

OM&Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten

Edition: Leitfaden für Ihre Gesundheit

Sonderausgabe MensSana AG



Arthrose

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin
International Journal of orthomolecular and related medicine
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Arthrose, was nun?

Kennen Sie das Gefühl, morgens aufzustehen und mit gewissen „Anlaufschmerzen“ in den Tag zu starten? Oder die quälenden Anstrengungen beim täglichen Treppensteigen, wenn jede Stufe einzeln und schmerzvoll zu erklimmen ist?

Viele Menschen in Deutschland sind von diesen Symptomen betroffen und Ihr Arzt wird auch Ihnen die Diagnose längst gestellt haben: Arthrose! Ein schrittweiser und schmerzhafter Verlust des Gelenkknorpels beeinträchtigt die natürliche Stoßdämpferfunktion zum Schutz der Knochen und schränkt die Beweglichkeit entscheidend ein. Schmerzen und immer rascher aufeinander folgende Schmerzphasen wiederholen sich durch Belastungen der geschwollenen Gelenke und kennzeichnen den Krankheitsverlauf der Arthrose.



© psdesign1 - Fotolia.com

Wahrscheinlich erkennen Sie diese Symptome und fragen sich: **Was kann ich dagegen tun?**

Das Krankheitsbild der Arthrose ist in Deutschland hinreichend untersucht und wird primär durch jahrelange Medikamentengabe mit Antirheumatika, Kortisonpräparaten oder Antidepressiva behandelt. Die begleitenden Nebenwirkungen sind zahlreich und belasten den Körper zusätzlich.

Dabei können Arthrosebeschwerden durch bisweilen kleine Änderungen der Lebensgewohnheiten in ihrer Stärke gemildert werden. Ganz heilbar ist die Krankheit trotz intensiver Forschung leider noch immer nicht, doch gibt es viele Möglichkeiten, ein Leben mit Arthrose lebenswert(er) zu machen!

Bewegungs- und Nährstoffmangel

Bewegung hilft bei Arthrose? Das hört sich zunächst unglaublich an, wenn die Ursachen der Arthrose bisweilen aus einem Zuviel an Bewegung resultieren. Doch ist Bewegung nicht gleich Bewegung – und mit der richtigen Intensität lassen sich die Arthrosebeschwerden in vielerlei Hinsicht mildern.

Wichtig für Sie: Die Dosis macht den Unterschied, denn der richtige Sport in der richtigen Menge schadet nicht, sondern unterstützt einen positiven Krankheitsverlauf.



© Sagittaria - Fotolia.com

Gelenkentzündungen bei Arthrose

Bewegung macht mobil und empfiehlt sich gleichwohl zur Prophylaxe als auch zur Therapie der Arthrose. Denn nur gut trainierte Muskeln entlasten die Gelenke und verlängern die beschwerdefreien Phasen. In Kombination mit der richtigen Ernährung stellen Sie die Nährstoffversorgung der Knorpelbausteine sicher und sorgen für ein stabiles Fundament.

Was bedeutet das nun für Sie?

10 Regeln zum richtigen Umgang mit Arthrose

1. Bewegen Sie sich täglich! Eine halbe Stunde am Tag sollten Sie sich und Ihrer Gesundheit gönnen!
2. Meiden Sie Alltagssituationen und Sportarten, die Ihre Gelenke stark beanspruchen. Bevorzugen Sie leichte Gymnastikübungen von zuhause aus und treiben Sie Ausdauersport zur Kräftigung der Muskulatur (z. B. Walking). Nutzen Sie vor allem Sportarten im Wasser, denn diese sind durch den Schwerkraftverlust gelenkschonend und entspannend.



3. Vermeiden Sie Verletzungen und sorgen Sie für eine gute Aufwärmphase. Respektieren Sie Ihre Belastungsgrenzen und halten Sie sich an jene. Beachten Sie: Verletzungen brauchen Zeit zur Heilung, gönnen Sie sich diese.
4. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht! Je weniger Sie wiegen, desto weniger Druck lastet auch auf Ihren Gelenken.
5. Ernähren Sie sich gesund und vermeiden Sie Genussmittel. Rauchen oder Alkohol fördert die Schmerzen und behindert eine schnelle Genesung.
6. Therapieren Sie sich nicht selbst, sondern überlassen Sie die medikamentöse Behandlung einem erfahrenen Orthopäden! Zu groß ist hierbei die Gefahr einer Falsch- oder Überversorgung.
7. Nutzen Sie bewährte Therapieangebote bei Arthrose! Kälte- und Wärmetherapien lindern Schmerzen durch abgestimmte Temperaturfaktoren, Elektrotherapien stimulieren gezielt geschädigte Nerven, orthopädische Kniebandagen oder spezielle Einlagen beruhigen die Gelenkbelastung und helfen zur Entspannung.
8. Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen und guter Dämpfung, das entlastet Ihre Gelenke.
9. Schützen Sie Ihre Gelenke vor langer Kälte oder Nässe. Gerade im Herbst oder Winter ist Wärme ein Muss für schmerzfremde Gelenke.
10. Denken Sie positiv und verlieren Sie nicht den Mut! Nehmen Sie die Herausforderung durch positives Denken an und fördern Sie mit "kämpferischer" Einstellung die Heilung.

Die richtige Ernährung bei Arthrose

Du bist, was Du isst! Dieser einfache Satz bringt Wesentliches auf den Punkt, denn die Qualität unserer Nahrung entscheidet maßgeblich über Gesundheit und Wohlbefinden. Menschen, die gesund bleiben, aber auch Menschen, die gesund werden wollen, müssen auf eine richtige Ernährung achten. Individuell angepasste Nahrungsgewohnheiten zeigen den Unterschied und die optimale Auswahl der richtigen Speisen wirkt vor allem bei Gelenksbeschwerden unmittelbar und direkt.

Empfehlungen gibt es viele, doch sollten Sie zu Beginn Ihrer nachhaltigen Ernährungsumstellung eine grundlegende Voraussetzung sicherstellen – das richtige Gewicht!

Arthrosepatienten leiden in den meisten Fällen an einem Gewichtsproblem. Dieses zu ignorieren wird letztlich alle Mühen entkräften, denn die Basis muss stimmen! Stellen Sie sich ein Auto vor, dessen Tankinhalt Sie zwar regelmäßig und mit Bedacht füllen, Sie überdies aber vergessen, das fahrtüchtige Reifenprofil und die Luftmenge zu überprüfen. Das Fahrzeug wird zwar fahren, jedoch ist der Zusatzverschleiß ohne die richtige Profiltiefe oder angepasstem Reifendruck vorprogrammiert! Sinngemäß funktioniert das Prinzip auch mit Ihrem Körper, denn Übergewicht zu reduzieren bedeutet vor allem eine Entlastung der betroffenen Gelenke (z. B. Knie und Hüfte). Weniger Gewicht minimiert den Zusatzverschleiß der Gelenke sowie gleichwohl die Schmerzphasen und deren Intensität.



Darüber hinaus üben Sie mit der Wahl Ihrer Speisen großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf der Arthrose aus. Bei entzündlichen Erkrankungen ist es besonders wichtig, den Konsum von Fleisch zu reduzieren. Fleisch enthält große Mengen der sog. Arachidonsäure, welche das spezifische Entzündungsgeschehen unterhält und verstärkt. Essentielle Omega 3-Fettsäuren (aus Fisch oder Fischölkapseln) sollten hingegen öfter auf Ihrem Tagesmenü stehen, denn Sie bieten wissenschaftlich fundierte Eigenschaften zur Hemmung der entzündlichen Prozesse.

Achten Sie bei Ihren Ernährungsgewohnheiten also auf folgendes:

- Verringern Sie Ihren Fleischkonsum und bevorzugen Sie Fisch mit einer hohen Anzahl an mehrfach ungesättigten Omega 3-Fettsäuren (EPA). Bevorzugen Sie Omega 3-Quellen aus tierischen und weniger aus pflanzlichen Produkten.
- Meiden Sie Lebensmittel mit ungesättigten oder Transfett-Säuren.
- Verwenden Sie kaltgepresste Öle anstelle von Pflanzenölen (bspw. zum Braten).
- Umgehen Sie konstant hohe Alkohol- und Zuckermengen.
- Gleichen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt aus. Befürworten Sie eher Kartoffeln oder Naturreis als Beilage, greifen Sie zu Backwaren aus Dinkelmehl anstelle weißem Mehl.
- Bevorzugen Sie fettarme Milch- und Milchprodukte.
- Achten Sie auf eine regelmäßige Obst- und Gemüsezufuhr, vorzugsweise roh.
- Reduzieren Sie raffinierte und industriell vorbehandelte Produkte.
- Nehmen Sie sich mehr Zeit für die Auswahl und Zubereitung Ihrer Lebensmittel! Lernen Sie Ihr Essen kennen!





© evgenyatamanenko - Fotolia.com

Und zuletzt

Haben Sie Freude an den neuen Essgewohnheiten und vergessen Sie Ihren Wohlfühlfaktor nicht! Erfolg wird sich schwer einstellen, wenn Sie das Neue nur als trauriges Pflichtprogramm sehen und gegen Ihren Willen oder Ihre Überzeugung handeln!

Nährstoffe zur Therapie! Nahrungsergänzungen gezielt einsetzen!

Wann hatten Sie in letzter Zeit Krebstierschalen auf dem Speiseplan und konnten somit einen aktiven Beitrag zur Behandlung Ihrer Arthrose leisten? Wie lange halten Sie sich täglich in der Sonne auf, um Ihren vermehrten Vitamin D-Bedarf zu decken?

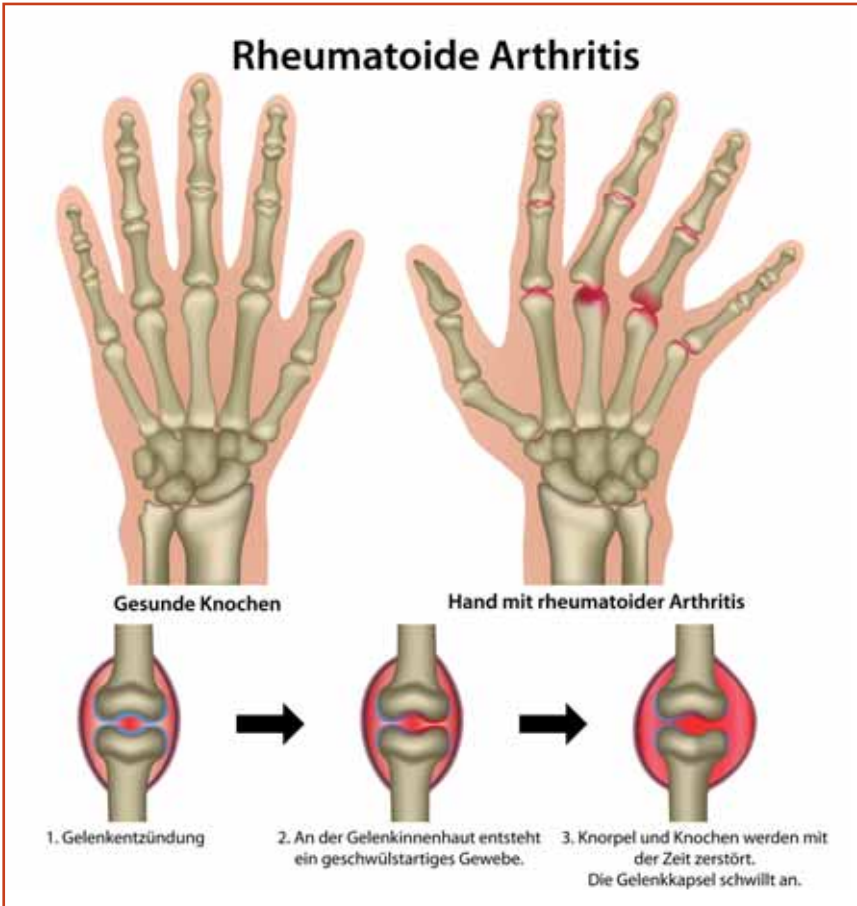
Wenige Menschen können den Mehrbedarf an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen bei entzündlichen Erkrankungen über die Nahrung ausreichend decken. Dies liegt zum einen an den Vitalstoffarten und -mengen, die in der benötigten Anzahl über die Nahrung gar nicht aufgenommen werden können. Zum anderen spielt auch der Trend zur industriellen Lebensmittelherstellung eine tragende Rolle, sodass der Nährstoffgehalt bestimmter Waren und Rohstoffe als kultiviertes Massenprodukt (bspw. Lachsfarmen) längst gegen null tendiert.

Standardisierte Nahrungsergänzungen bieten hierbei den Ausgleich und harmonisieren die Beschwerden auf natürliche Art und Weise. Gute Studienlagen zur Effektivität von Mikronährstoffen gegenüber Arthrose-





© psdesign1 - Fotolia.com



beschwerden existieren schon seit Jahren und es liegt vielmehr an Ihnen, diese wissenschaftlichen Erkenntnisse für sich zu nutzen! Wichtige Mikronährstoffe, die nachweislichen Benefit bei Arthrose (Arthrostadium 1 und 2), Gelenkentzündungen und Knorpelverschleiß bieten, sind:

Glucosaminsulfat (aus Krebstierschalen)

ist eine körpereigene Substanz sowie ein normaler Bestandteil des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit. Glucosamin stimuliert die Synthese von Knorpelgewebe und wirkt entzündungshemmend. Eine Menge von 1200 mg pro Tagesdosis sollte zur Therapie nicht unterschritten werden.

Chondroitinsulfat (aus Rinderknorpel)

fördert als Bestandteil des Knorpelgewebes Wassereinlagerung und trägt somit zum Aufbau neuer Knorpelsubstanz sowie zur Wiederherstellung von Gelenkflüssigkeit bei. Eine kombinierte Gabe mit Glucosaminsulfat ist der schmerzstillenden Wirkung von Antirheumatika (Celecoxib) ebenbürtig. Eine Menge von 700 mg pro Tagesdosis sollte zur Therapie nicht unterschritten werden.

Bromelain (aus der Ananas)

heilt vor allem entzündliche Prozesse. Durch seine entzündungshemmende, schmerzlindernde, immunmodulierende sowie durchblutungsfördernde Wirkung begünstigt es eine schnellere Heilung und verbessert die Schwellung der Gelenke sowie deren Beweglichkeit.



© Romario Iren - Fotolia.com

Vitamin D („Sonnenvitamin“)

stärkt die Knochensubstanz, hemmt die Entzündung und frischt das Immunsystem auf. Ein Mangel beschleunigt die Progression der Arthrose.

Vitamin C

spielt eine wichtige Rolle bei der sogenannten Kollagensynthese und fördert somit die Neubildung von Knorpelgewebe. Vitamin C verlangsamt das Fortschreiten der Arthrose und reduziert gleichwohl die Schmerzen.

Vitamin E

wirkt stark entzündungshemmend und lindert die Schmerzen und das Schmerzempfinden. Vitamin E blockiert die Bildung von Arachidonsäure und wirkt mit gleichzeitiger Vitamin C-Gabe ideal.

Mangan

unterstützt den Knorpelaufbau und verstärkt die Wirkung von Chondroitin und Glucosamin. Es trägt zum Erhalt normaler Knochen und zur normalen Bindegewebsbildung bei.

Zink

trägt zu einem normalen Knochenerhalt, einem normalen Säure-Basen Stoffwechsel und zu einer normalen Eiweißsynthese bei.

Kupfer

fördert die Beständigkeit eines normalen Bindegewebes. Zudem wirkt es entzündungshemmend und antioxidativ.

Selen

ist Bestandteil antioxidativer Enzyme und hemmt die Entzündungsaktivität.

Omega 3-Fettsäuren (EPA)

wirken hochdosiert den Schmerzen und Entzündungen der Gelenke entgegen. Sie reduzieren die sog. Morgensteife und vermindern das Ausmaß der Knorpelzerstörung.

Eine Kombination aus optimalem Körpergewicht und richtiger Ernährung in Verbindung mit den wichtigen Mikronährstoffen ist die Quelle einer erfolgreichen Behandlung bei Arthrose. Dies bestmöglich umgesetzt, kann prophylaktisch zum Erhalt der Beweglichkeit beitragen, doch vor allem therapeutisch den Bedarf an schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten reduzieren.

Reagieren Sie rechtzeitig, denn das Arthroserisiko erhöht sich mit zunehmendem Alter!



Ihr Partner für Mikronährstoffe!



PZN: 09486122

Collect Publishing & Medical AG · OM & Ernährung · Löwenstr. 20 · CH-8001 Zürich

office@OMundErnaehrung.com · www.OMundErnaehrung.com

Herausgeber: Dr. Stefan Siebrecht