



Newsletter GfV für November 2009

Thema: Arthrose – wenn die Gelenke streiken

Liebe Leserinnen und Leser,

bei Schmerzen in den Gelenken möchten die Betroffenen sich am liebsten ruhig hinlegen und jede unangenehme Bewegung vermeiden. Was bei akuten Erkrankungen ein richtiger Reflex ist, kann bei Arthrose, der häufigsten chronischen Gelenkerkrankung, noch zur Verschlimmerung der Symptome führen. Um die Bildung der natürlichen Gelenkschmiere zu fördern und damit die Schmerzen zu lindern, ist viel Bewegung hilfreich, ohne allerdings das betroffene Gelenk überzustrapazieren. Wie Sie das richtige Maß finden, und was Sie zusätzlich für die Gesundheit Ihrer „Knochenscharniere“ tun können, erfahren Sie in diesem Newsletter.

Mit den besten Grüßen -
Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

Bewegung: ja, Belastung: nein

Gelenke sind Wunderwerke der Anatomie. Sie erlauben fein abgestimmte Bewegungen in alle möglichen Richtungen. Aus dem Kniegelenk entwickeln wir zum Beispiel die Kraft für den Sprung, die Fingergelenke ermöglichen es uns, filigrane Tätigkeiten auszuführen, und die Wirbelgelenke sorgen sowohl für die Stabilität als auch für Flexibilität des Körpers.

Gerade bei älteren Menschen machen sich allerdings oft Ermüdungserscheinungen der Gelenke bemerkbar. Durch Belastungen in jungen Jahren oder langjährige Fehlhaltungen ist die im wahrsten Sinne des Wortes einst reibungslose Funktion der Knochenverbindungen eingeschränkt. Die Knorpelmasse, die wie ein Puffer wirkt und wichtige Gelenkflüssigkeit produziert, nimmt ab, die Gelenke werden steifer und schmerzen. Mal eben aufspringen und loslaufen ist irgendwann nicht mehr möglich. Mit langsamem Recken und Strecken bessert sich die Beweglichkeit aber wieder. Warum? Weil durch die vorsichtige Anregung die Gelenke geschmiert und mit Nähr-

- ▶ Bewegung: ja, Belastung: nein
- ▶ Schmerzhaft Umbauprozesse
- ▶ Ernährung für den Knorpel

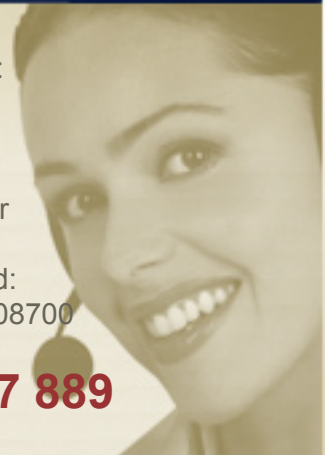
Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:
0049 / 821 / 49708700

0800 00 77 889



Unsere Videothek für Sie



Viele Informationen über Vitalpilze präsentieren wir den Besuchern unserer Webseite jetzt auch als Video.

[Mehr Info](#)



Quelle: fotolia

stoffen versorgt werden. Und genau dies ist die vordringlichste Aufgabe für Arthrosepatienten: Eine leichte Bewegung der betroffenen Gelenke ist notwendig, eine starke Belastung hingegen schädigt die angegriffenen Strukturen noch mehr. Ideal sind zum Beispiel Schwimmen oder Wassergymnastik sowie Walken, während

Tennis oder Joggen die Gelenke durch Stöße zu sehr beansprucht. Eine physiotherapeutische Anleitung hilft, Fehlbewegungen zu vermeiden und möglichst gezielt zu Erfolgen zu kommen. Zudem hilft eine starke Muskulatur, den Druck auf die Gelenke zu vermindern. Auch deshalb sollte ein eventuell vorhandenes Übergewicht reduziert werden: Jedes Kilogramm weniger bringt eine spürbare Linderung.

Schmerzhafte Umbauprozesse



Quelle: fotolia

Bei Menschen, die bereits in jüngeren Jahren unter Arthrose leiden, liegen die Ursachen oft in Überlastungen, zum Beispiel durch Wachstumsstörungen oder Fehlstellungen der Gliedmaßen, gelegentlich aber auch in angeborenen Knorpeldefekten.

Unfälle können ebenfalls dazu führen, dass in einem Gelenk mehr Knorpelgewebe abgebaut wird, als neues entsteht. Dadurch geht die puffernde Wirkung des Knorpels zwischen den umgebenden Knochen verloren, die Nährstoffversorgung des Gelenks leidet, und ein schmerzhafter Umbauprozess der knöchernen Strukturen beginnt. Nach und nach wird das betroffene Gelenk immer steifer. Verknöcherungen können sich bilden, die auf dem Röntgenbild eindeutig zu erkennen sind. Fatal ist es, aus Angst vor Schmerzen Bewegungen zu vermeiden, denn dadurch wird sich die Symptomatik nur umso schneller verschlimmern. Deshalb kann es vorübergehend durchaus sinnvoll sein, Schmerzmittel einzusetzen, die eine gezielte Bewegungstherapie ermöglichen. Zwar können einmal entstandene arthrotische Veränderungen nicht wieder rückgängig gemacht werden. Dennoch kann man zusätzlich zur Bewegung eine ganze Menge tun, um den Abbauprozess wenigstens zu verlangsamen oder sogar zu stoppen. Spritzen in die Gelenke sind eine häufige Maßnahme von Orthopäden, ihre Wirkung ist allerdings unterschiedlich und vor allem zeitlich begrenzt. In sehr schweren Fällen ist der operative Gelenkersatz die Therapie der Wahl.

Unser Buch

NEU!
JETZT
BESTELLEN



[Mehr Info](#)

Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:
Mit bedacht ausdrucken.

[Mehr Info](#)

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf
Spendenkonto:
Augusta Bank
BLZ: 720 900 00
Kontonr: 723 85 41

Ernährung für den Knorpel

Doch so weit muss es in den meisten Fällen nicht kommen, wenn rechtzeitig gegengesteuert wird. Eine elementare Rolle kommt dabei der Ernährung zu, denn gerade ein erkranktes Gelenk ist auf eine gute Versorgung mit hochwertigen Nährstoffen angewiesen. Sehr sinnvoll sind der Shiitake und der Reishi als Nahrungsergänzungsmittel. Diese beiden „Klassiker“ unter den Vitalpilzen zeichnen sich durch eine hohe Nährstoffdichte aus und sind außerdem reich an vielen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die in den Pilzen enthaltenen Aminosäuren festigen das Bindegewebe. Sie können so dazu beitragen, dass der weitere Abbau von Knorpelmasse nebenwirkungsfrei verringert beziehungsweise gestoppt wird. Beide Pilze haben zudem einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, stärken die körpereigene Abwehrkraft und besitzen geradezu eine Anti-Aging-Wirkung, sodass ältere Arthrosepatienten nicht nur in Bezug auf die Gelenkgesundheit, sondern auch insgesamt von diesen natürlichen Helfern profitieren.

Shiitake



Großansicht

Reishi



Großansicht