

# Gelenke reagieren auf Wetterwechsel

Immer dieses Hin und Her. Gestern noch laue Frühlingstemperaturen und Sonne und heute schon wieder nasskaltes Schmuddelwetter. Die Launen des Wetters verlangen auch den Gelenken einiges ab. Warum vor allem Patienten mit Arthrose oder rheumatoider Arthritis Wetterwechsel spüren, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Werner Zirngibl.

Nasskaltes Wetter schlägt vielen nicht nur aufs Gemüt. Bei solchen Wetterlagen machen sich oft auch Beschwerden an den Gelenken bemerkbar. „Vor allem Patienten, die an einer Arthrose oder rheumatoider Arthritis erkrankt sind, leiden darunter. Ihre Hüft-, Knie- oder Sprunggelenke sind steifer und schmerzen heftiger als sonst“, weiß der Münchner Orthopäde und Sport-

mediziner Dr. Werner Zirngibl vom MVZ im Helios. Auch die für eine Arthrose typischen Anlaufschmerzen sind oft stärker ausgeprägt.

Warum die Kombination aus niedrigen Außentemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit einen so ungünstigen Einfluss auf die Gelenke haben kann, kann die Wissenschaft nach wie vor nicht genau erklären – auch wenn das

Phänomen seit Langem bekannt ist und schon in vielen Studien untersucht wurde.

Ein Grund dürfte sein, dass sich der Stoffwechsel bei Kälte verlangsamt und die Durchblutung verschlechtert – „dies wirkt sich auch ungünstig auf Gelenke und Muskulatur aus“, sagt Dr. Zirngibl.

Viele Betroffene neigen in dieser Zeit dazu, sich zu schonen: Sie gehen kaum mehr

vor die Tür und achten darauf, dass ihre schmerzenden Gelenke möglichst wenig bewegt werden. Ein Fehler: „Gerade Bewegung ist ein hilfreiches Mittel, wetterbedingte Gelenkschmerzen zu lindern. Bewegung steigert die Durchblutung und sorgt so für eine bessere Versorgung der Gelenke mit Sauerstoff und Nährstoffen. Außerdem wirken Arthrosepatienten sehr effektiv einem Fortschreiten des Knorpelverschleißes entgegen, wenn sie ihre Gelenke in Bewegung halten“, erklärt Dr. Zirngibl.

Auch die Muskulatur rund um die Gelenke profitiert. Wird sie nicht regelmäßig gefordert, kann sie die Gelenke auch nicht mehr optimal stabilisieren und entlasten. „Schon eine Woche im Schongang sorgt dafür, dass Muskeln, Sehnen und Bänder an Elastizität und Kraft einbüßen. Anhaltend nasskalte Witterung beschleunigt diesen Prozess noch. Die Folgen sind dann nicht nur schmerzhafte Muskelverspannungen, sondern auch schmerzende Gelenke“, warnt Dr. Zirngibl.

Ideal ist ein gelenkschonendes Muskeltraining, am besten unter fachkundiger Anleitung – oder auch regelmäßige Spaziergänge. Dr. Zirngibl. „Wichtig ist nur während des Aufenthalts im Freien, Kleidung zu tragen, die die Gelenke gut vor Nässe und Kälte schützt.“

schae./Fotos: Mauritius Images, MVZ im Helios



**Dr. Werner Zirngibl**

Facharzt für Orthopädie  
und Sportmedizin  
MVZ im Helios, München