

Arthrose mit 50, 60, 70 aufhalten

Das hält unsere Gelenke jung!

Knorpel sind die **Stoßdämpfer** unseres Körpers. Sind sie zerstört, treffen unsere Knochen schmerzhaft aufeinander. Das aber können Sie verhindern

Wenn wir beim Gärtnern kaum noch in die Knie kommen. Wenn Schuhebinden zur leidvollen Wackelpartie wird, und wenn selbst das Umhängen – geschweige denn das Tragen – unserer heiß geliebten Handtasche keinen Spaß mehr, sondern nur Schmerz bringt, ist meist Arthrose die Diagnose. Eine Alterserscheinung, so heißt es oft lapidar. Dagegen kann man nichts machen, die Hardware lässt eben nach. Grundsätzlich ist das auch nicht unwahr – es ist aber zum Glück nur die halbe Wahrheit.

Keine Frage des Alters

Fünf Millionen Deutsche leiden an Arthrose, dem Abbau von Knorpelgewebe, das als Stoßdämpfer verhindert, dass unsere Knochen im Gelenk



Dr. Werner Zirngibl
Orthopäde und Sportmediziner am MVZ Helios in München
Gibt es Personen mit sehr empfindlichen Gelenken?

„Ja, viele Menschen haben ein schwaches Bindegewebe und somit auch weichere Knorpel, die sich eher abnutzen. Eine Rolle spielt aber auch das Körpergewicht: 120 Kilo, die auf den Gelenken lasten, führen zu schnellerem Verschleiß als 80 Kilo.“

ungeschützt aufeinanderprallen. Sie ist die häufigste Gelenkerkrankung und kann alle Gelenke, besonders oft aber Knie, Hüfte und Schultern betreffen. Die altersbedingte Abnutzung, bei der der Knorpel an Elastizität verliert und porös wird, ist nur eine von vielen Ursachen. Auch eine Überbelastung durch Übergewicht, zu viel, aber auch zu wenig Bewegung oder knorpelunfreundliche Ernährung kann zu Arthrose führen.

Knorpel sind wie Babys

Sie wollen rund um die Uhr versorgt werden mit allem, was sie brauchen, um möglichst lange geschmeidig und elas-

tisch zu bleiben. Achten Sie deshalb auf eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit viel Flüssigkeit. Weil aber die Nährstoffe wie bei einem Schwamm nur unter Druck in den Knorpel gelangen und Abfallstoffe abtransportiert werden können, ist maßvolle Bewegung essenziell für gesunde Gelenke. Sie schmiert quasi die Knorpel, sollte diese aber nicht stoßartig belasten oder gar verletzen.

In Bewegung bleiben

Gerade Menschen, die schon Schmerzen haben, tendieren oft dazu, das betroffene Gelenk zu entlasten und eine Schonhaltung einzunehmen, die andere Gelenke wiederum verstärkt belastet. Ein Teufelskreis aus Schmerzen ist die Folge. Warten Sie auf keinen Fall ab, sondern gehen Sie direkt zum Arzt. Oftmals handelt es sich gerade anfangs nur um einen Knorpelriss, der (noch) minimalinvasiv behandelt werden kann. Was Sie selbst noch tun können, um Ihre Knorpel lange elastisch und gesund halten, erfahren Sie hier und auf den folgenden Seiten. ♦