

Wenn die Gelenke rosten – Wege aus der Arthrose-Falle

22,3 Prozent der 18- bis 79-jährigen Frauen in Deutschland leiden unter Arthrose – das belegt eine im Mai 2013 vom Robert Koch Institut veröffentlichte Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Dass eine Diagnose nicht unweigerlich zum künstlichen Gelenk führen muss, zeigt Carmina Vigorito (63) – mit Bewegung und ausgewogener Ernährung hat sie es geschafft, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung – und betrifft vor allem Frauen ab 45. Die Prävalenz steigt mit dem Alter: von 1,6 Prozent bei den 18- bis 29-jährigen Frauen auf 49,9 Prozent bei den 70- bis 79-jährigen. Das heißt, fast die Hälfte aller Frauen über 50 in Deutschland leidet unter Gelenkverschleiß. Zum Vergleich: Bei den Männern ist es etwa ein Drittel. Die Ursachen sind vielfältig: von der genetischen Disposition oder angeborenen Fehlstellung wie X-Beinen oder Hüftdysplasien über Fehl- und Überbelastungen, beispielsweise durch Übergewicht bis hin zu Verletzungen oder Unfällen.

Den Erkrankten ist schmerzlich bewusst: Arthrose schränkt ein. Durch die sukzessive Zerstörung des Gelenkknorpels verliert das Gelenk an Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, umliegende Strukturen wie Knochen oder Muskeln werden geschädigt. Vor allem nach längeren Ruhephasen wie Schlafen oder Sitzen ist das Gelenk steif. Besonders betroffen sind nach der aktuellen Studie Knie (bei 53,3 Prozent der erkrankten Frauen), Finger (bei 36,6 Prozent der erkrankten Frauen) und Hüfte (bei 27,6 Prozent der erkrankten Frauen). Die Erkrankten verlieren nicht nur ihre Beweglichkeit, sondern auch ein Stück Lebensqualität.

Wer rastet, der rostet – Mit moderater Bewegung gegen den Gelenkverschleiß

Gerade mit zunehmendem Alter ist es ratsam, die Risikofaktoren so gering wie möglich zu halten. Dazu tragen regelmäßige, gelenkschonende Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein Körpergewicht im Normalbereich bei.

Carmina Vigorito (63 Jahre) hat diese Erfahrung gemacht. Mit Osteoporose und Arthrose in Halswirbelsäule und Armen leidet sie gleich unter zwei der muskuloskelettalen Erkrankungen. Im Alter von 60 Jahren begann sie, sich regelmäßig zu bewegen – im CaloryCoach-Institut in Goldbach. Mit eindrucksvollem Ergebnis: Drei Jahre später sind die Schmerzen erheblich zurückgegangen – Carmina Vigorito ist wieder viel beweglicher geworden. „Nach dem Training im Zirkel fühle ich mich immer wie neu geboren“, sagt sie. Zusätzlich hilft ihr „Athrovital“, ein Nahrungsergänzungsmittel gegen Arthrose, das rein natürliche Boswelliasäuren und Vitamin D3

enthält. Beide Inhaltsstoffe werden traditionell bei Erkrankungen des Bewegungsapparates zur Linderung der Symptomatik eingesetzt.

Ein ganzheitliches Bewegungs- und Ernährungskonzept hilft den Risikogruppen – Frauen ab 40 Jahren – das Arthrose-Risiko nachhaltig zu verringern. So beispielsweise das CaloryCoach Konzept: Mit belastungsarmem Training, einer intensiven, persönlichen Betreuung in familiärer Atmosphäre und einer integrierten Ernährungsberatung setzen die Kursleiterinnen individuell an den Alltagsgewohnheiten der Einzelnen an. Selbst Anfängerinnen und stark Übergewichtige können an den hydraulischen Geräten trainieren. Dabei schonen sie sich und ihre Gelenke. „Eine halbe Stunde zwei- bis dreimal pro Woche reicht aus, um den Stoffwechsel anzukurbeln und die Muskeln langfristig aufzubauen“, weiß auch Renate Hübner-Hirsch, die ein CaloryCoach Institut in Goldbach leitet. „Eine basische Ernährung wirkt zudem prophylaktisch und entzündungshemmend. Das heißt, man sollte überwiegend zu Obst, Salat, Gemüse, Dinkel, Hirse oder Fisch greifen und säurebildende Lebensmittel wie Alkohol, kohlenstoffhaltige Getränke, Weißmehlprodukte oder Schweinefleisch meiden. Durch eine dauerhafte ungesunde Ernährung entsteht eine Übersäuerung, die der Körper nicht mehr neutralisieren kann. So genannte Schlackenstoffe lagern sich unter anderem an den Gelenken ab, sodass schmerzhafte Entzündungen entstehen können.“

Prof. Dr. med. Heinrich Heß: „Wichtig ist die persönliche Betreuung.“

Aus heutiger medizinischer Sicht lässt Arthrose sich nicht aufhalten – allerdings kann der Krankheitsverlauf durch vorbeugende Maßnahmen, einen gesunden Lebensstil und Schmerztherapien verlangsamt werden. Auch Prof. Dr. med. Heinrich Heß, der über zwanzig Jahre als Sportarzt der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft tätig war, kann bestätigen: „Auch wenn Menschen genetisch vorbelastet sind, helfen regelmäßige Bewegung und eine basische, ausgewogene Ernährung, der Krankheit effektiv vorzubeugen. Und auch Nährstoffe wie Glukosamin oder Chondroitin können den Gelenkstoffwechsel verbessern.“ Prof. Dr. Heinrich Heß spricht aus langjähriger Erfahrung: Noch heute berät er den Deutschen Fußball-Bund e. V. (DFB) in der sportmedizinischen Kommission. 1975 gründete er zudem die St. Elisabeth-Klinik in Saarlouis, die zu den renommiertesten orthopädischen Kliniken in Deutschland zählt. „Die Gelenke sollten nicht über Jahre hinweg überstrapaziert werden. Stattdessen empfehle ich meinen Patienten Wassergymnastik oder leichtes Kraft-Ausdauer-Training an hydraulischen Geräten, bei denen nicht viel Gegendruck ausgeübt werden muss. Wichtig ist dabei die persönliche Betreuung. Damit die Übungen nicht falsch ausgeführt und die Gelenke zu sehr belastet werden.“

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Betroffene Arthrose zwar nicht stoppen, ihr aber effektiv vorbeugen können. Neben einem gesunden Lebensstil sollten sie auf Belastungs- oder Anlaufschmerzen reagieren und rechtzeitig den Arzt aufsuchen. Eine Früherkennung ist wichtig, um die passende Therapieform verschreiben und den Krankheitsverlauf verzögern zu können: durch Abtasten, Beweglichkeitstests, Erkennen von Schwellungen und Druckzeichen sowie Kernspintomographie oder Ultraschall.

Jedes Jahr erhalten in Deutschland etwa 130.000 Menschen ein künstliches Kniegelenk. Zukunftsprognose: In 10 bis 15 Jahren ist es auch denkbar, Stammzellen in Knorpelzellen zu verwandeln, womit man den langen Heilungsprozess nach Operationen umgehen könnte.



Autorin: Doris Eschenauer ist Dipl. Oecotrophologin bei CaloryCoach. Sie arbeitet seit drei Jahrzehnten in der Ernährungskommunikation. Bei CaloryCoach ist sie für die praxisnahe Aufbereitung komplexer Gesundheits- und Ernährungsthemen zuständig. Davor war sie 10 Jahre als leitende Redakteurin beim „ReformhausKurier“.

Quellen und weiterführende Literatur:

Arthrose-Experte:

<http://www.arthrose-experte.de>

Fuchs, J., Rabenberg, M., Scheidt-Nave, C., 2013: Prävalenz ausgewählter muskuloskelettaler Erkrankungen – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 5/6 2013, S. 678-686, online publiziert 27.05.2013. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013.

<http://edoc.rki.de/oa/articles/reTBzeyFBYxM/PDF/24ZsqC2a9dzqQ.pdf>

Robert Koch Institut:

http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesundAZ/Content/A/Arthrose/Inhalt/Arthrose_inhalt.html?nn=2408450

Robert Koch Institut, GEDA 2010 Faktenblätter: Chronische Erkrankungen: Arthrose, S. 105-108.

http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Geda2010/Arthrose.pdf?_blob=publicationFile

The Bone and Joint Decade: <http://bjdonline.org>

Deutsche Arthrose Hilfe e.V. www.arthrose.de

Interview Prof. Dr. Heß, Arzt der deutschen Nationalmannschaft