

Arthrose ist keine Verschleißerkrankung

Die Arthrose gilt als natürliche Begleiterscheinungen des Alterns - ein schleichender Prozess, bei dem sich die Knorpel zwischen den Gelenken allmählich auflösen. Während die wahren Ursachen der Arthrose noch nicht ganz entschlüsselt sind, deutet alles daraufhin, das ungesunde Essgewohnheiten einen großen Teil zur Entstehung der Krankheit beiträgt. Eine Überraschung für diejenigen, die in der Arthrose eine reine Alterserscheinung vermuten.

Was ist die Arthrose?

Bei der Arthrose kommt es zu einem Verschleiß des Knorpels in den Gelenken. Ein gesunder Knorpel funktioniert ähnlich wie ein Stoßdämpfer, er federt stark statische Bewegungen des Körpers ab und entlastet so die Knochen und Gelenke. Mit zunehmendem Alter kommt es zur Degeneration, einer Erscheinung, bei der der Gelenkknorpel an Elastizität verliert und spröde wird. Dabei löst sich die Struktur der Knorpelzellen langsam aber stetig auf. Weit fortgeschrittene Arthrose lässt in Gelenken oft keine schützende Knorpelmasse zurück, sodass die Gelenkknochen direkt aufeinander reiben. Das Anfangsstadium der Arthrose wird von den Betroffenen oft nicht ernst genommen, ein leichtes Ziehen in den Gelenken oder geringe Schmerzen beim Laufen und Bewegen. Doch sobald sich ein Knirschen in den Gelenken, Bewegungseinschränkungen oder Anlaufschmerzen bemerkbar machen, ist die Arthrose womöglich bereits fortgeschritten. Prinzipiell können alle Gelenke des Körpers von der Arthrose betroffen sein, jedoch tritt sie meist an Hüftgelenk (Coxarthrose), Kniegelenk (Gonarthrose), Fuß- und Zehengelenken, Fingergelenken oder den kleinen Wirbelsäulengelenken (Spondylose) auf. Betroffene der Arthrose leiden unter starken Schmerzen, die jede Bewegung zur Qual werden lassen.

Die Ursachen der Arthrose können ganz verschieden sein. Neben der körperlichen Überlastung durch falsches Schuhwerk und Feststellungen der Knochen und Gelenke können auch Übergewicht, oder . Immer deutlicher wird, das momöglich eine falsche Ernährungsweise und daraus resultierender Mineralstoffmangel als auch die Übersäuerung des Körpers, die Hauptursachen der Arthrose sind.

Mögliche Symptome der Arthrose sind:

- allgemeine Schmerzen
- Muskelverspannungen
- Einschränkung der Bewegung
- Entzündungsschübe
- Gelenkschwellungen

Wichtigster Faktor bleibt Lebenswandel und Ernährung

Sofern sich noch Knorpelsubstanz in den Gelenken befindet, kann sich der Gelenkknorpel wieder regenerieren. Dazu müssen allerdings die Fehler abgestellt werden, die zur Arthrose geführt haben. Die Arthrose wie wir sie heute kennen ist eine Zivilisationskrankheit, die durch einen ungesunden Lebenswandel entsteht. Wie auch bei Krebs oder Diabetes, kann auch der Arthrose eine ungesunde Ernährungsweise als Ursache zu Grunde liegen. Werden dem Körper über lange Zeit ungesunde Fette, Fertiggerichte, Weißmehlprodukte, Alkohohl, Zucker und ander unnatürliche Substanzen zugeführt, kann dies zu gravierenden Nährstoffdefiziten sowie zur Übersäuerung führen. Besonders für Menschen die ihre Gelenke stark belasten, etwas durch körperlich Arbeit oder Sport, ist eine gesunde Ernährungsweise daher besonders wichtig.

Bei der Verstoffwechslung von ungesunder Nahrung entstehen im Blut und im Gewebe schädliche Säuren. Treffen mit der Nahrung zu wenig Mineralstoffe im Organismus ein, zapft der Körper seine eigenen Mineralstoffdepots an, um die überschüssige Säure im Organismus abzubauen. Durch die dauerhafte Überlastung der Ausscheidungsorgane mit unnatürlichen Säuremenge, können neutralisierte

Säuren - sogenannte Schlacken - nicht mehr vollständig ausgeschieden werden der Körper lagert sie dann ein. Es kommt zu Entzündungen und in der Folge zu Schäden an Knorpel und Gelenken. Um den ständigen Zulauf von neuen Säuren und den daraus resultierenden Folgen zu vermeiden, ist eine gesunde mineral- und ballaststoffreiche Ernährung besonders wichtig.

Vitalkost bei Arthrose

Durch eine möglichst vitalstoffreiche und basische Ernährung kann der Körper entgiftet und remineralisiert werden. Es kann damit die Entzündungsneigung verringert und eine Arthrose vermieden oder günstig beeinflusst werden. Biologische Obst und Gemüse stehen weit oben auf dem Speiseplan. Verzehren Sie auch regelmäßig möglichst bunte Salate. Als Dressing eignen sich hierbei besonders Mixturen mit hochwertigen Ölen wie kalt gepresstem Olivenöl, Kürbis-, Raps- oder Leinöl. Ziehen sie Vollkornprodukte den üblichen Weißmehlerzeugnissen vor. Anstatt herkömmlichen Nudeln oder Reis, verwenden Sie lieber glutenfreie Getreidesorten wie Quinoa, Hirse oder Buchweizen als Sättigungsbeilage. Trinken Sie ausschließlich hochwertiges Wasser Kräutertees oder frischgepresste Fruchtsäfte. Fertiggerichte und Konserven tragen ebenso zur Übersäuerung des Körpers bei, wie zuviel tierisches Fett und Eiweiß aus konventioneller Produktion.

Leichte Bewegung ist wichtig

Die Arthrose verursacht beim Betroffenen starke Schmerzen, dennoch ist Bewegung wichtig, um die Durchblutung und Nährstoffversorgung sicher zu stellen. Um die Gelenke geschmeidig zu halten, eignen sich z.B. auch sanfte Bewegungsabläufe wie Wassergymnastik. Gerade das Wasser trägt den Körper und lässt die Bewegungen leichter werden. Auch Yoga, Feldenkrais, Alexandertechnik oder Zilgri können helfen. Wichtig ist, die Anwendungen mit dem behandelten Arzt oder Heilpraktiker abzusprechen bzw. sich in Obhut professioneller Anwender und Lehrer zu begeben.

Andere, naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Arthrose

Verschiedene naturheilkundliche Maßnahmen und Therapien können bei Arthrose helfen bzw. die Schmerzen lindern. Wichtig ist auf jeden Fall, eine genaue Diagnose von einem Arzt, möglichst mit naturheilkundlicher Erfahrung.

Naturheilkundliche Methoden benötigen Zeit, Verbesserungen treten in der Regel erst nach einigen Wochen oder gar Monaten auf. Hierzu einige Möglichkeiten:

Von außen: Umschläge wie Quark-, Wirsing- Arnika- oder Retterspitzumschläge. Auftragen von Johanniskrautöl auf die Problemstellen, Beinwell- oder Weihrauchsalbe, Basenbäder, Massagen, Ohrakupunktur

Von innen: Biochemie nach Dr. Schüssler. Nachtkerzenölkapseln, Weidenrindenpräparate, Mineralien, Zink, Vitamin-B-Komplex. Bitterkräuter wie Bitterklee, Enzian oder Engelswurz.

Tees- Pulver oder Pflanzensäfte: Hagenbutte, Weidenrinde, Birkenblätter mit Lindenblüten vermischen, Gänseblümchen, Brotrunk Artischocken-, Brennessel- und Löwenzahnsaft.

Weitere naturkundliche Methoden: Akupunktur, Klassische Homöopathie, Magnetfeldtherapie zur Schmerzlinderung, Darmsanierung, Farbtherapie.