

DR. ANDREA FLEMMER

ICH HELFE MIR SELBST

Arthrose

Die besten Maßnahmen für zu Hause
Richtig bewegen und ernähren



humboldt

So hilft Ihnen dieses Buch dabei, sich bei Arthrose individuell und optimal selbst zu helfen:

- Abnehmen – so gelingt es → Seite 68
- Arthrosetraining → Seite 84
- Bewegungstherapie – Krankengymnastik → Seite 31
- Biofeedback → Seite 41
- Elektrotherapie → Seite 37
- Entzündungshemmende Ernährung → Seite 52
- Ergotherapie → Seite 32
- Geschmeidige Gelenke durch Bewegung → Seite 78
- Gesunde Ernährung bei Arthrose → Seite 50
- Grünlippmuschelextrakt → Seite 121
- Heilfasten bei Arthrose → Seite 73
- Heilpflanzen gegen Arthrose → Seite 90
- Isometrisches Muskeltraining → Seite 38
- Kältetherapie → Seite 34
- Kollagen-Hydrolysat → Seite 122
- Kohlwickel → Seite 119
- Medikamente gegen Schmerzen → Seite 42
- Medizinische Blutegel → Seite 114
- Moderne Einlagen → Seite 28
- Orthesen und Bandagen → Seite 29
- Physiotherapie → Seite 30
- Radiosynoviorthese bei entzündetem Gelenk → Seite 45
- Radon-Heilstollen → Seite 126
- Schmerzmittel → Seite 45
- Schröpfen → Seite 117
- Schwefelbäder → Seite 36
- Sportart – die richtige finden → Seite 79
- Quarkwickel → Seite 120
- Tai-Chi und Qigong für Beweglichkeit → Seite 86
- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente → Seite 56
- Wärmetherapie → Seite 33
- Weihrauch → Seite 124

4 VORWORT

7 ARTHROSE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

8 Das gesunde Gelenk

8 Die verschiedenen Gelenktypen

9 So ist ein Gelenk aufgebaut

12 Das arthrotische Gelenk

13 Vier Stadien der Arthrose

13 Die Ursachen der Arthrose

15 Typische Beschwerden bei Arthrose

18 Arthrose diagnostizieren

20 Arthrose behandeln

21 Selbsthilfe bei Arthrose – so arbeiten Sie mit diesem Buch

22 Die Grenzen der Selbsthilfe

23 Wenn gar nichts mehr hilft: Gelenkersatz

27 ARTHROSE KONSERVATIV BEHANDELN

28 Das Gelenk entlasten und stützen

28 Moderne Einlagen

29 Orthesen und Bandagen

30 Physiotherapie

31 Bewegungstherapie – Krankengymnastik

32 Ergotherapie

33 Wärmetherapie

34 Kältetherapie

36 Schwefelbäder

37 Elektrotherapie

38 Isometrisches Muskeltraining

41 Biofeedback

42 Medikamente gegen Schmerzen

43 Rezeptfreie Medikamente

45 Wie schnell wirken die Schmerzmittel?

45 Radiosynoviorthese bei entzündetem Gelenk

49 **GESUND ESSEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN**

50 **Gesunde Ernährung bei Arthrose**

- 52 Entzündungshemmende Ernährung
- 56 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
- 62 Geeignete Lebensmittel auf einen Blick
- 65 Warum Normalgewicht so wichtig ist
- 68 Abnehmen – so gelingt es
- 73 Heilfasten bei Arthrose
- 78 **In Bewegung kommen**
- 78 Geschmeidige Gelenke durch Bewegung
- 79 Die richtige Sportart finden
- 84 Spezielles Arthrosetraining
- 86 Tai-Chi und Qigong für Beweglichkeit und Gelassenheit

89 **SANFTE HILFE FÜR DIE GELENKE**

90 **Heilpflanzen gegen Arthrose**

- 91 Heilpflanzen zur inneren Anwendung
- 100 Heilpflanzen zur äußeren Anwendung
- 108 Heilpflanzen aus dem Regenwald zur inneren und äußeren Anwendung
- 112 Alle Heilpflanzen in der Übersicht
- 114 **Weitere Verfahren aus der Naturheilkunde**
- 114 Behandlung mit medizinischen Blutegeln
- 117 Schröpfen
- 119 Kohlwickel
- 120 Quarkwickel
- 121 Grünlippmuschelextrakt
- 122 Kollagen-Hydrolysat
- 124 Weihrauch
- 126 Therapie im Radon-Heilstollen

129 **ANHANG**

- 129 **Hilfreiche Adressen**
- 130 **Register**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Arthrose oder Gelenkverschleiß betrifft viele Menschen. Allein bei uns in Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen daran, das ist umgerechnet fast jeder Zehnte. Mit steigendem Alter wächst das Risiko, eine Arthrose zu bekommen. Nur 4 % der 20-Jährigen haben sie, bei den 45- bis 65-Jährigen ist schon jeder Dritte an Arthrose erkrankt, bei den über 65-Jährigen jeder Zweite, bei den über 70-Jährigen sind es sogar über 70 %. Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Der Verschleiß beginnt – meist unmerklich – bereits ab dem 30. Lebensjahr, ab Mitte 30 sind Menschen mit völlig unauffälligen Gelenkknorpeln in der Minderheit und Jahr für Jahr werden es weniger. Allerdings ist es individuell sehr unterschiedlich, wie früh die Arthrose einsetzt und wie schnell sie voranschreitet.

Zwar ist Arthrose häufig von Schmerzen begleitet, aber nicht immer. Ob Ihre Arthrose schmerzt, hängt unter anderem stark von Ihrem persönlichen Verhalten ab – und davon, ob Sie entsprechende Maßnahmen ergreifen.

Um Ihnen dabei zu helfen, dass Ihre Arthrose möglichst beschwerdefrei bleibt, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich biete Ihnen bewährte Selbsthilfemaßnahmen an, die Schmerzen lindern und sogar ganz beseitigen können. Mit diesem Buch werden Alternativen ausgeschöpft, die kaum oder nur wenig Nebenwirkungen haben. Sie erfahren alles über hilfreiche pflanzliche Arzneimittel, aber auch über die richtige Ernährung und über die Möglichkeiten, die Ihnen Bewegung bietet. Ich beschreibe, wel-

che konventionellen nicht medikamentösen Therapien (z. B. Physiotherapie) förderlich sind und wie sie mit alternativen Methoden sinnvoll kombiniert werden können – dies nennt man „Integrative Medizin“.

Es gibt viele Möglichkeiten, etwas zu tun. Die Arthrose-Arten, aber auch die Menschen sind sehr verschieden, daher wirkt nicht jede Methode bei jedem. Das heißt, Sie müssen wahrscheinlich ein paar Methoden und auch Kombinationen testen, um zu sehen, was bei Ihnen funktioniert. Geben Sie nicht auf, wenn es nicht sofort klappt. Probieren Sie es einfach weiter.

Die Behandlung der Arthrose kostet jedes Jahr mehrere Milliarden Euro. Dieser wachsende Markt ist hart umkämpft und nicht immer steht das Wohl der Patienten im Mittelpunkt. Dieses Buch soll Ihnen helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen. Außerdem sollen Sie selbst entscheiden können, auf welche vorbeugenden und therapeutischen Maßnahmen Sie setzen wollen. Deshalb rate ich Ihnen von manchen Methoden ab, die oft teuer sind, deren Nutzen fraglich ist oder deren Nebenwirkungen heftig sind. Nur was nachweislich gut verträglich und risikoarm ist, empfehle ich zur Selbsthilfe.

Dass Ihre Beschwerden mit den vorgeschlagenen Maßnahmen verschwinden, wünscht Ihnen

Dr. Andrea Flemmer





ARTHROSE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Unsere Gelenke sind täglich im Einsatz. Wir brauchen sie und möchten, dass sie lange gesund bleiben. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie unsere Gelenke überhaupt funktionieren, was sie benötigen, um intakt zu bleiben, was passiert, wenn dennoch eine Arthrose eintritt, und welche Formen der Arthrose es gibt.

Das gesunde Gelenk

Mehr oder weniger bewusst bewegen wir uns den ganzen Tag: Wir drehen uns, strecken uns, wir greifen, laufen, gehen oder springen – und das unzählige Male. Dass dies möglich ist, verdanken wir unseren Gelenken, den beweglichen Verbindungsstücken zwischen den Knochenenden. Sie machen es möglich, dass die Knochen sich auch gegeneinander bewegen können. Die Gelenke erfüllen drei wichtige Aufgaben:

- Ohne Gelenke ist keine Bewegung möglich. Die Gelenkschmiere, ein Flüssigkeitsfilm, der von der inneren Gelenkschleimhaut gebildet wird, sorgt dafür, dass sie beweglich sind.
- Gelenke federn harte Bewegungen ab. Das gelingt ihnen dank des Gelenkknorpels, des „Stoßdämpfers“ in den Gelenken. Dieser glatte, elastische Überzug schützt das Gelenk und sorgt für einen reibungslosen Ablauf der Bewegung.
- Gelenke geben uns Halt. Spezielle Strukturen im Gelenk können bestimmte Bewegungen erlauben und andere verhindern. So sind unsere Gelenke gegen falsche Bewegungen geschützt.



Die Gelenke sorgen dafür, dass wir uns bewegen können.

Die verschiedenen Gelenktypen

Die Form eines Gelenks und die umgebenden Strukturen wie Muskulatur, Bänder und Kapseln bestimmen seinen Bewegungsspielraum. Grundsätzlich können Gelenke sich um eine, zwei oder drei Achsen bewegen.

Das Kugelgelenk ist das beweglichste Gelenk. Es besitzt einen kugelförmigen Gelenkkopf und dazu eine passend geformte Gelenkpfanne. Seine drei Bewegungsachsen ermöglichen Bewegungen in sechs verschiedene Richtungen. Ein Beispiel für ein Kugelgelenk ist das Hüftgelenk: Sie können Ihre Beine nach vorn und hinten sowie nach rechts und links bewegen, außerdem

nach innen und außen drehen. Auch das Schultergelenk ist ein dreiaxsiges Gelenk und lässt sich kreisförmig bewegen.

Das Eigelenk ist ellipsenförmig und besteht aus einem konkaven Gelenkkopf und einer konvexen Gelenkpfanne. Das Eigelenk besitzt zwei Bewegungsachsen, man kann Beuge- und Streckbewegungen und Bewegungen von einer Seite zur anderen ausführen. Ein Beispiel ist das Handgelenk: Sie können Ihre Hand beugen und strecken, nach rechts oder links bewegen und auch drehen.

Das Sattelgelenk besteht aus zwei sehr ähnlichen Gelenkflächen. Beide sehen aus wie ein Sattel, sie liegen nur versetzt aufeinander. Das Sattelgelenk besitzt zwei Gelenkachsen, ein Beispiel dafür ist das Daumengrundgelenk: Ihr Daumen ist mit einem Sattelgelenk mit der Hand verbunden, auf diese Weise können Sie mit ihm Vor- und Rückwärtsbewegungen sowie Bewegungen von einer Seite zur anderen durchführen.

Das Scharniergelenk arbeitet nur in einer Achse, es ermöglicht lediglich Bewegungen nach vorn und hinten. Ein walzenförmiger Gelenkkopf liegt in einer rinnenartigen Gelenkpfanne, wie bei einem Türscharnier. Ihr Ellenbogengelenk ist ein Scharniergelenk: Der Unterarm lässt sich nur beugen und strecken. Auch die Finger- und Zehengelenke zählen zu den Scharniergelenken.

Das Zapfengelenk bzw. Drehgelenk funktioniert ebenfalls einachsig, in diesem Fall ist nur eine Drehbewegung – Einwärts- oder Auswärtsbewegung – möglich. Eine Gelenkfläche ist geformt wie ein Zapfen, die andere ist rillenförmig. Das beste Beispiel für ein Zapfengelenk ist das Radio-Ulnar-Gelenk des Ellenbogens, das es Ihnen erlaubt, den gestreckten Arm einwärts und auswärts zu drehen.

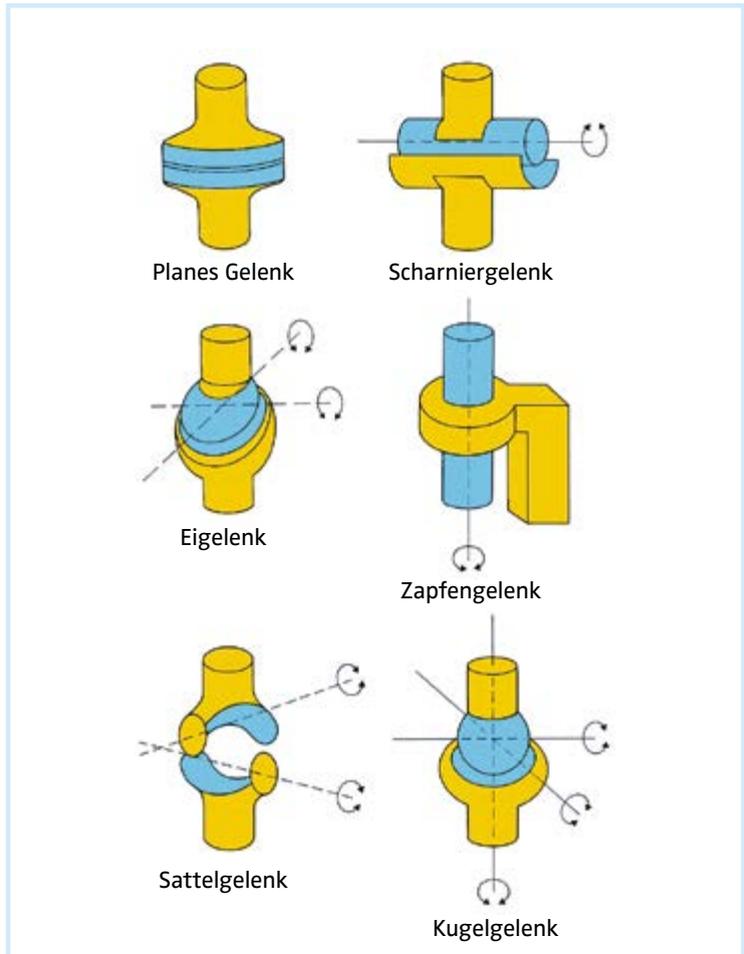
So ist ein Gelenk aufgebaut

Jedes Gelenk besteht aus den Gelenkflächen der beteiligten Knochen, aus dem Gelenkspalt und der Gelenkkapsel.



Dank der Gelenkkapsel ist das Gelenk gegen Druck und Stöße von außen geschützt. Zusätzlich stabilisiert die Muskulatur das Gelenk.

Die Gelenkflächen sind mit Knorpel überzogen. Die Gelenkkapsel ist eine bindegewebige Hülle, die das gesamte Gelenk umschließt und stabilisiert. Sie schließt das Gelenk nach außen luftdicht ab, der so entstehende Raum wird Gelenkhöhle genannt. Die Gelenkflächen werden durch einen hauchdünnen Spalt getrennt.



Die verschiedenen Gelenkformen.

ARTHROSE KONSERVATIV BEHANDELN

Die konservative Behandlung der Arthrose umfasst alle nicht operativen Maßnahmen. In diesem Kapitel geht es um die Physiotherapie, die medikamentöse Behandlung sowie die Unterstützung durch Hilfsmittel. Ziel jeder Maßnahme ist es, die erkrankten Gelenke zu entlasten und vor Fehl- und Überlastungen zu schützen.

Das Gelenk entlasten und stützen



Regelmäßige Bewegung hält Sie beweglich und hilft Ihnen, Übergewicht zu vermeiden oder abzubauen.

Allem voran gilt: Bewegung ist das A und O bei Arthrose! Denn für den Stoffwechsel des Knorpels ist Bewegung unentbehrlich, da die Knorpelflächen selbst keine Blutgefäße besitzen und darauf angewiesen sind, ihre Nährstoffe von außen zu bekommen. Dafür zuständig ist die Gelenkflüssigkeit (Synovia), die in der Innenhaut der Gelenkkapsel hergestellt wird. Sie verteilt sich bei jeder Bewegung des Gelenks in der Gelenkhöhle und im Gelenkspalt, versorgt die Knorpel mit Nährstoffen und transportiert gleichzeitig Abfallstoffe ab. Bewegung ist aber auch deshalb wichtig, weil sie Übergewicht vermeiden hilft, die Beweglichkeit aufrecht erhält und es Ihnen erlaubt, weiterhin aktiv am Leben teilzunehmen.

Es gibt jedoch eine Ausnahme von der Regel: Wenn das Gelenk dick und erwärmt ist und schmerzt, deutet dies auf eine Entzündung hin, ausgelöst durch eine Reizung der Gelenkinnenhaut. In diesem Fall braucht das Gelenk Ruhe. Kühlen Sie es, legen Sie es hoch, dies bringt häufig Linderung. Wenn die Entzündung anhält, kann Ihnen Ihr Arzt auch entsprechende Medikamente verordnen. Die Schmerzen können Sie mit Medikamenten, aber auch mit schmerzreduzierenden pflanzlichen Mittel bekämpfen (siehe ab Seite 90).



Haben Sie Schmerzen im Knie, im Sprung- oder Hüftgelenk, können orthopädische Hilfsmittel wie Einlagen oder speziell angepasstes Schuhwerk entlasten.

Moderne Einlagen

Bei Arthrose in den Knien, Füßen, in der Hüfte oder auch im Rücken können orthopädische Schuheinlagen helfen, die Schmerzen zu lindern und ein Fortschreiten der Krankheit durch Fehlhaltung zumindest zu verlangsamen. Lassen Sie vom Orthopäden Ihre Körperstatik untersuchen. Aufgrund der Ergebnisse kann er Ihnen Einlagen verschreiben oder auch eine Haltungsschulung.

Die Einlagen werden speziell für Sie angefertigt, sie sind achsengetreu ausgerichtet und sorgen für das optimale Zusammen-

spiel von Bewegungsapparat und Körperstatik. Durch ihre intelligente Technologie kann der Körper Belastungen ausgleichen und die natürlichen Regelmechanismen wiederherstellen. Somit wirken sie Schmerzen, die durch Fehlbelastung und Reibung entstehen, entgegen.

Schuhe mit weichen Sohlen und gepufferten Absätzen, die die Schritte besser abfedern, können die Schmerzen ebenfalls reduzieren. Auch ein Stock, den Sie auf der Gegenseite des schmerzhaften Gelenks benutzen, kann das Gehen erleichtern.

Orthesen und Bandagen

Unterstützende Bandagen und Orthesen gibt es für verschiedene Gelenke, am häufigsten werden sie bei Kniegelenksarthrose eingesetzt. Knieorthesen mit dem Entlastungsprinzip sind erwiesenermaßen so wirksam, dass auf Medikamente und Operationen verzichtet kann.

Orthesen sind medizinische Hilfsmittel, die dem Körper angepasst werden und den Bewegungsapparat schützen und stützen.



Um die Bewegungsfähigkeit zu erhalten und das Fortschreiten der Arthrose zu vermeiden, helfen in manchen Fällen das Gelenk stabilisierende Bandagen.



Bandagen sind flexibler gestaltet als Orthesen und bieten mehr Aktionsfreiheit. Orthesen schränken mehr ein, schützen aber auch vor Fehlbewegungen.

Sie werden bei Verletzungen, nach Operationen und bei chronischen Krankheiten eingesetzt, um die Heilung zu fördern, Schmerzen zu lindern und die Mobilität wiederherzustellen. Knieorthesen entlasten und stabilisieren das Kniegelenk und reduzieren dadurch signifikant die Schmerzen. Ihre positive Wirkung ist medizinisch erwiesen.

Es gibt auch funktionelle Bandagen, die die Gelenke so stützen, dass sich die Kräfte gleichmäßiger verteilen. Dies ist ganz besonders dann hilfreich, wenn Fehlstellungen der Beine, der Füße oder auch Wirbelsäulenprobleme vorliegen. Fragen Sie Ihren Orthopäden, was für Sie in Frage kommt.

Physiotherapie

Physiotherapie ist die Bezeichnung für die äußerliche Anwendung von Heilmitteln und beinhaltet die ganzheitliche Therapie des Körpers mit seinen anatomischen und physiologischen Gegebenheiten. Sie umfasst eine ganze Reihe von Verfahren, unter anderem Bewegungstherapie, Wärme- und Kältetherapie sowie Massage. Die Anwendungen verbessern die Durchblutung in Gelenken und umgebenden Geweben. Darüber hinaus werden Muskeln, Kreislauf und Atmung gestärkt und nicht zuletzt wirken die Methoden positiv auf die Psyche.

Das Ziel der Anwendungen ist es, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern. Die Muskeln sollen gekräftigt und entspannt werden, um Fehlstellungen vorzubeugen. Manche Therapien bezahlt die Krankenkasse, viele werden auch im Rahmen einer Rehamaßnahme angeboten. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Sie in Frage kommt.

Das Angebot ist groß, nicht alles hilft bei jedem. Geben Sie daher nicht sofort auf, wenn eine Therapie nicht anschlägt, sondern probieren Sie einfach eine andere aus.



Das Ziel der Physiotherapie: Schmerzen lindern und die Beweglichkeit der Gelenke verbessern.

GESUND ESSEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Mit der richtigen Ernährung und mit regelmäßiger Bewegung können Sie den Verlauf Ihrer Arthrose positiv beeinflussen. Sie können Schmerzen lindern, wieder beweglicher werden und insgesamt Ihre Lebensqualität deutlich verbessern. In diesem Kapitel bekommen Sie viele praktische Ratschläge, wie Sie dies angehen können.

Gesunde Ernährung bei Arthrose

Eine gesunde Ernährung ist besonders wichtig. Sie wirkt sich nicht nur positiv auf die Symptome aus, indem sie zum Beispiel geschwollene und schmerzhafte Gelenke oder Morgensteifigkeit lindert, sondern hilft auch, Übergewicht und damit die Belastung der Gelenke zu reduzieren. Zwar gibt es keine spezielle Diät, die zur Heilung führt, doch eine gesunde Ernährung kann den Verlauf der Krankheit verlangsamen und sogar deren Fortschreiten aufhalten.

Doch was bedeutet eigentlich „gesund“? Die Ausführungen darüber orientieren sich an zwei Eckpfeilern: wie viel wir essen und was wir essen. Die Regeln lauten:

- Essen Sie nicht mehr, als Ihr Körper verbraucht. Wenn Sie dies konsequent befolgen, reduzieren Sie überflüssiges Gewicht bzw. nehmen nicht zu.
- Essen Sie weniger Fleisch, mehr Gemüse, weniger Zucker, weniger Fett.

Wenn Sie diese Regeln befolgen, werden zu hohe Blutzucker- und Fettwerte, die den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen und so die Arthrose fördern können, reduziert. Sie vermeiden die übermäßige Zufuhr von Arachidonsäure, die vor allem in fetten Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vorkommt und Entzündungen verstärken und fördern kann. Auch reduzieren bzw. vermeiden Sie auf diese Weise Übergewicht, was wiederum vielerlei positive Auswirkungen nicht nur auf Ihre Gelenke hat. Nicht zuletzt unterstützt ein Stoffwechsel, der durch eine ausgewogene Ernährung ausgeglichen ist, die Versorgung des Gelenkknorpels mit den wichtigen Nährstoffen.



Jedes Kilo zuviel belastet die Gelenke und verstärkt die Arthrose und somit auch die Beschwerden.

Tipps für eine arthrosegesunde Ernährung

- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse und achten Sie dabei darauf, möglichst viele unterschiedliche Obst- und Gemüsearten zu wählen. Sie liefern reichlich Vitamine und Antioxidantien.
- Reduzieren Sie den Konsum von Fleisch und Eiern.
- Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Fisch, vor allem fetten Fisch wie Makrele, Lachs oder Hering mit seinem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.
- Verwenden Sie Lein-, Raps- und Walnussöl, die ebenfalls reichlich gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten.
- Essen Sie vermehrt Vollkornprodukte (Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot).
- Reduzieren Sie den Konsum von Zucker und raffiniertem Mehl und den Erzeugnissen daraus.
- Reduzieren Sie den Konsum von ungesundem Fett. Achten Sie bei Fleisch und Wurst auf den Fettgehalt, sparen Sie bei der Zubereitung von Gerichten mit Fett und verwenden Sie hochwertige Fette.
- Meiden Sie Fast Food, Fertiggerichte und schauen Sie bei garfertigen Convenience-Produkten genau hin. Hier finden sich oft versteckte Fette, ein hoher Zuckeranteil und unerwünschte Zusatzstoffe. Das gilt auch für Wurst und Gebäck.
- Trinken Sie ausreichend, und zwar pro Tag etwa 30 ml pro kg Körpergewicht. Lassen Sie zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder Eistee stehen und greifen Sie lieber zu Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees und Saftschorlen.
- Trinken Sie möglichst wenig Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol.

Ein selbst zusammengestelltes Müsli versorgt Sie gleich am Morgen mit wertvollen Nährstoffen.



Stellen Sie Ihre Nahrung auf entzündungshemmende Lebensmittel um, und verzichten Sie aktiv auf entzündungsfördernde Lebensmittel.

Entzündungshemmende Ernährung

Bei einer Arthrose nutzen sich die Knorpel ab, was zu entzündlichen Prozessen im Gelenk führen kann. Mit einer Entzündung möchte der Körper eine Schädigung reparieren, sie ist eine natürliche Antwort des Organismus auf beispielsweise Stress oder eingedrungene Erreger, aber auch auf negative Lebensgewohnheiten wie zu hoher Alkoholkonsum oder eine zu fleischlastige Ernährung. Eine Entzündung im Gelenk kann sich daher verstärken, wenn eine ungesunde, entzündungsfördernde Lebensführung hinzukommt. Und hier kommt die Ernährung ins Spiel: Mit einer Ernährung, die entzündungshemmende Lebensmittel enthält, können Sie den Entzündungsprozess aufhalten.

Wenn Sie chronische Entzündungen lindern bzw. verhindern möchten, dass sie erst gar nicht auftreten, dann sollte Ihre Ernährung viele gesunde Vitalstoffe enthalten. Dazu gehören Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, Kupfer, Selen, Zink und vor allem Omega-3-Fettsäuren. Im Folgenden befassen wir uns mit den Nahrungsmitteln, die bei Arthrose geeignet sind.

Ernährung, die den Körper belastet

Entzündungsfördernde Lebensmittel sind Auszugsmehle, raffinierter Zucker, tierisches Eiweiß, gehärtete Fette und die daraus zubereiteten Produkte, vor allem industriell verarbeitete Nahrungsmittel aller Art. Aber auch Milch und Milchprodukte in größeren Mengen können entzündlich wirken und außerdem zur Übersäuerung und Schleimbildung beitragen.

Neben der Auswahl der Nahrungsmittel spielt es eine große Rolle, wie sie miteinander kombiniert werden. Am meisten belastet es den Körper, wenn Sie alles zusammen essen, zum Beispiel in einer Mahlzeit Eiweiße (Fleisch, Käse), Kohlenhydrate (Kartoffeln, Brot) sowie Fette (Butter, Schmalz, Sahne) mischen.

Viel trinken

Allem voran sollten Sie viel trinken. Dieser Ratschlag scheint banal zu sein, doch die Wirkung von Wasser auf den Körper ist immens. Trinken Sie regelmäßig und ausreichende Mengen eines mineralstoffreichen, fluoridfreien Wassers mit einem hohen pH-Wert. Damit garantieren Sie den reibungslosen Ablauf verschiedener Körperfunktionen und darüber hinaus werden entzündungsfördernde Stoffe besser aus dem Organismus ausgeschwemmt.

Gemüse – eine Wunderwaffe gegen Entzündungen

Inzwischen befassen sich viele Studien damit, welche Auswirkungen die Ernährungsweise auf Krankheiten hat. Die Ergebnisse lassen Arthrose-Patienten hoffen.

Bei einer britischen Studie fanden die Forscher im Brokkoli einen Wirkstoff, der bei Arthrose zumindest den Krankheitsverlauf verlangsamen kann. Es handelt sich um das Senfölsulforaphan, das beim Verzehr von Kreuzblütengewächsen freigesetzt



Die Wirkstoffe in Gemüse können dabei helfen, den Verlauf einer Arthrose zu verlangsamen.

wird. Man findet es auch in Rosenkohl und anderen Kohlsorten, die höchste Konzentration liegt jedoch im Brokkoli vor.

In der Studie erhielten Mäuse sulforaphanreiches bzw. normales Futter. Als Ergebnis waren die Knorpel und Gelenke der Mäuse mit Senfölfutter weniger geschädigt als die der Mäuse, die normale Nahrung bekommen hatten. Die Untersuchungen wurden auf menschliches Knorpelgewebe ausgeweitet und der positive Effekt konnte bestätigt werden. Demnächst sollen 40 Arthrose-Patienten vermehrt Brokkoli und Sulforaphan zu sich nehmen. Die Forscher erhoffen sich damit einen Durchbruch in der Behandlung der schmerzhaften Arthrose.

Eine weitere Studie, bei der die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Hüftarthrose untersucht wurden, ergab, dass eine vorwiegend vegetarische Ernährung – vor allem viele Früchte und Gemüse – den Knorpel schützt. So wiesen Frauen im Alter von 44 bis 70 Jahren, die sich hauptsächlich vegetarisch ernährten, deutlich seltener eine Hüftgelenkarthrose auf als Personen mit einem hohen Fleischanteil in der Ernährung.

Brokkoli enthält einen Wirkstoff, der den Verlauf einer Arthrose verlangsamen kann.



ANHANG

Hilfreiche Adressen

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.

Verein zur Bekämpfung der Arthrose-krankheit

Neue-Welt-Straße 4–6

66740 Saarlouis

Tel. 06831 946677

E-Mail: service@arthrose.de

www.arthrose.de

Vierteljährlich erscheint die Zeitschrift „Arthrose-Info“.

Weißer Liste gemeinnützige GmbH

Carl-Bertelsmann-Straße 256

33311 Gütersloh

Tel. 030 319870500

www.weisse-liste.de/de/

Diese Liste hilft Ihnen den richtigen Arzt und das entsprechende Krankenhaus zu finden.

Kneipp-Bund e. V.

Adolf-Scholz-Allee 6–8

86825 Bad Wörishofen

Tel. 08247 30020

E-Mail: info@kneippbund.de

www.kneippbund.de

Wenn Sie in die Suchfunktion „Arthrose“ eingeben, sehen sie für Arthrose weitere Behandlungsmöglichkeiten nach Pfarrer Kneipp.

Oro Verde s r.o. (GmbH)

Petrohradská 7a

CZ 101 00 Praha 10

Tschechien

Tel. 0420 777 6151425

E-Mail Adresse: info@oroverde.cz

www.oroverde.cz

Die tschechische Handelsgesellschaft „Oro verde GmbH“ bietet über das Internet Chuchuhuasi und andere Regenwaldheilkräuter an.

Register

- Abnehmen 68
 - im Schlaf 70
- Arthroskopie 47
- Arthrose 20
 - Behandlung 20
 - Beschwerden im Überblick 17
 - Diagnose 18
 - Grenzen der Selbsthilfe 22
 - Möglichkeiten der Selbsthilfe 21
 - primäre 17
 - Risikofaktoren 13
 - sekundäre 17
 - typische Beschwerden 15
 - unterschiedlicher Verlauf 18
 - Ursachen 13
 - Verlauf 16
 - vier Stadien 13
- Arthrostraining 84
- arthrotisches Gelenk 12
- Avocado-Sojaöl-Präparate 98

- Bauchfett 67
- Behandlungsplan 20
- Beinwellwurzel/-kraut/-blätter 100
- Bewegung 78
- Bewegungstherapie 31
- Biofeedback 41
- Body-Mass-Index (BMI) 66
- Brennnesselkraut und -blätter 91

- Cayennepfefferfrüchte 101
- Chuchuhuasi 108

- Elektrotherapie 37
- entlasten und stützen 28
- entzündungshemmende Ernährung 52
- Ergotherapie 32

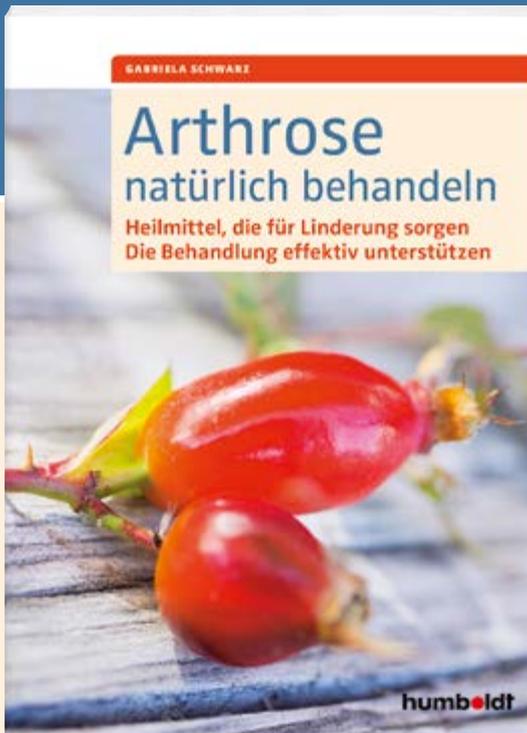
- Fastenmethoden 75

- geeignete Lebensmittel 62
- Gelenk 8
 - allg. 8
 - Aufbau 9
 - geschwollen 28
- Gelenkersatz 23
- gelenkschonendes Verhalten 32
- Gelenktypen 8
- Gemüse 53
- gesunde Ernährung 50
 - Tagesplan 62
- Gleichgewichtstraining 31
- Grünlippmuschelextrakt 121

- Hagebutte 107
- Heilfasten 73
- Heilpflanze, Übersicht 112
- Heilpflanzen 90
 - äußere Anwendung 100
 - innere Anwendung 91
 - Regenwald 108
- Heublumen 103

- Ingwerwurzel 98
Isometrische Übungen 39
Isometrisches Muskeltraining 38
- Kältetherapie 34
Katzenkralle 110
Kohlwickel 119
Kollagen-Hydrolysat 122
konservative Behandlung 27
Koordinationstraining 31
Krafttraining 31
Krankengymnastik 31
künstliche Gelenke 24
- Lapacho 109
Lebensmittel, Zusatzstoffe 65
- Medikamente, rezeptfreie 43
medizinische Blutegel 114
Mineralstoffe 56
moderne Einlagen 28
Muskelaufbau 31
- Naturheilkunde, Verfahren 114
Normalgewicht 65
- Orthesen und Bandagen 29
- Physiotherapie 30
- Qigong 86
Quarkwickel 120
- Radfahren 81
Radiosynoviorthese 45
Radon-Heilstollen 126
Rosmarin 104
- Schmerzmittel 42
Schröpfen 117
Schwefelbäder 36
Sportart, die richtige finden 79
Spurenelemente 56
Südafrikanische Teufelskrallenwurzel 93
- Tai-Chi 86
TENS 38
Tiefenwärme 34
- Übergewicht 14
umstrittene Verfahren 47
- Vitamine 56
Volumetrics 69
- Wärmetherapie 33
Weidenrinde 95
Weihrauch 124
Weißer Senfsamen 104
- Zitronengras 108

Heilende Kräfte aus der Natur



144 Seiten, 30 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-895-1
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Gabriela Schwarz

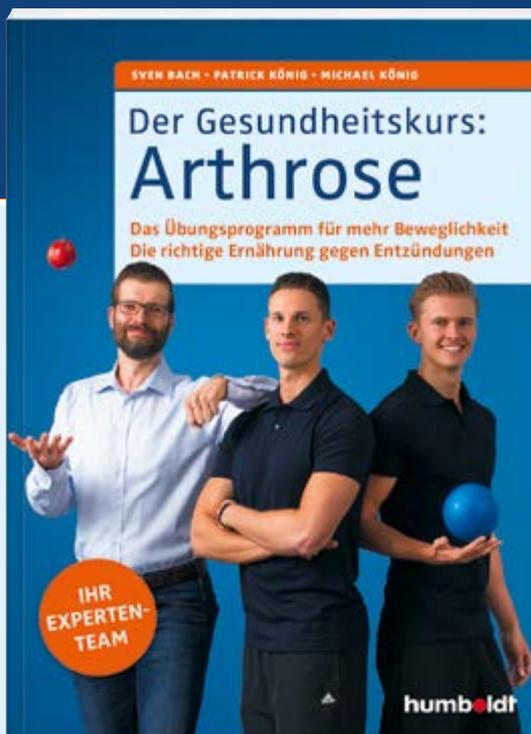
Arthrose natürlich behandeln

- **Der natürliche Weg:** Phyto-, Bewegungs- und Ernährungstherapie kombiniert mit Homöopathie und ätherischen Ölen
- **Viele alltagstaugliche Tipps** für mehr Lebensqualität: bewährte Hausmittel und geeignete Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin
- **Integrative Arthrosebehandlung:** Das Buch unterstützt die Behandlung durch den Arzt

Starkes Team gegen Gelenkschmerzen!

Sven Bach,
Patrick & Michael König
**Der Gesundheitskurs:
Arthrose**

- Das Expertenteam kombiniert Ernährung und Bewegung zu neuem, effektivem Selbsthilfeprogramm
- Bekannter Ernährungsprofi mit Herz: Sven Bach gibt selbst oft Kochkurse und hält regelmäßige Vorträge
- Patrick und Michael König sind Physiotherapeuten mit hoher Fachexpertise



152 Seiten, 90 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-950-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Gesund schmeckt lecker!



176 Seiten, 105 Farbfotos
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-89993-897-5
€ 26,99 [D] / € 27,80 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Sven-David Müller &
Christiane Weißenberger

Das große Arthrose-Kochbuch

- **Bestsellerautor**
Sven-David Müller: über
5 Mio. verkaufte Bücher!
- **Über 130 neue Rezepte,**
geeignet für die ganze
Familie
- **Auf Basis neuester**
wissenschaftlicher
Erkenntnisse
- **Mit allen wichtigen**
Nährwertangaben pro
Portion

Drehen Sie die biologische Uhr zurück!

Dr. Andrea Flemmer

Gesunde Ernährung ab 60

- Das müssen Sie jetzt beachten: alle wichtigen Ernährungsregeln verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung
- Vitamine, Fette und Mineralstoffe für eine junge Haut und das Halten des Wunschgewichts
- Extra: Alle wichtigen vorbeugenden Untersuchungen ab 60



144 Seiten, 28 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-861-6
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-329-7 (Print)

ISBN 978-3-86910-348-8 (PDF)

ISBN 978-3-86910-349-5 (EPUB)

Fotos:

Titelfoto: shutterstock/sumroeng chinnapan; YamabikaY; Getty Images/Peter Cade
123rf.com: maridav: 6 (Mitte), 16; Wavebreak Media Ltd: 82; Monika Wisniewska: 88 (Mitte), 117; nyul: 123

Fotolia.com: magdal3na: 1, 2, 4, 6/7, 26/27, 48/49, 88/89, 136; Bilderzweig: 6 (oben), 11, 14; JPC-PROD: 6 (unten), 22; Whyona: 19; zinkevych: 26 (oben), 31; RFBSIP: 26 (Mitte), 35; javiindy: 26 (unten), 37; js-photo: 29; Dan Race: 32; Siam: 43; irissca: 45; dream79: 48 (oben), 55; PhotoSG: 48 (Mitte), 60; Kzenon: 48 (unten), 80; sonyakamoz: 52; lilechka75: 54; michaeljung: 72; katharinarau: 73; Picture-Factory: 85; ASK-Fotografie: 87; Hetizia: 88 (oben), 92; LianeM: 88 (unten), 97; Barbara Pheby: 105; masterq: 116; amy_lv: 125;

iStockphoto.com: kai koehler: 24 (rechts)

Henker: 10

Zimmer.com: 24 (links)

© 2018 humboldt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellten Selbsthilfemaßnahmen ersetzen keinen Arzt oder Medikamente. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat bis heute zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien, Ernährung und Umweltschutz veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Dr. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubirger Umweltpreises, den sie für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“ erhielt.



Ebenfalls von der Autorin erschienen:



ISBN 978-3-89993-876-0
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-870-8
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-861-6
€ 19,99 [D]

Alle erfolgversprechenden Maßnahmen der Selbsthilfe in einem Ratgeber

Arthrose betrifft fast jeden Zehnten. Allerdings ist es individuell sehr verschieden, wie früh der Gelenkverschleiß einsetzt und wie schnell er voranschreitet. Ob man nun Schmerzen bekommt, hängt auch stark vom persönlichen Verhalten ab – und davon, ob man selbst Maßnahmen ergreift.

Grundpfeiler der Selbsthilfe bei Arthrose sind eine arthrosegerechte Ernährung und die richtige Bewegung: Eine optimale Nährstoffversorgung bildet die Grundlage für ein gutes Funktionieren des Körpers, nicht nur der Gelenke. Und die richtige sportliche Betätigung kann Arthrose vorbeugen und lindern. Auch konventionelle nicht medikamentöse Therapien wie die Wärmetherapie stellt Andrea Flemmer vor und zeigt auf, wie sie mit alternativen Möglichkeiten kombiniert werden können.

Das spricht für dieses Buch:

- Alle erfolgversprechenden Maßnahmen der Selbsthilfe verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung.
- Viele alltagstaugliche Tipps und Maßnahmen für mehr Lebensqualität.
- Bewährtes aus Schul- und Alternativmedizin.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-329-7



9 783869 103297

19,99 EUR (D)

**Diagnose Arthrose:
So helfen Sie sich selbst!**