

# Arthrose Information

Gelenkschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden älterer Menschen. Auch bei Sportlern, deren Gelenke starken Belastungen ausgesetzt sind, treten gehäuft Gelenkprobleme auf.

Die Problematik betrifft überwiegend den Gelenkknorpel. Es ist der Überzug der miteinander verbundenen Gelenkknochen, der das reibungslose Gleiten der Gelenkpartner aneinander gewährleistet. Bei vorzeitigem Verbrauch (Verschleiß = Arthrose) ist die schmerzfreie, reibungslose Beweglichkeit erheblich eingeschränkt.

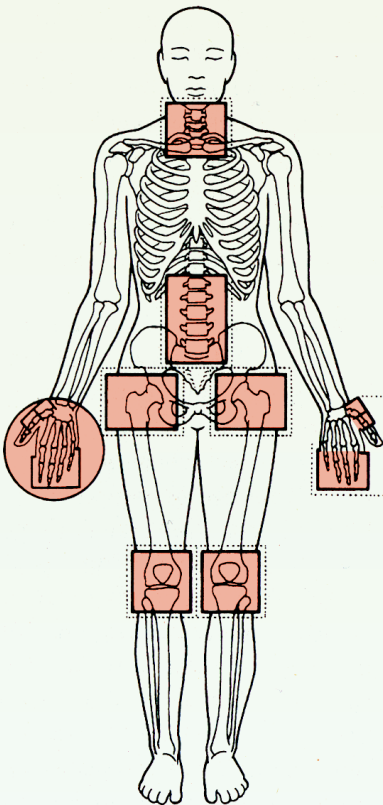


gesunder Knorpel (Kniegelenk)



zerstörter Knorpel (Kniegelenk)

Arthrose betrifft unterschiedliche Körperregionen. Am häufigsten tritt Arthrose auf an



- **Kniegelenken**
- **Hüftgelenken**
- **Händen**
- **Wirbelsäule**

Die Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose hängen vom Schweregrad ab. Die auftretenden Schmerzen werden heute üblicherweise durch Schmerzmittel und sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika behandelt. Bei schweren Arthrosen ist der künstliche Gelenkersatz (Endoprothese) angebracht. Die meisten Erfahrungen mit Gelenkersatz gibt es bei Hüft- und Kniegelenken.

Da Arthrose eine Erkrankung des Knorpels ist, liegt es nahe, den Knorpelstoffwechsel direkt zu beeinflussen. Dieses ist durch Zuführung von Glucosamin und Chondroitin möglich. Glucosamin und Chondroitin sind natürlich vorkommende Bausteine des Knorpels. Normalerweise werden sie vom Körper selbst gebildet. Diese Fähigkeit kann mit zunehmendem Alter eingeschränkt sein, so dass dem Körper nicht mehr genügend Glucosamin und Chondroitin zur Verfügung steht. Für den Erhalt eines gesunden Knorpels ist eine ausreichende Versorgung des Körpers mit diesen Stoffen wichtig. Es kann daher sinnvoll sein, diese Stoffe durch Nahrungsergänzungen dem Körper zuzuführen. Glucosamin wird aus Muschelschalen gewonnen, Chondroitin aus Rinder-, Schweine- oder Haifischknorpel. Für den Knorpelstoffwechsel werden noch zusätzliche Mikronährstoffe und Vitamine gebraucht. Damit der Knorpelstoffwechsel ungestört abläuft sind regelmäßige Belastungen unter Vermeidung von Überlastungen wichtig.

Als mögliche Ursache der Arthrose und vieler chronischer Krankheiten wird Schädigung der Zellen durch sogenannte „freie Radikale“ diskutiert. Freie Radikale sind sehr reaktionsfreudige Stoffwechselprodukte, die gesunde Zellen im Organismus schädigen können. Es ist daher von Vorteil, die freien Radikale durch „Radikalfänger“ (Antioxidantien) unschädlich zu machen. Zu den Radikalfängern aus Nahrungsmitteln gehören Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin (Vorstufe des Vitamin A). Auch manche sekundäre Pflanzenstoffe besitzen antioxidative Wirkung.

**Arthrose** kann man beeinflussen durch

- **gesunde Ernährung:** Sie liefert die erforderlichen Mikronährstoffe und Antioxidantien (reichlich pflanzliche Nährstoffe, wie Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren = kaltgepresste Öle)
- **regelmäßige Bewegung** (Wandern, Gymnastik, Freizeitsport usw.)
- **Vermeidung von Überlastungen** (z.B. Übergewicht)
- **Vermeidung von Genussgiften** (z.B. Nikotin und exzessiver Alkoholkonsum)
- eventuell Unterstützung des Gelenkknorpels durch den **Verzehr der Nahrungsergänzungsmittel** Glucosamin, Chondroitin und Antioxidantien.
- eventuell zeitlich begrenzte **Medikamentenbehandlung** (Nebenwirkungen der Medikamente kalkulieren) wie nichtsteroidale Antirheumatika und Schmerzmittel
- **künstlichen Gelenkersatz** bei schwersten Formen der Arthrose. Damit wird die Lebensqualität der Betroffenen oft erheblich verbessert.