

Den Körper bei der Knorpelbildung unterstützen und vor Arthrose schützen

Das Sprichwort, „man ist, was man isst“ bewahrheitet sich immer wieder, denn die Ernährung und vor allem die Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, haben einen sehr wesentlichen Einfluss auf Befinden und Gesundheit. Auch auf Arthrose kann mit bestimmten Nährstoffen ein positiver Einfluss genommen werden, wie kürzlich herausgefunden wurde. Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat heißen die Stoffe zur Verbesserung der Knorpelsituation.

Man schneidet sich in den Finger, es blutet kurz, eine Kruste bildet sich und verschließt die Wunde. Je nach Tiefe des Schnitts dauert es ein, zwei Tage und die Wunde ist verheilt. Dies ist nur ein Beispiel für die herausragenden Selbstheilungskräfte, die unser Körper besitzt und immer wieder einsetzt. Wir wachsen damit auf und wundern uns nicht darüber. Trotzdem gibt es einige Erkrankungen und Vorgänge in unserem Körper, über die die landläufig verbreitete Meinung besteht, dass sie kein Regenerationspotential haben. Dazu gehören sicherlich die arthrotischen Veränderungen an Gelenken, die unter anderem durch Verschleiß oder Überbelastung hervorgerufen werden können. Herr Dr. Werner Süßmuth, der sich mit dem Thema beschäftigt hat, berichtet: „Ein an der Küste Neuseelands ansässiger Volksstamm, die Maori, machte dadurch auf sich aufmerksam, dass dort Menschen zwar ebenso wie wir in den westlichen Industrieländern an Übergewicht und Bewegungsmangel litten, nicht jedoch an schmerzhaftem

Knorpelschwund. Auch die Stammesältesten hatten keine Arthrose!“ Um dem Grund dafür auf die Spur zu kommen, wurden die Lebensumstände der Küstenbewohner betrachtet und schon bald kam man zu einem Ergebnis: Hauptbestandteil ihrer Ernährung ist die Grünlippmuschel, die große Mengen an Glucosamin und Chondroitin beinhaltet.

Die Natur macht es vor

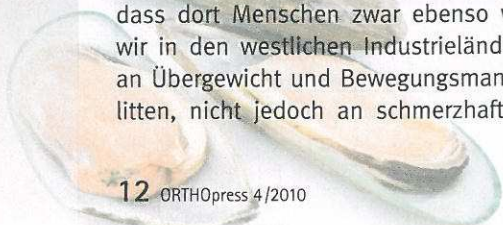
Um von diesen Inhaltsstoffen auch ohne den Verzehr einer Grünlippmuschel profitieren zu können, gibt es mittlerweile die entsprechenden Nahrungsergänzungsmittel. Untersuchungen zeigen, dass der Nährstoff auch in dieser Form wirksam ist. „Die Probanden nahmen über einen Zeitraum von drei Jahren täglich 1500 mg der Substanz zu sich und waren danach fast vollständig vor Knorpelabbau geschützt“, so Dr. Werner Süßmuth. Vermutet wird daher, dass durch die Einnahme von Glucosamin ein (Wieder-)Aufbau von Knorpelgewebe er-

folgen kann und durch Chondroitin die Elastizität der Knorpel erhalten bleibt bzw. Wiederhergestellt und verbessert wird.

Auf die Kombination kommt es an

Wichtig zu beachten ist außerdem, dass Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat ihre gemeinsame Wirkung am besten entfalten und optimieren durch die Einnahme hochwertiger Omega 3 Fettsäuren.

Darüber hinaus sollte nicht vernachlässigt werden, was seit Langem bekannt ist: Die Vitamine K, D und der Mineralstoff Kalzium wirken positiv auf Knochendichte und -aufbau. Werden all diese Nährstoffe miteinander kombiniert, steht einem idealen Schutz von Knorpel und Knochen nichts mehr im Wege. „Das Präparat Vitromin zum Beispiel, welches auch in kostengünstiger Kombipackung in der Apotheke erhältlich ist, bietet diese Kombination zur schnellen und einfachen Einnahme“, so Dr. Werner Süßmuth.





Arthrose

Da weiß ich was

Auch wenn an der Entstehung einer Arthrose vielfach eine genetische Disposition mit beteiligt ist, heißt das nicht, dass man deren Entwicklung hilflos ausgeliefert ist.

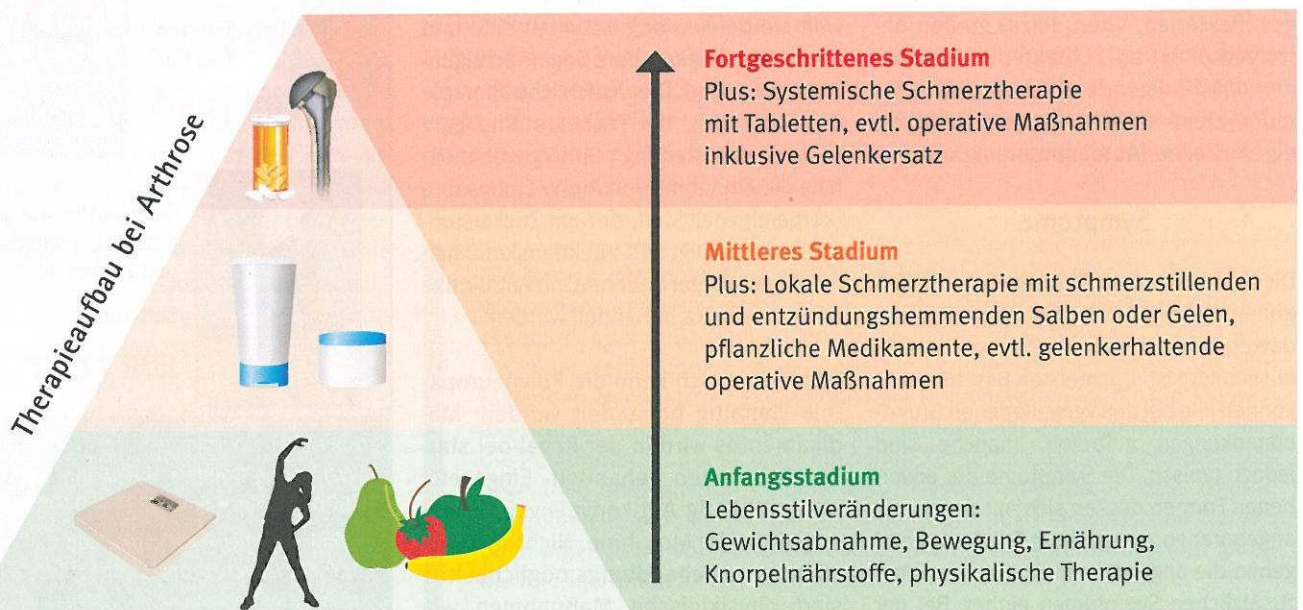
Im Gegenteil: Durch richtiges Verhalten und gezielte Maßnahmen lassen sich Schmerzhaftigkeit und Verlauf bei einer Arthrose durchaus beeinflussen. Dabei hat sich die Kombination von verschiedenen Faktoren bewährt. Oberste Priorität hat Bewegung – egal, welches Gelenk betroffen ist. Nur wenn die Gelenke bewegt werden, kann der Knorpel überhaupt ernährt werden. Nichts ist daher schlimmer als absolute Schonung und Ruhigstellung.

Auch die die Gelenke umgebende Muskulatur, die in ihrer gelenkstützenden Wirkung nicht hoch genug eingeschätzt werden kann, braucht regelmäßiges – unter Umständen auch gezieltes – Training, damit sie ihre wichtige Aufgabe erfüllen kann. Das heißt, solange wie möglich, sollten arthrotische Gelenke bewegt werden, allerdings möglichst ohne Belastung. So entlastet bei Hüft- und Kniearthrose eine Gehhilfe die Gelenke und Radfahren, Nordic Walking,

Schwimmen und Aquagymnastik sind ideale Sportarten.

Lokale Therapie wirkt ohne Nebenwirkungen

Mitunter – in fortgeschrittenen Stadien – ist dies nur mit entsprechenden Schmerzmitteln möglich. Dabei haben sich entzündungshemmende und schmerzstillende Salben und Cremes (z.B. Voltaren Schmerzgel) sehr be-



währt. In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Diclofenac-Gel sich bevorzugt in entzündetem Gewebe und der Gelenkflüssigkeit anreichert und z. B. bei Fingerarthrose genauso wirksam ist wie die Einnahme von Tabletten. Eine regelmäßige systemische Schmerztherapie in Tablettenform z. B. mit NSAR – Nichtsteroidale Antirheumatika – ist in der Regel nur in ausgeprägten Fällen erforderlich.

Gute Nahrung auch für die Gelenke

Neben ausreichender Bewegung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Mit der Zufuhr der richtigen Nährstoffe lassen sich z. B. entzündliche Prozesse durchaus in Schach halten. Vor allem sogenannte Antioxidantien (Vitamin C und E, β -Carotin, Selen und Zink) unterstützen den Körper gegen die freien Radikale, die als kurzlebige, aggressive Sauerstoffverbindungen Knorpelzellen angreifen können. Außerdem können Omega-3-Fettsäuren, wie sie in vielen

Fischen, hochwertigen Pflanzenölen und Nüssen vorkommen, die Aktivität der entzündungsfördernden Arachidonsäure (aus tierischen Lebensmitteln) hemmen. Ganz gezielt versucht man, die Ernährungssituation des Knorpels mit Knorpelenschutzstoffen (Chondroprotektiva) zu beeinflussen. Glucosamin und Chondroitinsulfat stehen dabei als Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung, Hyaluronsäure wird direkt ins betroffene Gelenk gespritzt. Heute bezeichnet man diese Stoffe wegen ihres relativ langsamen Wirkeinsatzes mit dafür aber auch relativ langer Wirkdauer als SYSADOA (Symptomatic slow acting drugs for osteoarthritis). Ganz wichtig ist es – besonders bei Hüft- und Kniearthrose – etwaiges Übergewicht abzubauen. So schwer dies auch sein mag, für jedes Kilo weniger sind die Gelenke dankbar und das langfristig.

Alles nutzen: Kälte, Wärme, Strom

Zu einer ganzheitlichen Therapie bei Arthrose gehört auch die Anwendung

von physikalischen Maßnahmen. Das heißt, im akuten, entzündlichen Schub wirkt die Applikation von Kälte schmerzlindernd. Ansonsten sprechen arthrotische Gelenke sehr gut auf Wärme an. Vor allem vor einer Übungsbehandlung tut Wärme gut und erleichtert die Bewegung. Manche Betroffene haben auch mit der Anwendung von elektromagnetischen Feldern gute Erfahrung gemacht und Linderung ihrer Beschwerden erfahren.

Will man operative Maßnahmen zur Behandlung einer Arthrose möglichst lange hinausschieben, so muss man selber aktiv werden und seinen Gelenken ein gewisse Aufmerksamkeit widmen, spätestens dann, wenn die Diagnose gestellt ist. Besser aber ist es, schon vorher – prophylaktisch – seinen Gelenken Gutes zu tun und ihnen optimale Bedingungen für eine lange Lebensdauer zu verschaffen.

von Sigrid Eberle