

**WIE BEFREIT!**

Es ist mehr als ein herrliches Gefühl, wenn man endlich wieder schmerzfrei gehen kann

Experten erklären, welche Therapien helfen, wenn die Gelenke ständig schmerzen. Dazu stellen wir Rezepte für eine gesunde Ernährung vor, die wie eine Medizin wirkt

# ARTHROSE: SO BLEIBEN SIE BEWEGLICH

Unbeschwert zu laufen und zu springen – ganz ohne Angst, dass bei jedem Schritt stechende oder brennende Schmerzen in den Knien oder der Hüfte drohen. Für viele Menschen ist das nicht selbstverständlich. Sie leiden an Arthrose, dem krankhaften Verschleiß des Gelenkknorpels. In Deutschland betrifft das laut Robert Koch-Institut bis zum 45. Lebensjahr fast jeden Zehnten, bei den über 65-Jährigen sogar gut die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer. Aber warum zwick es bei so vielen im Gelenk, wenn die Natur dessen Stoßdämpfer so hart erschaffen hat, dass er in gesundem Zustand bis zu 400 Kilogramm pro Quadratzentimeter abfedern kann?

## Nicht jeder spürt den Schwund

Tatsächlich verändern sich allein durchs Älterwerden Strukturen in den Knorpeln. Krankhafter Verschleiß beginnt aber erst, wenn ihn etwas in Gang gesetzt hat. „Auslöser kann eine genetische Komponente sein oder eine sich ständig wiederholende Fehl- oder Überlastung des Knorpels – etwa durch einen Kreuzbandriss, Meniskus-schaden, O-Beine, Übergewicht, übermäßig viel oder zu wenig Sport“, erklärt **Prof. Armin Keshmiri**, Orthopäde im Versorgungszentrum im Helios in München. Er vergleicht die Entwicklung einer Arthrose so: „Stellen Sie sich den Gelenkknorpel als Reifen vor, der sich langsam abwetzt und im schlimmsten Fall irgendwann auf der Felge, dem Knochen, fährt.“ Am häufigsten sind die Knie und die Hüfte betroffen. Erstaunlicherweise muss aber selbst eine starke Degeneration des Stoßdämpfers im Gelenk nicht zu Schmerzen führen. Orthopäde Keshmiri sieht immer wieder Röntgen- oder MRT-Aufnahmen von Patienten mit deutlichem Knorpelschwund, die kaum Beschwerden haben. Dagegen leiden andere mit geringem Verschleiß manchmal sehr. Was hinter diesem Phänomen steckt, versucht die Forschung noch zu entschlüsseln.

## So schonend wie möglich behandeln

Bei gelegentlichen Beschwerden nach der Überlastung eines Gelenks können noch Hausmittel wie Quarkwickel oder Kälte pads (immer in ein Tuch packen) hilfreich sein. Wer jedoch wiederkehrende Probleme hat, geht besser zum Orthopäden. „Am Beginn einer Arthrosebehandlung sollten konservative Methoden stehen“, sagt Prof. Keshmiri. Dabei sind physiotherapeutische Maßnahmen mit verschiedenen manuellen Therapien und Krankengymnastik eine wichtige Behandlungssäule. Oft wird Arthrose-Patienten zudem Kortison ins betroffene Gelenk gespritzt. Doch Armin

## BRENNPUNKT GELENK

Wenn ein entzündetes Knie oder ein anderes Gelenk immer wieder schmerzt, ist **sorgfältige Diagnosestellung** wichtig: Steckt Arthrose, also ein abgenutzter Knorpel dahinter oder doch **rheumatoide Arthritis**?

Letzteres ist eine Autoimmunerkrankung. Das bedeutet: Das Immunsystem des Betroffenen greift die Gelenke an und zerstört sie mit der Zeit. Daher muss bei einer rheumatischen Erkrankung nicht nur die akute Entzündung im Gelenk behandelt, sondern mit einer **Basistherapie** auch das aggressive Immunsystem in Schach gehalten werden.

### Erste Hilfe aus der Apotheke:

Vitalstoffe wie Vitamin D3, Kollagen, Hyaluronsäure und Glucosamin (z. B. „Regulatpro Arthro“) unterstützen die Gelenkfunktion. Bei Beschwerden einen Salbenverband mit Ibuprofen (z. B. „Doc Ibuprofen Schmerzgel“) um das Gelenk legen.

Keshmiri rät, diese Injektionen äußerst zurückhaltend einzusetzen. Studien zeigen, dass der Knorpel durch das Kortison womöglich erst recht abbaut und die Belege für seinen nachhaltigen Nutzen fehlen. Gute Erfahrungen hat der Münchner Arzt dagegen mit Hyaluronsäure-Injektionen ins Knie gemacht, einer Substanz, die ein natürlicher Bestandteil der Gelenkflüssigkeit ist. Meist werden sie drei- bis fünfmal in wöchentlichem Abstand gespritzt. „Selbst Patienten mit massiver Arthrose sprechen häufig gut darauf an.“ Keshmiri betont jedoch: „Die wissenschaftliche Datenlage ist noch schlecht, ob Hyaluronsäure als reines Schmiermittel im Gelenk wirkt oder ob sie auch auf natürliche Weise Entzündungsreaktionen reduzieren kann.“ Eine Injektion kostet etwa 50 bis 70 Euro, je nach Präparat. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen dies nicht. Umstritten ist, ob Hyaluronsäure-Injektionen auch für die Hüfte zu empfehlen sind. Eine andere Möglichkeit der konservativen Arthrosebehandlung ist die Eigenbluttherapie. Dabei wird dem Patienten Blut entnommen, aus dem durch eine spezielle Aufbereitung Plasma gewonnen wird. Es enthält Wachstumsfaktoren und andere Stoffe, die entzün-

## 5

## Deutsche leiden an Arthrose, mit steigender Tendenz

QUELLE: DEUTSCHE ARTHROSE-HILFE E. V.

dungshemmend wirken, die Beweglichkeit verbessern und die Schmerzen lindern sollen. Das Plasma wird ebenfalls direkt ins Gelenk gespritzt. Kostenpunkt: in der Regel um 500 Euro.

### Erspart womöglich das Kunstgelenk

„Klagt ein Patient nach drei Monaten noch oder schon wieder über starke Schmerzen, sind die herkömmlichen konservativen Methoden jedoch weitgehend ausgereizt“, so Prof. Keshmiri. Was bleibt dann? Nur ein künstliches Gelenk? „Das sollte immer die letzte Option sein.“ Hoffnung, dass die Schmerzen ohne Gelenkersatz verschwinden, macht eine relativ neue, regenerative Behandlungsmöglichkeit: die Transplantation von Stammzellen aus dem körpereigenen Fettgewebe des Patienten. Es wird in Kurznarkose oder Lokalanästhesie entnommen, speziell aufbereitet, dann ins geschädigte Gelenk injiziert. Der große Vorteil: Viele Patienten können das Gelenk noch am selben Tag schmerzfrei bewegen. Prof. Keshmiri arbeitet seit fünf Jahren mit dieser Therapie. Seine Erfahrung: „Viele Patienten sind danach ein bis zwei Jahre weitgehend oder ganz beschwerdefrei.“ Auch an der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg in Bad Abbach zeigen sich – wie bei zahlreichen internationalen Arbeitsgruppen – Erfolg versprechende Ergebnisse in der Behandlung von Kniegelenk-, Hüftgelenk- und Daumensattelgelenkarthrosen. Ob die Schmerzen dauerhaft verschwinden, kann jedoch niemand voraussagen. Denn so betont Prof. Keshmiri: „Man darf sich nicht vorstellen, dass der Knorpel wie bei einem 20-jährigen Menschen nachwächst. Das tut er zwar im

Labor, aber klinische Studien am Menschen fehlen noch.“ Die aufbereiteten Zellen aus dem Fettgewebe scheinen das Immunsystem nach Erkenntnis zahlreicher, wenn auch kleiner Studien, aber immerhin so zu modulieren, dass nicht nur die Schmerzen und Entzündungsprozesse nachlassen, sondern auch die Knorpeldegeneration verlangsamt wird. Bevor sich ein Patient für die Stammzellentherapie entscheidet, lässt er sich idealerweise Zeit und spricht mehrmals mit seinem Arzt darüber, so die Empfehlung von Armin Keshmiri. „Denn die Erwartung des Patienten sollte immer mit dem Machbaren zusammenpassen.“ Zumal man für die Behandlung eines Gelenks mit etwa 3000 Euro rechnen muss. Die privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten, die gesetzlichen in einigen Fällen teilweise.

### Der Lebensstil kann viel bewirken

Abgesehen von den therapeutischen Maßnahmen hat es jeder Arthrose-Patient ein Stück weit selbst in der Hand, seine Beschwerden zu lindern. So kann es beispielsweise sehr hilfreich sein, abzunehmen. Das mag banal klingen, aber mehrere klinische Studien belegen, dass Gewichtsreduktion deutlich zur Schmerzlinderung beiträgt. Zumal die Extrakilo nicht nur den Druck auf die Gelenke – insbesondere Hüfte und Knie – verstärken. „Im Fettgewebe bilden sich Signalstoffe, die Abbauprozesse im Knorpel begünstigen“, erklärt Prof. Keshmiri. So haben Menschen mit einem BMI über 30 ein viermal höheres Arthrose-Risiko als Normalgewichtige. Auch ausreichend Bewegung und der damit verbundene Muskelaufbau schützt die Gelenke vor Verschleiß. Spezielle Übungen (siehe zum Beispiel [liebscher-bracht.com](http://liebscher-bracht.com)) lindern Beschwerden oder lassen sie ganz verschwinden, wenn man sie regelmäßig praktiziert. „Sich überwiegend ohne tierisches Eiweiß zu ernähren, reduziert Entzündungen in den Gelenken und trägt damit ebenfalls zur Schmerzfreiheit bei“, weiß Armin Keshmiri. Die Ernährungsmedizinerin **Dr. Petra Bracht** geht sogar noch einen Schritt weiter. Sie sagt: „Ernährung kann massiv dazu beitragen, die Schmerzen dauerhaft in den Griff zu bekommen und dass der Knorpel sich wieder regeneriert.“ Einer ihrer Patienten ist der TV-Koch **Johann Lafer**. Durch ein Training für die Knie und die Umstellung auf eine überwiegend pflanzliche Kost verschwanden seine Arthrose-Schmerzen. Auf den nächsten Seiten finden Sie einige der köstlichen Rezepte, die er für seinen neuen Speiseplan entwickelt hat. ELLEN WARSTAT



**PROF. ARMIN  
KESHMIRI**

Er ist Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Chirotherapie im MVZ im Helios in München