. Das in ihm enthaltene Chondroitin dient dem Knorpel als Wasserspeicher und gibt so dem Knorpel seine Stoßdämpfereigenschaft zurück, verbessert die Nährstoffversorgung der Knorpelzellen und regt die Bildung von Knorpelstoffen an. Gleichzeitig schützt Chondroitin die Knorpelmasse indem es die knorpelabbauenden Substanzen hemmt.

Schalentierextrakte und Haifischknorpel sollten immer zusammen eingenommen werden, da nur beide Wirkstoffe – Chondroitinsulfat und Glukosaminsulfat – gleichzeitig miteinander den Knorpel regenerieren können.

Fazit

Wenn Sie Ihre Gelenke gesund erhalten wollen, warten Sie nicht, bis Schmerzen auftreten. Der Weg zurück in schmerzfreie Bewegung ist ungleich schwieriger als vorzubeugen. Moderate Bewegung gepaart mit Gewichtsreduktion und vernünftiger Ernährung ist die Grundlage für schmerzfreie Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Leiden Sie bereits unter Arthrose, sollten Sie neben gezielter Ernährung und Bewegung knorpelaufbauende Substanzen einnehmen. Ziel ist es, Schmerzmittel nach und nach zu reduzieren und schließlich ganz darauf zu verzichten, denn diese sind nicht nur mit schweren Nebenwirkungen behaftet, sondern schädigen langfristig auch die Knorpelzellen. ■



Dr. med. Barbara Hendel ist Ärztin für Präventivmedizin und natürliche Heilverfahren. Bekannt wurde sie vor allem auch als Co-Autorin des Buches „Wasser & Salz“.

Du hast alles satt?

Mit machtvollm Geist
die Zukunft beugen

3 Audio-CDs • ca. 173 Min.
ISBN 978-3-940786-27-2 • 29,95 €

Probieren
unter
www.ligvid-media.eu

Ramthas 3 Stunden geballte Ladung
neue Zukunft, die darauf wartet,
von Dir entdeckt zu werden!

Gabriel Reinert
info@ligvid-media.eu
+49 (0)89 21 960 197
+49 (0)89 21 960 196

ligvid.media
Hans-Stießberger-Straße 2d
85540 Haar
Deutschland

www.ligvid-media.eu

Online-Shop • Info-Portal • Blog • Orb-Galerie • Remote View

Sind Sie ein Orgon-Typ?

Die Auswahl an alternativen Methoden wird immer größer. Doch nicht jede Methode paßt zu jedem Menschen. Wie ist es mit Orgon? Ist Orgonenergie etwas für Sie? Diese Fragen verraten es Ihnen:

	Ja	Nein
Ich entscheide oft intuitiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir sind praktische Ergebnisse einer Methode wichtiger als theoretische Erklärungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin grundsätzlich neugierig und freue mich auf Neues	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unabhängigkeit ist mir sehr wichtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Außenseitermethoden sind für mich in Ordnung, wenn die Ergebnisse stimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir Zeit für meine Gesundheit und die meiner Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir ist es wichtig, daß es zu einer Methode dokumentierte Erfahrungen gibt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Konnten Sie mehr als drei Mal zustimmen? Dann ist Orgon vielleicht etwas für Sie. Fordern Sie gleich kostenloses Informationsmaterial an:

Herbert & Breves BIOAKTIV GmbH & Co. KG
Am Neugraben 10; D - 91598 Colmburg
Tel: 09803 - 91 110; Fax: 09803 - 309

Oder besuchen Sie uns im Internet: www.bioaktiv.de

Viele Alternativ-Methoden sind wissenschaftlich nicht anerkannt.

Dies gilt auch für die Orgon-Methode.