

Arthrose - Was wirklich hilft



© drubig-photo - fotolia.com

Arthrose – und dennoch schmerzfrei

Obwohl die Arthrose in den Augen der Schulmedizin unheilbar und die Situation des Betroffenen mehr oder weniger hoffnungslos ist, werden dennoch zahlreiche Therapien und kostspielige Operationen angeboten. Bislang kann keine die Arthrose heilen, sie oft nicht einmal sonderlich lindern. Man will lediglich das Fortschreiten verlangsamen.

Doch auch das gelingt nicht immer. So weiss man beispielsweise, dass eine Arthroskopie bei der Kniearthrose zu keinen besseren Ergebnissen führt als eine Scheinoperation oder eine Physiotherapie.

Interessanterweise liest man in der Literatur aber auch folgendes:

1. Die Arthrose verläuft schubweise, das heisst, schmerzhafte Intervalle wechseln sich mit schmerzfreien Phasen ab.
2. Die Arthrose betrifft 65 Prozent aller Menschen über 65 Jahren, doch – und jetzt wird es spannend – nicht alle Betroffenen merken etwas davon. Denn die Arthrose kann auch symptomlos verlaufen.

Welche Schlüsse können Sie daraus ziehen?

Auch wenn Sie Arthrose haben, müssen Sie nichts von ihr spüren. Und wenn Sie bisher etwas gespürt haben, dann können Sie dafür sorgen, dass Sie künftig zu jenen gehören, bei denen die Arthrose symptomlos oder zumindest weitgehend schmerzfrei verläuft. Sie können Massnahmen ergreifen, damit die schmerzfreien Intervalle Bestand haben und nicht mehr in schmerzhafte Intervalle übergehen.

Wenn Sie sich nun aber bei Ihrem Arzt danach erkundigen, was Sie selbst im Alltag tun oder

ändern könnten, um die Arthrose zu stoppen bzw. Ihre Schmerzen und Einschränkungen zu lindern, wird er Ihnen allenfalls eine [Gewichtsabnahme](#) empfehlen, falls eine solche notwendig sein sollte.

Ansonsten können Sie [Schmerzmittel](#) nehmen und irgendwann auf ein künstliches Gelenk hoffen. Tipps zu einer bestimmten Ernährung oder naturheilkundlichen Massnahmen, die bei Arthrose hilfreich sein könnten, erhalten Sie nicht. Ja, es heisst, ob derartige Massnahmen helfen, wisse man nicht, weshalb Sie sich besser das Geld dafür sparen sollten. Und eine bestimmte Ernährung bei Arthrose gäbe es schon gleich nicht.

Erfahrungsberichte aber von Menschen, die ihre Arthrose zum Anlass nahmen, ihr Leben und ihre [Ernährung](#) zu ändern, zeigen: [Arthrose](#) ist – je nach Stadium – durchaus so beeinflussbar, dass die Symptome allein mit naturheilkundlichen und ganzheitlichen Massnahmen komplett verschwinden können.

Arthrose ist...

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Allein in Deutschland sind 5 bis 8 Millionen Menschen von Arthrose betroffen. Das entspricht 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Darunter sind viele, die nicht nur an einem, sondern an bis zu sechs Gelenken gleichzeitig unter Arthrosebeschwerden leiden.

Im Jahr 2008 wurden etwa 7 Milliarden Euro allein für die Behandlung der Arthrose in Deutschland aufgewandt – mit steigender Tendenz.

Das wichtigste Kennzeichen der Arthrose ist die immer dünner werdende Knorpelschicht eines oder mehrerer Gelenke. Der Knorpel ist jene schützende und elastische Schicht, die sich auf den beiden Knochenenden befindet, die das entsprechende Gelenk bilden.

Eine gesunde Knorpelschicht fungiert als Stossdämpfer und ermöglicht einen reibungslosen Bewegungsablauf.

Wenn sich der Knorpel bei fortschreitender Arthrose immer weiter auflöst, dann reiben die beiden Knochenenden irgendwann ungeschützt aneinander. Im Knochengewebe kommt es infolgedessen zu krankhaften Veränderungen und Verhärtungen.

Bewegungen werden immer eingeschränkter und im schlimmsten Fall letzten Endes nur noch unter Schmerzen möglich.

Arthrose kann von Schwellungen und schmerzhaften Entzündungen im Gelenk begleitet werden, tritt aber auch oft ohne Entzündungsprozesse auf und beginnt mit Steifheitsgefühlen im betroffenen Gelenk, die sich dann sozusagen nach dem Warmlaufen bessern. Im weiteren Verlauf kommt es aber auch zu [Belastungsschmerz](#), später zu Dauerschmerz mit Bewegungseinschränkung.

Doch muss dies nicht – wie wir oben gesehen haben – immer und bei jedem der Fall sein. Eine Arthrose kann auch ohne Beschwerden vorhanden sein.

Arthrose – Ursache meist unbekannt

Manchmal ist die Arthrose die Folge eines Unfalls, einer angeborenen Fehlstellung der Gelenke (z. B. O-Beine) oder auch einer übermässigen Belastung bei bestimmten Leistungssportarten. Hier kann man in vielen Fällen die Fehlstellung korrigieren und Überlastungen mindern und damit die Ursache der Arthrose beheben.

Joggen jedenfalls gilt nicht mehr als Risikofaktor für Arthrose. Im Gegenteil, ausführliche wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass [regelmässiges Laufen](#) das Risiko für eine Kniearthrose sogar senken kann.

Nun hat die Mehrzahl der Betroffenen aber weder einen angeborenen Gelenkstellungsfehler noch eine Leistungssportart betrieben und auch keinen Unfall gehabt. Man bezeichnet die Arthrose dann kurzerhand als alters- und erblich bedingte Verschleisserscheinung, womit man im Grunde nur zugibt, dass man keine Ahnung von der [Krankheit](#) und ihren Ursachen hat.

Das aber schliesst nun natürlich nicht aus, dass die Krankheit unter Umständen sehr wohl gestoppt werden könnte, wenn die tatsächliche Ursache gefunden würde.

Arthrose aus schulmedizinischer Sicht

Wie geht die [Schulmedizin](#) vor, wenn ein Patient über Schmerzen im Gelenk klagt? Man untersucht das Gelenk – und stellt fest: "Oh, da ist ja gar kein Knorpel mehr vorhanden (oder nur sehr wenig)!" Die Ursache des Schmerzes ist also der nicht vorhandene Knorpel. Was will man mehr? Wo kein Knorpel, da Arthrose und deshalb Schmerz.

Und so konzentriert sich die Schulmedizin auf den nicht vorhandenen Knorpel und sonst auf nichts. Möchte man von den behandelnden Fachärzten nun wissen, warum denn der Knorpel verschwunden ist, dann wird man mit den Worten "altersbedingte Abnutzung" ruhiggestellt.

Abgesehen von den schmerzhaften oder einschränkenden Beschwerden und der ohnehin schon wenig erheiternden Diagnose Arthrose schwächen diese Worte jeden Patienten noch zusätzlich, drücken sie doch eine gewisse Geringschätzung des Alters aus in Kombination mit dem Hinweis auf eine totale Ausweglosigkeit. Schliesslich weiss jeder, die Chance, in absehbarer Zeit jünger zu werden, ist gering. Und so bereitet sich die Mehrheit der Arthrosekranken bereits seelisch auf ein künstliches Gelenk vor.

Wer die Diagnose Arthrose bereits in jüngeren Jahren zu hören bekommt, hat ganz besonderes Pech, weil derjenige – nach Meinung der Schulmedizin – praktisch frühzeitig am Altern ist (wenn nicht gerade ein Unfall der Auslöser war), gleichzeitig aber für ein künstliches

Gelenk noch viel zu jung ist. Die Lebensdauer eines solchen beträgt in etwa 15 Jahre.

Wenn Ihr Arzt Ihnen also freudestrahlend verkündet, Sie hätten endlich das passende Alter für ein künstliches Gelenk erreicht, dann wissen Sie, er gibt Ihnen noch höchstens 15 Jahre – oder er glaubt, dass Sie bald sowieso nicht mehr in der Lage sein werden, sich gross zu bewegen. Denn je stärker die Belastung, desto kürzer die Lebensdauer der Implantate.

Arthrose – Die schulmedizinische Therapie

Die schulmedizinische Therapie von Arthrose konzentriert sich nun mangels echter Ursache auf die Symptome. Zuerst muss der Schmerz medikamentös ausgeschaltet und die Entzündung unterdrückt werden. Dann richtet sie ihren Fokus auf den Knorpelaufbau mittels Injektionen (mit eher verhaltenen Erfolgen) und Operationen, wie z. B. der [Arthroskopie](#). Zuletzt wird ein künstliches Gelenk eingesetzt.

Die Arthroskopie jedoch hilft bei der Kniearthrose nicht viel besser als eine Scheinoperation oder eine Physiotherapie – wie mindestens zwei Studien zeigten.

Arthrose-Medikamente müssen dauerhaft eingenommen werden. Sobald sie abgesetzt werden, kommen Schmerz und [Entzündung](#) wieder zurück. Und gerade die dauerhafte Entzündung ist es, die den Knorpelabbau und die Gelenkschäden verstärkt.

Also werden Entzündungshemmer und Schmerzmittel verordnet, und zwar die sog. nichtsteroidalen Antirheumatika ([NSAR](#)). Dazu gehören alte Bekannte, wie Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin), Ibuprofen und Diclofenac (Voltaren), aber auch die sog. [COX-2-Hemmer](#) wie z. B. Etoricoxib.

Die ersten drei sind häufig für [Magen-Darm-Schäden](#) verantwortlich, da sie die Schleimhäute reizen – und zwar so stark, dass allein in den USA jährlich 16.500 Menschen aufgrund von Magenblutungen nach der langfristigen Einnahme von Acetylsalicylsäure Richtung Friedhof abtransportiert werden. Daher muss man gleichzeitig mit diesen Arzneimitteln die sog. Magenschutzmedikamente nehmen.

Die Bezeichnung "Magenschutz" lässt nur Gutes vermuten, täuscht jedoch über Nebenwirkungen hinweg, die alles andere als harmlos sind. Hinter den Magenschutzmedikamenten verbergen sich die Protonenpumpenhemmer PPI, über die wir schon hier berichtet haben: [PPI – Der Teufelskreis der Säureblocker](#)

Also ging man gelegentlich dazu über, bei Arthroseschmerzen Paracetamol zu empfehlen. Das aber – so weiss man inzwischen – bringt in Sachen Schmerzlinderung nicht viel, schadet dafür langfristig der [Leber](#).

Wie sieht es mit den COX-2-Hemmern aus? Die Magenverträglichkeit ist etwas besser, doch bringen sie stattdessen [Herzinfarkt](#) und [Schlaganfall](#) in erreichbare Nähe, weshalb vor etlichen Jahren aufgrund einiger COX-2-bedingter Todesfälle gleich zwei COX-2-Hemmer vom Markt

genommen werden mussten. Und so rät man bei manchen COX-2-Hemmern, gleichzeitig ASS zu nehmen, um das Infarkt- und Schlaganfallrisiko zu reduzieren – womit man aber wieder bei den Magenbeschwerden angelangt wäre.

Würde man übrigens mit Cortison kombinieren, dann verstärkt dieses das NSAR-Schadpotential für den Magen um das Neunfache.

Die beste Wirkung bei Arthrose sollen Diclofenac oder der COX-2-Hemmer Etoricoxib haben, doch raten alle Experten von einer dauerhaften Anwendung ab, zumal letzteres auch noch zu Depressionen, [Ödemen](#) und [Bluthochdruck](#) führen kann.

Hier werden also Mittel verordnet, die vordergründig zwar kurzfristig Beschwerden lindern können, langfristig aber zweifellos im GANZEN Körper zu NOCH mehr Krankheit und NOCH mehr Siechtum führen. Und hat man sich einmal in den medikamentösen Teufelskreis begeben, kommt man so schnell nicht wieder heraus. Regelmässige ärztliche Untersuchungen werden zur Pflichtübung. Blutwerte müssen ständig kontrolliert werden, um zu sehen, inwieweit die verordneten Medikamente schon zu [Nebenwirkungen](#) geführt haben.

Wer sich jetzt sagt, dann lieber schnellstmöglich ein künstliches Gelenk, kann Glück haben und alles geht gut. Doch nicht immer ist ein künstliches Gelenk die Garantie dafür, dass anschliessend alles bestens ist.

Am 27. September 2016 berichtete das Ärzteblatt von einer aktuellen Untersuchung der Universität Kopenhagen/Dänemark. Demnach litten 20 bis 30 Prozent der Patienten mit künstlichem Kniegelenk dauerhaft an Schmerzen. Nach Hüftgelenkoperationen sind es mindestens 10 Prozent.

Es handelt sich dabei nicht um den üblichen und kurzfristigen postoperativen Schmerz und auch nicht um die ursprünglichen Beschwerden. Die neuen Schmerzen sind vielmehr neuropathischer Natur und somit auf ein operationsbedingtes Nervenproblem zurückzuführen.

Jetzt können tatsächlich nur noch Schmerzmittel helfen. Oft reichen die üblichen COX-2-Hemmer und NSAR nicht mehr aus. Hochdosierte Kortikoide oder sogar Opioide werden verordnet.

Arthrose als Chance?

Alles in allem ist diese Situation für den Arthrose-Patienten somit mehr als unbefriedigend, um nicht zu sagen deprimierend. Starke Schmerzen, grosse Einschränkungen, permanente Arztbesuche und ständige Medikamenteneinnahme über viele Jahre hinweg (oder gar lebenslang) dämpfen die Lebensqualität beträchtlich. Der Patient fühlt sich hilflos und ohnmächtig.

Er wird im Glauben gelassen, selbst keinerlei Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu haben. Das aber ist ein Irrglaube!

Arthrose kann von jedem Patienten persönlich und aus eigener Kraft positiv beeinflusst werden. Arthrose ist – wie jede Krankheit – ein willkommener Anlass, seinen bisherigen Lebensstil zu überdenken und diesen zu ändern.

Arthrose aus ganzheitlicher Sicht

Arthrose ist aus ganzheitlicher Sicht eine ernährungs- und lebensstilbedingte Zivilisationskrankheit, die infolge vieler verschiedener Faktoren eintritt. Bevorzugt im höheren Alter tritt sie deshalb auf, weil das Fass am Überlaufen ist. Das Fass – der Körper – hat viele Jahre versucht, eine [falsche Ernährungs-](#) und Lebensweise zu kompensieren. Irgendwann schafft der Organismus dies aber nicht mehr. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen: Das Fass läuft über und die Konsequenzen zeigen sich.

Schmerz und Krankheit brechen aus. Welche Krankheit letztendlich ausbricht – ob [Diabetes](#), [Krebs](#), [Arteriosklerose](#) oder eben Arthrose, das hängt von den jeweiligen Lebensumständen und tatsächlich auch von den Erbanlagen ab.

Wem eine körperliche Schwachstelle in den Gelenken vererbt wurde, der wird – sobald das Fass voll ist – Beschwerden in den Gelenken bemerken. Wer jedoch sein Leben im Griff hat, bewusst und gesund lebt, der wird – weil sein "Fass" gepflegt wird und daher sauber bleibt – von der vererbten Schwachstelle in den Gelenken nichts oder nicht so viel bemerken – auch nicht, wenn er gerade hundertfünf geworden ist.

Arthrose – Eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit

Wenn Arthrose eine ernährungs- und lebensstilbedingte Zivilisationskrankheit ist, dann ist das eine wundervolle Nachricht! Es bedeutet: Sie kann mit der richtigen Ernährung und Lebensweise aufgehoben oder sogar – je nach Stadium – symptomlos und damit schmerzfrei werden. Und genau das haben bereits viele hundert Menschen bewiesen, die sich mit den üblichen Worten "Das ist Verschleiss, da kann man nichts machen, damit müssen Sie sich abfinden" keinesfalls abgefunden haben.

Sie suchten weiter nach einer Lösung, wurden fündig und stellten schliesslich ihre Ernährung um. Das sind Menschen, die jahrelange Odysseen durch Arztpraxen hinter sich hatten, ohne Schmerzmittel nicht mehr leben konnten und im Teufelskreis der schweren Nebenwirkungen gefangen waren. Menschen, denen jede Hoffnung auf Besserung genommen war, die ihre Lebensfreude verloren hatten und nicht selten [in tiefen Depressionen](#) versanken. Diese Menschen nahmen ihr Leben in die eigenen Hände und änderten konsequent ihre Ernährungsweise. Was geschah?

Schmerzfreiheit bei Arthrose

Viele verspürten die erste Erleichterung nur eine Woche nach der Ernährungsumstellung. Nach drei bis sechs Wochen war der Schmerz bei den meisten deutlich geringer und nach drei Monaten war er verschwunden. In schwereren Fällen dauerte es sechs bis zwölf Monate, doch auch hier war der Schmerz schliesslich besiegt.

Diese Menschen brauchen keine Schmerzmittel mehr, sie spüren keinerlei Einschränkungen mehr im Alltag und die Sportskanonen unter ihnen laufen wieder ihren Halbmarathon als sei nichts gewesen, als habe es die Jahre voller Schmerz und Leid nicht gegeben.

"Wenn es so einfach wäre, dann hätte doch keiner mehr Arthrose"

sagen Sie jetzt. Das Arthrose-Ernährungsprogramm ist keineswegs einfach. [Eingesunder Lebensstil](#), der Arthrose vertreiben oder aufhalten kann, erfordert nicht nur die Begeisterung am Prinzip der Selbstheilung und den Wunsch nach Gesundheit, sondern auch Disziplin, einen starken Willen, Durchsetzungsvermögen, Flexibilität und Offenheit für Neues.

Wer alle diese Voraussetzungen mitbringt, kann es schaffen und nicht nur seine Arthrose besiegen, sondern viele andere Zivilisationskrankheiten ebenfalls. Die Ursache ist bekanntlich bei allen gleich: Eine ungesunde Lebensweise. Was bedeutet das konkret?

Ursache der Arthrose: Ein ungesunder Lebensstil

Die Arthrose entwickelt sich über Jahre und Jahrzehnte hinweg als Folge einer Kombination aus den folgenden Faktoren:

- Ungesunde Ernährung (zu viel tierisches Protein, ungesunde Fette, zu viele Getreideprodukte wie Back- und Nudelwaren aus glutenreichen Auszugsmehlen, stark verarbeitete [Fertiggerichte](#) mit synthetischen Lebensmittelzusätzen ([Konservierungs-](#) und [Farbstoffe](#), [Aromen](#), [Geschmacksverstärker](#) etc.), die dazu führt, dass der Körper in ein Ungleichgewicht gerät und krank wird. Das Ungleichgewicht betrifft viele Ebenen im Körper, der Säure-Basen-Haushalt gehört vermutlich in jedem Fall dazu, was sich in einer latenten [Übersäuerung des Organismus](#) zeigt.
- [Mineralstoff- und Vitalstoffmangel](#)
- [Koffein](#), [Alkohol](#), [Zucker](#) und [Tabak/Nikotin](#)
- [Stress](#), Sorgen und [Ängste](#)
- Bewegungsmangel oder Fehlbelastung
- [Gift-](#) und [Schlackenbelastung](#)

Aus diesen Punkten ergibt sich bereits das ganzheitliche Basisprogramm bei Arthrose:

Ganzheitliche Therapie bei Arthrose

Das Basisprogramm bei Arthrose besteht aus den folgenden Massnahmen:

1. Gesunde [basenüberschüssige Ernährung](#). Die Ernährung bei Arthrose wird weiter unten erklärt.
2. Genussgifte wie Alkohol und [Zucker](#) meiden.
3. Rauchen Sie nicht: In einer Studie von 2006 an der *Mayo Clinic* stellte man fest, dass Männer mit Kniearthrose einen viel schnelleren Knorpelschwund erlebten, wenn sie rauchten als Patienten, die Nichtraucher waren. Auch litten die Raucher an viel stärkeren Arthroseschmerzen als die nichtrauchenden Arthrosepatienten.
4. Vorhandene [Mineralstoff- und Vitalstoffmängel](#) beheben. Lassen Sie hierzu beim Hausarzt oder Heilpraktiker einen entsprechenden Check der wichtigsten Mineral- und Vitalstoffe anfertigen und lesen Sie hier weiter: [Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose](#)
5. Massnahmen zur Entgiftung und/oder Entsäuerung. Zum Entsäuerungsprogramm bei Arthrose gelangen Sie über folgenden Link: [Entsäuerung bei Arthrose](#)
6. Stress möglichst meiden, Entspannungsmethoden praktizieren, Adaptogene einnehmen. Zu den Adaptogenen (pflanzliche Mittel, die stressresistenter machen) geht es hier lang: [Rhodiola rosea – Stresskiller und natürliches Antidepressivum](#)
7. Mehr Bewegung in den Alltag einbauen (Walken, Yoga, Tai Chi u. a.), Fehlbelastungen aufheben (lassen), keine Schuhe mit Absätzen tragen
8. Ergänzt wird das Basisprogramm mit weiteren Massnahmen, die konkret auf die Arthrose-Beschwerden abzielen. Sie wirken schmerzlindernd und/oder entzündungshemmend. Dazu gehören
 - manuelle Therapien (Physiotherapie, TENS o. ä.) sowie
 - gezielt ausgewählte Nahrungsergänzungen, z. B. [Heilpflanzen](#), Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und [Antioxidantien](#), die wir hier vorstellen:
[Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose](#)

Physiotherapie, TENS, Dorn-Therapie, Tai Chi & Co.

Da die Umstellung der Ernährung und Lebensweise meist Schritt für Schritt vonstatten geht und die Wirkung erst nach und nach eintritt, können Sie in der Übergangszeit in jedem Falle bereits Punkt 7 – hilfreiche physikalische Therapien, [Akupunktur](#) und natürlich die klassische Physiotherapie – in Anspruch nehmen.

Diese wirken häufig genauso gut wie die herkömmlichen Schmerzmittel. Im Gegensatz zu diesen aber stärken physiotherapeutische Massnahmen die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und stützen dadurch die Gelenke – und haben natürlich keine unerwünschten Nebenwirkungen.

Zu diesen Massnahmen gehören u. a. [Muskelaufbau](#), Wärmeanwendungen, elektrische

Stimulation (z. B. über sog. TENS) und Massagen. TENS steht für "Transkutane Elektrische Nerven Stimulation". Dabei werden Elektroden auf die Haut aufgelegt, über die jetzt ein sehr schwacher kaum spürbarer Strom verabreicht wird. Bei Arthrose kann die [TENS-Therapie](#) so gut wirken, dass kaum noch Schmerzmittel nötig sind.

Gerade Menschen, die Schmerzmittel nicht gut vertragen, werden häufig mit TENS behandelt – und zwar so erfolgreich, dass man sich fragt, warum überhaupt noch Schmerzmittel verordnet werden und nicht viel öfter die TENS-Therapie empfohlen wird.

Vor einer Physiotherapie oder einem Training mit dem Ziel Muskelaufbau empfiehlt sich eine erste Sitzung der Therapie nach [Dorn](#), damit die Lage aller Wirbel überprüft und optimiert sowie ein möglicher Hüftschiefstand ausgeglichen werden kann. Denn Muskelaufbau mit verschobenen Wirbeln ist ungünstig. Die neu aufgebaute Muskulatur würde die Wirbel jetzt an ihrer verschobenen Position halten. Daher erst die Wirbel korrigieren und dann die Muskulatur aufbauen.

Auch Tai Chi hat sich in Studien als hervorragendes Bewegungstraining bei Arthrose bewährt. Waren neben der Arthrose auch Depressionen vorhanden, wurden diese dabei auch gleich gelindert. Wenn es also in Ihrer Nähe Tai Chi Kurse gibt, zögern Sie nicht! Das *American College of Rheumatology* schrieb im Jahr 2015, dass jene Patienten, die statt der herkömmlichen Physiotherapie zweimal wöchentlich Tai Chi machten, ihre Schmerzmitteldosis deutlich weiter herunterschrauben konnten als die Physio-Patienten.

Akupunktur kann ebenfalls zum Einsatz kommen und den typischen Arthroseschmerz lindern. In einer Übersichtsarbeit von 2008 überprüfte man 10 Studien, in denen man den Nutzen von Akupunktur bei Kniearthrose untersucht hatte. In 9 dieser randomisierten kontrollierten Studien konnte bewiesen werden, dass Akupunktur eine sehr wirkungsvolle Therapie bei Kniearthrose darstellt. Akupunktur konnte hier sowohl den Schmerz reduzieren als auch die Beweglichkeit verbessern.

Natürlich können Sie auch sofort mit den [hier](#) beschriebenen Nahrungsergänzungsmitteln starten. Diese motivieren den Knorpel zur Regeneration, lindern die Entzündung und somit auch den Schmerz.

Zwar haben sich viele dieser Mittel in Studien auch dann als hilfreich erwiesen, wenn die Ernährung nicht umgestellt wurde. In Kombination mit einer gesunden Ernährung jedoch tritt der Effekt verstärkt ein.

Die Ernährung bei Arthrose

Eine spezielle Ernährung bei Arthrose gibt es nicht – so der Lieblingssatz fast eines jeden Schulmediziners.

Die Ernährung bei Arthrose ist auch wirklich nicht so speziell. Denn es ist annähernd dieselbe

Ernährung, die aus ganzheitlicher Sicht auch bei allen anderen Krankheiten therapeutisch empfohlen wird und die – im Rahmen eines insgesamt gesunden Lebensstils – Krankheiten weitgehend vorbeugen kann.

Es handelt sich dabei um eine weitgehend pflanzliche, vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung, die stets aus frischen, saisonalen Lebensmitteln selbst zubereitet wird und zu deren Erfolg bei Arthrose es sehr viele Erfahrungsberichte und auch verschiedene Studien gibt:

Aus dem Jahr 2015 liegt beispielsweise eine Studie der *Michigan State University* vor. Sechs Wochen lang assen die an Arthrose erkrankten Teilnehmer entweder ganz normal oder aber sie praktizierten eine vollwertige [vegetarische Ernährung](#). Die vegetarischen Teilnehmer berichteten anschliessend von einer viel stärkeren Besserung der Beschwerden als die Kontrollgruppe, die weiterhin normal gegessen hatte.

Im *Journal of the American College of Nutrition* beschrieben Wissenschaftler im Jahr 2013 die Resultate ihrer Studie mit 180 Kniearthrose-Patienten. Darin zeigte sich, wie massiv eine ungesunde Lebensweise zu einer Arthrose-Entstehung beitragen kann:

Man beobachtete, dass die Arthrose-Patienten durchweg einen höheren BMI hatten (also eher [übergewichtig waren](#)) als die gesunde Kontrollgruppe, dass sie sich weniger bewegten, mehr Phosphate (Fertiggerichte, [Softdrinks](#), Schmelzkäse etc.) und mehr Fett zu sich nahmen. Gleichzeitig verspeisten sie weniger [Vitamin-C](#)-reiche Lebensmittel und hatten niedrigere [Vitamin-D-Spiegel](#). Ja, man konnte sogar konkret beobachten, dass die Arthrose umso wahrscheinlicher war, je niedriger die Vitamin-C- und Vitamin-D-Spiegel der Betroffenen waren.

Schon im Jahr 2001 hatten Ringertz et al. eine Ernährungsstudie durchgeführt und festgestellt, dass eine vegane und glutenfreie Ernährung bei einer entzündlichen Gelenkerkrankung ideal ist. Und Müller et al. stellten in einem Review im selben Jahr fest, dass Heilfasten gefolgt von einer vegetarischen Ernährung bei Arthritis sehr gut helfen könne.

Warum hilft diese Form der Ernährung so gut bei Arthrose?

- Sie sorgt dafür, dass Sie Übergewicht automatisch abbauen und mit Leichtigkeit Ihr Idealgewicht erreichen. Übergewicht hingegen belastet die Gelenke, und Fettzellen produzieren permanent entzündungsfördernde Stoffe, die Ihre Gelenkschmerzen anheizen.
- Sie liefert keine belastenden Bestandteile wie z. B. synthetische Zusatzstoffe, Zucker, Alkohol, [Auszugsmehle](#), ungesunde Fette etc.
- Sie liefert reichlich Vitalstoffe, [Ballaststoffe](#), sekundäre Pflanzenstoffe etc.
- Sie liefert herausragend viele entzündungshemmende und knorpelschützende Antioxidantien.

- Sie fördert die [Darmgesundheit](#) – und nur mit einem gesunden Darm können Heilprozesse einsetzen.
- Sie enthält kein Fleisch und keine anderen [tierischen Lebensmittel](#), die u. a. mit ihrem hohen Eisen- und Zinkgehalt sowie mit der entzündungsfördernden Arachidonsäure die Arthrose fördern können.
- Sie ist basenüberschüssig und wirkt daher der durch die übliche Ernährungs- und Lebensweise entstandenen Übersäuerung entgegen. Letztere stellt aus naturheilkundlicher Sicht eine wichtige Ursache der Arthrose dar.

Lebensmittel gegen Arthrose

Zu einzelnen pflanzlichen Lebensmitteln wurden inzwischen auch wissenschaftliche Untersuchungen zu deren Wirksamkeit bei Arthrose durchgeführt:

Brokkoli: Wenn Sie beispielsweise regelmässig [Brokkoli](#) und Brokkolisprossen essen, dann kommen Sie in den Genuss des enthaltenen Sulforaphans. Sulforaphan hat sich in verschiedenen Studien als sehr vorteilhaft bei Arthrose erwiesen. Es schützt den Knorpel vor weiteren Schäden und verlangsamt somit das Fortschreiten der Arthrose.

Granatapfelsaft: Auch sollten Sie regelmässig [Granatapfelsaft](#) trinken oder den Granatapfel essen. Er soll laut einer Studie – vermutlich aufgrund seiner antioxidativen Wirkung – bei Arthrose die Zerstörung des Knorpels verlangsamen können.

Knoblauch: Genauso hat [Knoblauch](#) einen schützenden Effekt auf die Gelenke. Sein Allicin (bzw. das daraus entstehende Diallyldisulfid) unterdrückt die Expression von bestimmten Enzymen in Knorpelzellen, die bei Arthrose zum Abbau des Knorpels führen – so eine Studie aus 2010, die im *BMC Musculoskeletal Disorders* veröffentlicht wurde.

Dies sind nur drei Beispiele. Wenn Sie sich nun aber vorstellen, dass natürlich auch viele andere wunderbare Lebensmittel, wie z. B. [grüne Blattgemüse](#), Beeren, natürliche Gewürze ebenfalls arthrosefeindliche Wirkung haben und Sie ja jetzt NUR noch diese gesunden Lebensmittel verspeisen, dann wird klar, dass es Ihnen mit dieser Ernährung bald besser gehen MUSS.

Bisher assen Sie ein bisschen gesund, dann aber wieder viel Brot, Teigwaren, Fleisch, Wurst, Milchprodukte und auch Fertiggerichte, die all die positiven Wirkungen der wenigen gesunden Speisen im Keim erstickt hatten.

Die Ernährung bei Arthrose

Die Ernährung bei Arthrose sieht im Detail so aus:

Beispiel-Ernährungsplan bei Arthrose

- Erstes Frühstück: Trinken Sie ein Glas [Wasser](#) oder Basentee
- Zweites Frühstück: Frische Früchte so viel Sie mögen, je nach Appetit auch alle zwei Stunden eine weitere Obstmahlzeit bis zum Mittagessen oder auch einmal einen [grünen Smoothie](#).
- Mittagessen: Essen Sie sich an Salaten satt. Diese sollten bevorzugt [aus grünem Blattgemüse](#), Kräutern und [Sprossen](#) bestehen. (Mit Salaten sind hier ausschliesslich frische Rohkostsalate gemeint, also keinesfalls Kartoffel-, Nudel-, Reis- oder gar Wurstsalate.) Gelegentlich können Hülsenfrüchte als Zutat für die Salate verwendet werden, z. B. Linsensalat.

Auch Wurzel- oder Knollengemüse können verwendet werden. Die Salate werden mit einem Dressing aus frisch gepresstem Orangen- oder Zitronensaft, kalt gepressten hochwertigen Ölen ([Hanföl](#), [Leinöl](#) oder [Olivenöl](#)) und [Meer- oder Kristallsalz](#) verfeinert.

Gehaltvoller und sättigender werden Salate, wenn Sie sie mit reifen Avocados und/oder Nüssen, Sonnenblumenkernen, Pinienkernen, Cashews oder Kürbiskernen ergänzen.

Auch ein köstlicher „Nusskäse“ oder ein Sprossenbrot können als Beilage in Frage kommen. Was ein „Nusskäse“ ist und wie er hergestellt wird, erfahren Sie im Informationstext zum Thema [Milchersatz](#). Alle wichtigen Informationen über das Sprossenbrot finden Sie hingegen hier: [Brot aus Keimlingen](#)

- Zwischenmahlzeit: eine Handvoll [Mandeln](#) oder eine [Mandelmilch](#) (in den Vitamix-Mixer Wasser, Mandeln oder Mandelmus und entsteinte Datteln geben, kräftig mixen, bei Bedarf abseihen, evtl. mit [Zimt](#) oder [Vanille](#) würzen und geniessen)
- Abendessen: Eine Gemüsesuppe oder kurz gedünstetes buntes Gemüse mit einer glutenfreien Beilage wie z. B. Hirse, [Buchweizen](#), Quinoa, Polenta, brauner Reis, [Süsskartoffeln](#) oder auch Kartoffeln. Wenn Sie glauben, ohne Brot nicht auszukommen, dann können Sie auch ein hochwertiges [Vollkorndinkelbrot](#) essen, aber bitte nur vom Biobäcker oder selbst gebacken.
- Vergessen Sie nicht das Trinken von reichlich kohlenstoffarmem Quellwasser (1,5 bis 2 Liter pro Tag), Basentees und ab und zu einem frisch gepressten Gemüsesaft.

Praxistipps für die richtige Ernährung bei Arthrose

Und damit Sie den obigen Ernährungsplan besser und leichter umsetzen können, helfen Ihnen die nachfolgenden Praxistipps:

Zubereitung des Gemüses bei Arthrose

Gemüse wird nur in etwas Wasser gedünstet oder gedämpft, also nicht gebraten. Anschliessend kann das Gemüse mit den o. g. pflanzlichen Ölen oder etwas Bio-Butter, Kräutersalz und frischen Kräutern abgeschmeckt werden.

Glutenfreie Beilagen bei Arthrose: Hirse, Amaranth und Quinoa

Alle diese Beilagen sind für Sie vielleicht noch neu, sind aber sehr einfach zuzubereiten, nämlich ähnlich wie Reis.

[Hirse](#) ist ausserordentlich reich an Silicium und fördert daher die Regeneration der Knorpelmasse ganz besonders gut.

Hirse kann gekocht als Beilage verzehrt werden. Hirse kann jedoch auch in besonders lebendiger und enzymatisch aktiver Form als Sprossen z. B. im Salat oder im Sprossenmüsli gegessen werden.

Hirse-Sprossen können selbst aus BIO Keimsaaten gezogen und frisch verzehrt werden. Hirse-Keimlinge gibt es zudem getrocknet (z. B. gekeimte Goldhirse oder Bio Braunhirse Keimlinge), so dass sie direkt aus der Packung über Salate oder Müslis gestreut werden können.

Die Braunhirse kann ebenfalls bei Arthrose eingesetzt werden, allerdings lediglich in kleinen Mengen als Nahrungsergänzung. Wie die Braunhirse bei Arthrose wirkt und ein Rezept für einen leckeren Braunhirse-Brei finden Sie hier: [Die Braunhirse – Silicium vom Feinsten](#)

Auch [Amaranth](#) ist ein hervorragendes Lebensmittel bei Arthrose. Amaranth liefert so viel Magnesium wie kaum ein anderes natürliches Lebensmittel. Gleichzeitig liefert der Amaranth mehr Calcium als Kuhmilch und die doppelte Eisenmenge eines Steaks.

Amaranth kann man wie Reis kochen und als Beilage verzehren. Besonders gut schmeckt Amaranth, wenn man aus ihm zusammen mit Dinkel ein Vollkornbrot bäckt. Fragen Sie Ihren Bio-Bäcker oder in Ihrem Bioladen nach Amaranthbrot.

Amaranth kann auch in Form von Pops oder Flakes über Müslis und Obstsalate gestreut werden.

Ähnlich wertvoll und gleichzeitig lecker ist [Quinoa](#), das Gold der Inka. Es ist leicht zuzubereiten und schmeckt überdies besonders köstlich. Quinoa wird ebenfalls wie Reis zubereitet. Vor dem Kochen wird es – genau wie Amaranth – unter heissem Wasser gründlich abgespült. Quinoa ist eine sehr gute Protein- und Mineralstoffquelle.

Brot bei Arthrose

Achten Sie darauf, möglichst weizenfreie Brote zu wählen, also Brote z. B. aus Dinkel, Roggen, Kamut oder auch – falls bei Ihrem Bio-Bäcker erhältlich – Emmer, einem Urgetreide. Natürlich können Sie Ihr Brot auch selbst backen.

Noch besser wäre zumindest in den ersten Wochen ein glutenfreies Brot, z. B. aus Hirse, Mais, Reis oder Buchweizen oder einer Mischung glutenfreier Mehle. Viele Rezepte für glutenfreie Brote und Brötchen finden Sie auch in unserer Rezepte-Datenbank, z. B. hier:

- [Basisches Hirse-Kartoffel-Brot](#)
- [Basenüberschüssige Gemüse-Brötchen](#)
- [Buchweizen-Mandel-Brot](#)
- [Basische Süsskartoffel-Brötchen](#)
- [Glutenfreier Hefeteig z. B. für Grissini, Pizza, Brötchen...](#)

Eine Alternative zu Vollkornbrot ist das basische Sprossenbrot. Dabei handelt es sich um knäckebrotähnliche Fladen, die man sich aus Getreidesprossen oder auch aus Sonnenblumenkernen und Leinsaat selbst zubereitet und die in einem Dörrgerät oder auch über der Heizung getrocknet werden. Alles über das basische Sprossenbrot finden Sie hier: [Brot – Ja, aber basisch!](#)

Teigwaren bei Arthrose

Teigwaren sollten zumindest in den ersten Wochen der Arthrose-Ernährungstherapie weitgehend gemieden werden. Wenn der Wunsch nach Teigwaren übermächtig wird, empfehlen wir glutenfreie Nudeln, Nudeln aus Hülsenfrüchten oder auch [die basische, kalorienfreie Konjac Nudel](#).

Tipps und Tricks zur glutenfreien Ernährung, die nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund ist, finden Sie auch hier: [Glutenfreie Ernährung – leicht und lecker](#) und hier: [Glutenfreie Lebensmittel sind nicht immer gesund](#)

Naschen bei Arthrose

Bei Heisshunger auf Süßes greifen Sie zu kleinen Mengen an Trockenfrüchten. Natürlich können Sie auch im Bio-Supermarkt nach gesunden Naschereien Ausschau halten. Doch denken Sie daran, dass auch dort nicht alles gesund ist und gerade bei Süßwaren häufig viel Zucker verwendet wird.

Und was tun am Sonntag zur besten Kaffee-und-Kuchenzeit? [Basische Kuchen](#) verwandeln das ursprünglich ungesunde fett-, mehl- und zuckerreiche Kaffeekränzchen in einen köstlich-gesunden Genussmoment.

Wie Sie in Windeseile gesunde Schokolade und Trinkschokolade selbst herstellen können, erfahren Sie hier: [Schokolade ist eine Versuchung wert](#)

Leckere Süßspeisen zum Selbermachen finden Sie überdies in unserer Rezepte-Abteilung, z. B. hier: [Desserts](#), [Kuchen](#), [Eis](#) und verschiedene [Süßspeisen aus der ZDG-Küche](#)

Lebens- und Genussmittel, die bei Arthrose gemieden werden

Bei der ganzheitlichen Arthrose-Therapie meiden Sie die folgenden Nahrungsmittel am besten konsequent und vollständig:

Alle tierischen Lebensmittel

Tierische Lebensmittel ([Fleisch](#), [Fisch](#), Wurst, Eier, [Käse](#) und alle anderen [Milchprodukte](#) ausser evtl. etwas Butter oder [Ghee](#)) sollten während der ganzheitlichen Arthrosetherapie gemieden werden.

Sobald es Ihnen deutlich besser geht, können Sie – wenn sie möchten – kleine Mengen hochwertiger tierischer Produkte in Ihren Speiseplan integrieren, wie z. B. Bio-Fleisch von Weidetieren, Fisch aus Bio-Aquakultur oder Bio-Eier aus Freilandhaltung.

Möglicherweise können auch Rohmilchprodukte von der Ziege oder dem Schaf vertragen werden. Beginnen Sie mit tierischen Lebensmitteln jedoch sehr langsam und beobachten Sie sich genau. Sobald es zu einer Verschlechterung kommen sollte, reduzieren Sie die tierischen Lebensmittel sofort wieder.

Alle herkömmlichen Fette und Öle

Verwenden Sie ab sofort keine stark verarbeiteten Fette und Öle mehr. Wählen Sie statt dessen hochwertige Öle, wie z. B. kalt gepresstes Olivenöl nativ extra, Lein- und Hanföl sowie Bio-[Kokosöl](#).

Back- und Teigwaren aus Weizen

Back- und Teigwaren aus [Weizen](#) sollten in jedem Fall gemieden werden.

Alle Fertiggerichte und Konserven aller Art

Herkömmlichen Fertiggerichten und Konserven sollten Sie konsequent aus dem Wege gehen und Ihre Mahlzeiten lieber aus frischen Lebensmitteln selbst zubereiten.

Zucker und Süsstoffe und damit gesüsste Produkte

Statt Zucker und Süsstoffe können Sie für Getränke Steviaprodukte verwenden und – in kleinen Mengen – auch [Kokosblütenzucker](#), Melasse, [Ahornsirup](#) oder Reissirup. Weitere Süßungsmittel, die verwendet werden können, finden Sie hier: [Die gesündesten Süßungsmittel](#)

Meiden Sie unbedingt Softdrinks. In einer Studie hatte man festgestellt, dass sich bei Personen, die regelmässig derartige Getränke zu sich nahmen (fünf Softdrinks pro Woche), die Arthrose doppelt so schnell entwickelte wie bei Patienten, die keine gesüssten Softdrinks tranken.

Süssigkeiten, Schokolade, Trinkschokolade

Herkömmliche Süßwaren bestehen allesamt aus minderwertigen und äusserst ungesunden Billigrohstoffen, die Ihren Organismus belasten und Ihre Arthrose verstärken bzw. im besten Fall nichts zu ihrer Verbesserung beitragen: Minderwertige (gehärtete) Fette, Zucker, Glucosesirup, Flüssigei, Milchpulver, Weizenauszugsmehl, Emulgatoren, Aromen etc.

Kaffee und Schwarztee

[Kaffee](#) und Schwarztee sind aufgrund ihrer Reizstoffe und ihres Koffeins nicht besonders hilfreich während eines Heilprozesses. Während der [Entwöhnung von Kaffee](#) kann Getreide- oder Lupinenkaffee eine Alternative sein.

Als Süßmittel eignen sich Steviaprodukte oder [Xylit](#). Hier finden Sie überdies Rezepte, wie Sie Ihren [Kaffee schonend zubereiten](#) können.

Weitere Massnahmen bei Arthrose

Bei Arthrose sollten Sie – wie oben bereits erwähnt – zusätzlich in jedem Falle auch gezielt spezielle Nahrungsergänzungen einsetzen. Diese werden einerseits individuelle Vitalstoffmängel beheben und andererseits konkret gegen die Schmerzen vorgehen, den weiteren Knorpelabbau verhindern und die Regeneration Ihrer Gelenke fördern.

Die passenden Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose haben wir hier vorgestellt: [Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose](#)

Zur Entsäuerung bei Arthrose geht es hier lang: [Entsäuerung bei Arthrose](#)

Unterstützung und Infomaterial erhalten Sie überdies bei der [Arthrose-Selbsthilfe](#).

Quellen:

- Ringertz H et al, [A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of rheumatoid arthritis: the effects on arthritis correlate with a reduction in antibodies to food antigens](#), Rheumatology, (2001) 40 (10):1175-1179, (Eine glutenfreie, vegane Ernährung verbessert die Signale und Symptome von rheumatoider Arthritis: Die Wirkung auf Arthritis korreliert mit einer Reduktion von Antikörpern auf Nahrungsantigene), ([Quelle als PDF](#))
- Müller H et al, [Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review.](#), Scandinavian Journal of Rheumatology, 2001;30(1):1-10, (Fasten, gefolgt von einer vegetarischen Ernährung bei Patienten mit rheumatoider Arthritis: ein systematischer Review), ([Quelle als PDF](#))
- Clinton C et al, [Whole-Foods, Plant-Based Diet Alleviates the Symptoms of Osteoarthritis](#), Arthritis, 2015, (Pflanzenbasierte Ernährung mildert die Symptome von Arthrose), (Free Text) ([Quelle als PDF](#))
- da Costa et al, [Effectiveness of non-steroidal anti-inflammatory drugs for the treatment of pain in knee and hip osteoarthritis: a network meta-analysis](#), The Lancet, 17. März 2016, (Wirkung von nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamenten zur Schmerzbehandlung von Knie- und Hüftosteoarthritis: Eine Netzwerk-Metaanalyse), ([Quelle als PDF](#))
- Referat zur obigen Studie auf Deutsch, ([Quelle als PDF](#))
- Jugdaohsingh, [SILICON AND BONE HEALTH](#), The Journal of Nutrition, Health and Aging, 2007 Mar-Apr; 11(2): 99–110, (Silicium und Knochengesundheit), ([Quelle als PDF](#))
- American College of Rheumatology (ACR). ["Weekly soft drink consumption bubbles up knee osteoarthritis; especially in men."](#) ScienceDaily, 11 November 2012, (Wöchentlicher Softdrink-Konsum begünstigt Kniearthrose; besonders bei Männern), ([Quelle als PDF](#))
- Mayo Clinic. ["Smoking Worsens Knee Osteoarthritis."](#) ScienceDaily. ScienceDaily, 11 December 2006., (Rauchen verschlechtert Kniearthrose), ([Quelle als PDF](#))
- Richmond SJ et al, [Therapeutic effects of magnetic and copper bracelets in osteoarthritis: a randomised placebo-controlled crossover trial.](#), Complement Therapies in Medicine, 2009 Oct-Dec;17(5-6):249-56, (Therapeutische Effekte von magnetischen

und Kupferarmbändern bei Arthrose: eine randomisierte, plazebokontrolliert Cross-over-Studie), ([Quelle als PDF](#))

- Iowa State University. "[High heels may lead to joint degeneration and knee osteoarthritis, study finds.](#)" ScienceDaily, 2 August 2010., (High Heels könnten zu Gelenksdegeneration und Kniearthrose führen, laut einer Studie), ([Quelle als PDF](#))
- [Anhaltender Schmerz nach Gelenk-OPs ein häufiges Problem](#), aertzeblatt.de, 27.September 2016, ([Quelle als PDF](#))
- Beswick A et al, [What proportion of patients report long-term pain after total hip or knee replacement for osteoarthritis? A systematic review of prospective studies in unselected patients](#), BMJ Open, 2012;2:e000435, (Welcher Anteil der Patienten berichtet über langfristige Schmerzen nach Hüft- oder Kniegelenkersatz bei Arthrose? Ein systematischer Review von prospektiven Studien bei unausgewählten Patienten), ([Quelle als PDF](#))
- Beswick A et al, [Interventions for the prediction and management of chronic postsurgical pain after total knee replacement: systematic review of randomised controlled trials](#), BMJ Open, 2015;5:e007387, (Interventionen zur Vorhersage und Management von chronischen postoperativen Schmerzen nach Kniegelenkersatz: systematischer Review von randomisierten, kontrollierten Studien), ([Quelle als PDF](#))
- Osiri M et al, [Transcutaneous electrical nerve stimulation for knee osteoarthritis](#), Cochrane Database of Systematic Reviews, 2000;(4):CD002823, (Transkutane elektrische Nervenstimulation bei Kniearthrose), ([Quelle als PDF](#))
- Yale University. "[Swedish Massage Benefits Osteoarthritis Patients.](#)" ScienceDaily, 12 December 2006, (Arthrosepatienten profitieren von schwedische Massagen), ([Quelle als PDF](#))
- BMJ-British Medical Journal. "[Exercise therapy best for knee pain, study finds.](#)" ScienceDaily, 1 December 2009,(Bewegungstherapie das Beste bei Knieschmerzen laut einer Studie), ([Quelle als PDF](#))
- Krauß I et al, [Exercise therapy in hip osteoarthritis--a randomized controlled trial](#), Deutsches Ärzteblatt International, 2014 Sep 1;111(35-36):592-9, (Bewegungstherapie bei Hüftarthrose - eine randomisierte, kontrollierte Studie), ([Quelle als PDF](#))
- American College of Rheumatology (ACR). "[Exercise, manual therapy improve pain, function in osteoarthritis.](#)" ScienceDaily, 6 November 2014 (Training, Manuelle Therapie verbessert Schmerz und Funktion bei Arthrose), ([Quelle als PDF](#))
- Evcik D et al, [Effectiveness of a home-based exercise therapy and walking program on osteoarthritis of the knee.](#), Rheumatology International, 2002 Jul;22(3):103-6, (Wirksamkeit einer heimbasierten Bewegungstherapie und Walkingprogramm bei Kniearthrose), ([Quelle als PDF](#))
- Franssen M et al, [Physical activity for osteoarthritis management: a randomized controlled clinical trial evaluating hydrotherapy or Tai Chi classes.](#), Arthritis and Rheumatism, 2007 Apr 15;57(3):407-14, (Physikalische Aktivität bei Arthrosemanagement: eine randomisierte kontrollierte klinische Studie zur Evaluierung von Hydrotherapie- oder Tai-Chi-Kursen), ([Quelle als PDF](#))
- American College of Rheumatology (ACR). "[Tai Chi found to be as effective as physical](#)

- [therapy for knee osteoarthritis.](#)", ScienceDaily, 7 November 2015, (Tai Chi als genauso effektiv wie Physiotherapie befunden.), ([Quelle als PDF](#))
- American College of Rheumatology (ACR). "[Running does not lead to knee osteoarthritis, may protect people from developing disease, experts say.](#)" ScienceDaily, 16 November 2014., (Laufen führt nicht zu Kniearthrose, mag Menschen vor der Krankheitsentwicklung schützen, sagen Experten), ([Quelle als PDF](#))
 - John Wiley & Sons, Inc.. "[Osteoarthritis Patients Treated With Acupuncture Show Improvement.](#)" ScienceDaily, 30 October 2006, (Arthrosepatienten, die mit Akupunktur behandelt wurden, zeigten Verbesserungen), ([Quelle als PDF](#))
 - Asprey A et al, '[All in the same boat': a qualitative study of patients' attitudes and experiences in group acupuncture clinics.](#)', Acupuncture in Medicine, 2012 Sep;30(3):163-9, (Alle im gleichen Boot: eine qualitative Studie der Einstellung und Erfahrungen von Patienten in Gruppen-Akupunktur-Kliniken), ([Quelle als PDF](#))
 - White A et al, '[Group acupuncture for knee pain: evaluation of a cost-saving initiative in the health service.](#)', Acupuncture in Medicine, 2012 Sep;30(3):170-5, (Gruppenakupunktur bei Knieschmerzen: Evaluierung einer kostensparenden Initiative im Gesundheitsservice), ([Quelle als PDF](#))
 - Moseley JB et al, '[A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee.](#)', The New England Journal of Medicine, 2002 Jul 11;347(2):81-8, (Eine kontrollierte Studie über den arthroskopischen Eingriff bei Kniearthrose), ([Quelle als PDF](#))
 - Katz JN et al, '[Surgery versus physical therapy for a meniscal tear and osteoarthritis.](#)', The New England Journal of Medicine, 2013 May 2;368(18):1675-84, (Operation gegen Physiotherapie bei Meniskusriss und Arthrose), ([Quelle als PDF](#))
 - Hart A et al, '[The Role of Vitamin C in Orthopedic Trauma and Bone Health.](#)', American Journal of Orthopedics, 2015 Jul;44(7):306-11, (Die Rolle von Vitamin C bei orthopädischen Schäden und Knochengesundheit), ([Quelle als PDF](#))
 - Wardhana et al, '[Transdermal bio-identical progesterone cream as hormonal treatment for osteoarthritis.](#)', Acta Medica Indonesia, 2013 Jul;45(3):224-32, (Transdermale bioidentische Progesteron-Creme als hormonelle Behandlung für Arthrose), ([Quelle als PDF](#))
 - Williams F et al, '[Dietary garlic and hip osteoarthritis: evidence of a protective effect and putative mechanism of action.](#)', BMC Musculoskeletal Disorders, 2010, (Knoblauch und Hüftarthrose: Beweis eines schützenden Effektes und vermeintlichen Aktionsmechanismus), ([Quelle als PDF](#))
 - Lopez, '[Nutritional Interventions to Prevent and Treat Osteoarthritis. Part II: Focus on Micronutrients and Supportive Nutraceuticals.](#)', PM&R, May 2012, (Ernährungsintervention zur Verhinderung und Behandlung von Arthrose. Part II: Fokus auf Mikronährstoffe und unterstützende funktionelle Lebensmittel), ([Quelle als PDF](#))