

# Arthrose - Ursachen und Therapien

## Funktion des gesunden Gelenks:

Es besteht aus zwei harten, glatten Knochenoberflächen, die mit einem weichen Polster, dem Gelenkknorpel, überzogen und von einer Schleimhaut bekleidet sind. Dazwischen befindet sich Gelenkschmiere, die dem Gelenk eine geräuschlose und schmerzfreie Bewegung ermöglicht.

## Krankheitsentstehung:

Ursache ist ein Missverhältnis zwischen der Belastungsfähigkeit eines Gelenks und seiner tatsächlichen Belastung. Sie kann Folge von Deformierungen (X- oder O-Beine, angeborene Hüftdysplasie) sein oder durch vorausgegangene Gelenkentzündung (Arthritis) oder hormonelle Störungen entstehen. Ist die Arthrose Folge eines fehlerhaften Bruches, spricht man von posttraumatischer Arthrose. Begünstigend wirken auch Übergewicht, Schwerarbeit oder bestimmte Sportarten.

## Folgen:

Eine ständige Überbelastung vermindert die Versorgung der Gelenke mit Nährstoffen. Die Gelenkschmiere wird nur noch unzureichend erzeugt und verliert ihre zähe Konsistenz. Durch das Fehlen von Gelenkschmiere kann auch der Knorpel nicht mehr genügend mit Nährstoffen versorgt werden, dadurch wird er rau und faserig. Seine Oberfläche reißt auf und wird durch Entzündungen der Gelenkkapselinnenfläche zerstört. Bei Beanspruchung können kleinere Teilchen abgerieben werden und die Gelenkkapselinnenhaut sehr schmerzhaft reizen. Weil nun die empfindlichen Knochenenden bei jeder Bewegung ungeschützt aneinander reiben, nehmen die Schmerzen zu. Der Schmerzen wegen bewegt man sich immer weniger, so dass die Muskeln zunehmend verkümmern und der Knorpel noch schlechter mit Nährstoffen versorgt wird. Die Gelenke versteifen im Laufe der Zeit, man wird zunehmend unbeweglicher.

## Was kann man vorbeugend oder begleitend tun?

Körperliche Bewegung ist das A und O, denn sie sorgt für bessere Durchblutung, die Knorpelschicht wird belebt und die Produktion von Gelenkschmiere angeregt.. So kann der Gelenkknorpel richtig ernährt werden. Geeignete Sportarten sind Schwimmen, Wandern und Radfahren.

## Ernährung bei Arthrose:

Erste Maßnahme sollte der Abbau von Übergewicht sein, um die Gelenke zu entlasten. Die Eiweißzufuhr sollte auf 50 – 60 g täglich reduziert werden, um einer Übersäuerung vorzubeugen, die sich negativ auf den Gelenkknorpel auswirken kann. Generell gilt:

- Eine vollwertige Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse,
- die Milchprodukte wie fettarmen Käse und Bi-Joghurt als Eiweißquelle nutzt,
- die hochwertige Fette einsetzt (kaltgepresste Öle),
- die Zucker, Süßwaren und Weißmehlprodukte reduziert,
- die Fleisch- und Wurstverzehr stark vermindert und Eier auf 2-3 Stück wöchentlich reduziert (diese Produkte enthalten die entzündungsfördernde Arachidonsäure),
- dafür zwei Mahlzeiten pro Woche mit Seefisch (entzündungswidrige Omega-3-Fettsäuren)

## Welche Vitalstoffe können helfen?

- **Vitamin C und Zink** dienen dem Schutz vor freien Radikalen, die Zellen schädigen und Entzündungen aufrecht erhalten
- **Bioflavonoide** neutralisieren ebenfalls freie Radikale
- **Mangan** stärkt den Knorpel
- **Selen und Niacin** sind hochwirksame Antioxidanzien, die entzündungswidrig wirken
- **Vitamin E** blockiert die Bildung der Entzündungs- und Schmerz-Botenstoffe
- **Niacin** verbessert die Gelenkbeweglichkeit und schwächt die Schmerzen ab
- **Vitamin E und Selen** können den Schmerz lindern und bei regelmäßiger Einnahme die Arthrose verlangsamen
- **Vitamin C** kann die Neubildung von Knorpelgewebe fördern
- **Kupfer** regt das Enzym Superoxiddismutase (SOD) an, welches Entzündungen und Schmerzen lindert
- Die **B-Vitamine** sind an allen Stoffwechselfvorgängen und Enzymreaktionen beteiligt und tragen zu einer besseren Ernährung von Gelenk und Knorpel bei
- **Kollagen-Hydrolysat** kann einer Knorpeldegeneration vorbeugen und Arthrosebeschwerden lindern. Es regt die Neubildung von Kollagen an
- **Chondroitin** ist wesentlicher Bestandteil der Gelenke. Es unterstützt die Elastizität der Knorpel und trägt zu ihrer Regeneration bei
- **Glucosamin** ist Baumaterial für die Knorpelzellen . Es erhält die Gleitfähigkeit der Gelenke und unterstützt deren Nährstoffversorgung
- **Glucosamin und Chondroitin** ergänzen und verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Sie bessern Schwellung und Schmerz.
- **Vitamin D** ermöglicht die Entwicklung gesunder Zellen und vermindert das Osteoporose-Risiko durch mangelnde Bewegung