



# Das Arthrose-Buch

- **Das können Sie selbst tun**
- **Alle bewährten Behandlungsmethoden der Schulmedizin und Naturheilkunde**

## Diagnose Arthrose – was nun?

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Arthrose diagnostiziert. Er wird Ihr erster Ansprechpartner sein, wenn es darum geht, die richtige Therapie zu finden, um den Schmerz im Gelenk zu lindern und Sie wieder beweglicher und leistungsfähiger zu machen. Sie können aber auch selbst viel dazu beitragen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

- Informieren Sie sich – nur wer informiert ist, kann die Behandlung aktiv unterstützen
- Tauschen Sie sich aus – vielen hilft der Austausch mit anderen Betroffenen
- Sprechen Sie über Ihre Krankheit – Familie und Freunde können eine große Unterstützung sein
- Lassen Sie sich helfen – aber nicht alles abnehmen
- Bleiben Sie aktiv – Bewegungsmangel kann die Schmerzen noch verstärken
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung – Übergewicht und Fehlernährung schaden den Gelenken

## Was hilft gegen Arthrose?



**Generell gilt: Übergewicht und Bewegungsmangel sind Gift bei Arthrose! Kein Sprichwort trifft besser auf die Arthroseerkrankung zu als die alte Weisheit: „Wer rastet, der rostet.“ Und auch die Ernährung sollte hinterfragt werden. Esse ich das Richtige? Was schadet meinem Körper? Hier die Top 3 im Kampf gegen die Arthrose:**

### **1. Die richtige Ernährung:**

Eine spezielle Diät für Arthrosepatienten gibt es nicht. Trotzdem sollten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten. Pflanzliche anstatt tierische Lebensmittel zu verwenden ist schon einmal ein guter Anfang. Wichtig ist außerdem, dass Sie Ihre Stoffwechselprozesse in Gang halten. Dabei spielt die Entsäuerung des Körpers eine große Rolle. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 99.

### **2. Regelmäßige Bewegung:**

Studien belegen, dass bei normalgewichtigen Menschen die Arthrose erst im Alter fortschreitet, wohingegen Übergewichtige schon in jüngeren Jahren unter Beschwerden leiden. Hohe Blutzucker- und Fettwerte sind Gift für den Körper eines Arthrosepatienten. Deshalb gilt: Bewegung ist das A und O. Aber: Sport muss Spaß machen! Sportarten wie Schwimmen, Fahrradfahren oder Wandern sind für Sie optimal. Mehr dazu ab Seite 87.

### **3. Die richtige Therapie:**

Wenn Gelenkschmerzen auftreten, sofort einen Arzt aufsuchen, denn dann ist die Arthrose meist schon fortgeschritten. Der Arzt stellt die Diagnose und berät Sie bei weiteren Therapiemaßnahmen. Ob schmerzstillende Medikamente, Akupunktur, Physio-, Elektro- oder Thermotherapie – diese Anwendungsformen können zu Beginn der Erkrankung ihr Fortschreiten aufhalten oder im fortgeschrittenen Stadium als ergänzende Maßnahme die Beschwerden lindern. Als letzte Maßnahme gilt der Gelenkersatz. Dazu lesen Sie mehr ab Seite 47.

Dr. med. Petra Roßmüller-Meister  
Gabriela Schwarz

# Das Arthrose-Buch

- **Das können Sie selbst tun**
- **Alle bewährten Behandlungsmethoden der Schulmedizin und Naturheilkunde**

## 5 **VORWORT**

## 7 **DAS GESUNDE GELENK – AUFBAU UND FUNKTION**

10 **Der Gelenkknorpel – wichtigster Bestandteil der Gelenke**

14 **Die verschiedenen Gelenktypen**

14 Das Kugelgelenk

14 Das Eigelenk

16 Das Sattelgelenk

16 Das Scharniergelenk

16 Das Zapfengelenk

## 17 **ARTHROSE – WAS IST DAS EIGENTLICH?**

19 **Die Arthrose – eine Volkskrankheit**

19 **Im Krankheitsverlauf verstärken sich die Schmerzen**

21 **Der Gelenkverschleiß**

21 **Was passiert im arthrotischen Gelenk?**

23 **Von Schmerzen bis zur Bewegungsunfähigkeit:  
Die Symptome einer Arthrose**

24 **Ursache und Risikofaktoren einer Arthrose**

28 **Welche Gelenke sind betroffen?**

28 Das Kniegelenk

28 Das Schultergelenk

30 Das Hüftgelenk

30 Die Hand- und Fingergelenke

33 **Die verschiedenen Arthrose-Stadien**

33 Stadium 1: Aus dem Knorpelschaden wird eine Arthrose

34 Stadium 2: Die fortschreitende Zerstörung des Gelenkes

34 Stadium 3: Der Gelenkknorpel ist vollständig zerstört

## 35 **WIE WIRD EINE ARTHROSE DIAGNOSTIZIERT?**

36 **Das ausführliche Gespräch (Anamnese)**

37 **Die körperliche Untersuchung**

**38 Die bildgebenden Untersuchungsverfahren**

- 38 Röntgen
- 39 Ultraschall (Sonografie)
- 41 Magnetresonanztomografie (MRT)
- 41 Computertomografie (CT)
- 42 Gelenkspiegelung (Arthroskopie)

**43 Laboruntersuchungen**

- 43 Blutsenkungsreaktion
- 44 C-reaktives Protein
- 45 Antikörper
- 46 Rheumafaktor
- 46 Gelenkpunktion

**47 DIE BEHANDLUNG****49 Medikamentöse Therapie**

- 49 Schmerzmittel (Analgetika)
- 49 Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)
- 53 Kortisonhaltige Präparate
- 54 Opioide
- 57 Hyaluronsäure

**58 Biologische Therapie****59 Therapie mit Naturheilmitteln**

- 60 Brennnesselblätter-Extrakt
- 61 Weidenrinde
- 62 Afrikanische Teufelskrallen

**63 Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln**

- 63 Glukosamin-/Chondroitinsulfat, Kollagenhydrolysat
- 65 Grünlippmuschel-Extrakt
- 66 Vitamin E

**66 Physikalische Therapie**

- 66 Bewegungstherapie (Physiotherapie)
- 68 Thermotheapie
- 70 Elektrotherapie
- 71 Akupunktur

**73 Operative Maßnahmen**

- 73 Gelenkerhaltende Operationsverfahren (Umstellungs-Osteotomie)
- 74 Gelenkversteifung (Arthrodesese)
- 75 Gelenkersatz (Endoprothese)

**87 SPORT UND BEWEGUNG BEI ARTHROSE**

- 88 **Tägliche Bewegung ist wichtig!**
- 90 **Welche Sportarten sind empfehlenswert?**
- 92 Laufsport
- 93 Golf
- 93 Skilanglauf
- 93 Bewegung im Wasser
- 94 Radfahren
- 96 Aerobic/Gymnastik
- 96 Medizinische Trainingstherapie (MTT)

**99 GESUNDE ERNÄHRUNG BEI ARTHROSE**

- 102 **Das Säure-Basen-Gleichgewicht erhalten**
- 105 **Leckere Rezepte für Arthrose-Patienten**
- 106 Hauptgerichte
- 134 Snacks & Co

**141 NÜTZLICHE HILFEN FÜR DEN ALLTAG**

- 142 **Bandagen und Orthesen**
- 144 **Gehhilfen**
- 146 **Praktische Helfer im Haus**

**147 ANHANG**

- 147 **Glossar**
- 154 **Wichtige Adressen**
- 158 **Register**

# VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Gelenke – vor allem Knie, Hüfte und Schulter – stehen unser ganzes Leben lang unter Dauerbelastung. Sie erlauben uns alle Bewegungen und tragen uns von Ort zu Ort. Unsere Gelenke vollbringen sozusagen wahre „mechanische“ Wunder. Die Folge dieser stetigen Dauerbelastung macht sich bei nahezu allen Menschen früher oder später bemerkbar: Schmerzhafter Gelenkverschleiß, die Arthrose, ist in Deutschland eine der fünf häufigsten in der Arztpraxis gestellten Diagnosen.

Zwar werden immer wieder neue Erkenntnisse über die Entstehung und den Verlauf der Arthrose publiziert und auch die Heilung scheint immer näher zu rücken, doch aufhalten lässt sich die Erkrankung bis jetzt noch nicht. Allerdings kann das Fortschreiten der Erkrankung deutlich verlangsamt, manchmal sogar gestoppt werden. So vermag die Medizin heute mit den unterschiedlichsten Therapiemethoden die Beschwerden zu lindern und den Betroffenen das Leben zu erleichtern. Dabei sollte der Gelenkersatz am Ende aller Möglichkeiten stehen.

In diesem Ratgeber möchten wir Ihnen nicht nur die Krankheit „Arthrose“ und die verschiedenen Behandlungsansätze der Schulmedizin verständlich erklären, sondern auch die von der alternativen Medizin angebotenen Methoden darstellen. Ein weiterer Schwerpunkt des Buches liegt auf der Selbsthilfe: Was können Sie selbst tun, um die Schmerzen und die Bewegungseinschränkungen zu verringern?

*Das Fortschreiten der Arthrose kann heute deutlich verlangsamt werden.*



Denn wie bei fast keiner anderen Erkrankung hängt es bei der Arthrose ganz entscheidend von dem Patienten selbst ab, wie er die krankheitsbedingten Einschränkungen sein Leben meistert. Und hierbei möchten wir Sie als Betroffenen unterstützen und Ihnen Mut machen! Leben Sie ein schönes Leben – mit oder besser trotz Arthrose!

Ihre

*Dr. med. Petra Roßmüller-Meister*

*Gabriela Schwarz*

***Selbsthilfe: Ein wichtiger Punkt  
bei der erfolgreichen Behandlung  
von Arthrose!***

# DAS GESUNDE GELENK – AUFBAU UND FUNKTION

Jeder Bestandteil eines gesunden Gelenkes erfüllt eine spezielle Funktion, die für eine schmerzfreie und reibungsarme Bewegungsfähigkeit des jeweiligen Gelenkes sorgt. Wie ein gesundes Gelenk aussieht und welche Aufgaben es erfüllt, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Bevor wir Ihnen erklären, was Arthrose ist, möchten wir zunächst Aufbau und Funktion des gesunden Gelenkes darstellen – eine wichtige Voraussetzung dafür, die Arthrose zu verstehen.

Unbewusst bewegen wir uns den ganzen Tag. Wir drehen uns, strecken uns, wir greifen, laufen, gehen oder springen – und das unzählige Male. Unsere Beweglichkeit verdanken wir unseren Gelenken, den beweglichen Verbindungsstücken zwischen den Knochenenden.

### **Die drei wichtigsten Aufgaben unserer Gelenke:**

Ohne Gelenke ist keine Bewegung möglich. Verantwortlich für die Beweglichkeit unserer Gelenke ist die sogenannte Gelenkschmiere, ein Flüssigkeitsfilm, der von der inneren Gelenkschleimhaut gebildet wird (siehe Seite 11).

Gelenke dämpfen harte Bewegungen ab. Dies gelingt ihnen dank des Gelenkknorpels, das ist sozusagen der „Stoßdämpfer“ in den Gelenken. Dabei handelt es sich um einen glatten, elastischen Überzug, der das Gelenk schützt und für einen reibungslosen und perfekten Ablauf der Bewegung sorgt. Unterstützt wird der Gelenkknorpel teilweise durch andere Strukturen wie Meniskus etc.

Gelenke geben aber auch Halt. Spezielle Strukturen im Gelenk – Teile der Gelenkkapsel und die Gelenkbänder – können bestimmte Bewegungen erlauben, andere Bewegungen dagegen verhindern. So sind unsere Gelenke gegen falsche Bewegungen geschützt.



Unsere Beweglichkeit  
verdanken wir  
unseren Gelenken.

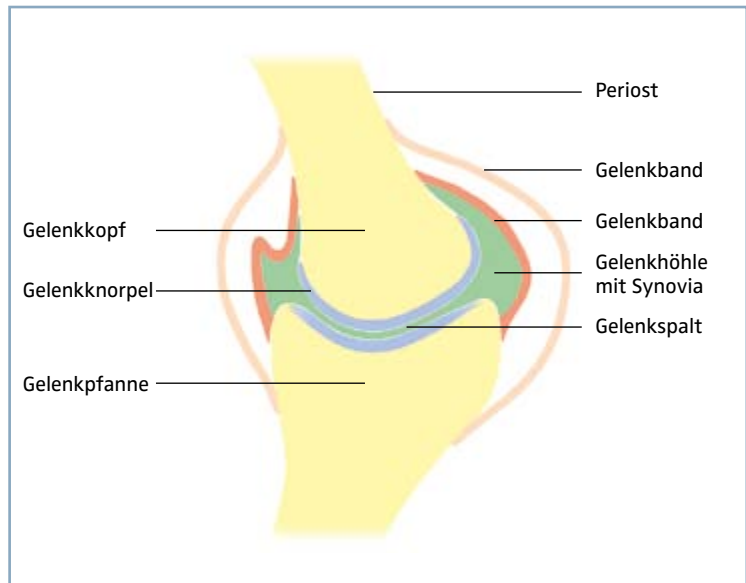
## Der Gelenkknorpel – wichtigster Bestandteil der Gelenke

Zwar sind die Gelenke in Abhängigkeit von ihrer Funktion unterschiedlich aufgebaut, doch liegt immer das gleiche Prinzip zugrunde. So besteht jedes Gelenk aus einem Gelenkkopf und einer Gelenkpfanne. Beide passen ineinander wie der Schlüssel in das Schloss.

Manche Gelenke, beispielsweise das Kniegelenk, verfügen zusätzlich über eine Gelenkzwischenscheibe, den Meniskus. Bänder, Sehnen und Muskeln sichern die Stabilität der Gelenke.

Jedes Gelenk ist von einer sogenannten Gelenkkapsel umgeben. Sie führt das Gelenk und schützt es vor falschen Bewegungen. An dieser Kapsel sitzen die Bänder, die die Bewegungen des Gelenkes sichern.

Aufbau eines Gelenkes



Ausgekleidet sind Gelenkkopf und -pfanne mit einem einzigartigen Gewebe, einer Knorpelschicht, ein wichtiger Teil des Gelenkes von fester, glatter und elastischer Struktur. Diese Schicht dient sozusagen als Puffer zwischen den Knochen. In dieser Funktion mindert sie (aufgrund der besonderen Struktur des Gelenkes) die Reibung zwischen den Gelenkknochen und federt die bei jeder Bewegung auftretenden Erschütterungen ab. Je nach Gelenk weist die Knorpelschicht eine unterschiedliche Dicke auf. So ist die Schicht im Knie-, Hüft- und Sprunggelenk am dicksten, in den Finger- und Zehengelenken dagegen deutlich dünner. Je stärker also die Belastung, der das Gelenk ausgesetzt ist, desto dicker ist auch die Knorpelschicht. In dieser Schicht liegen weder Gefäße noch Nerven, das bedeutet, der Knorpel kann sich selbst nicht ernähren.

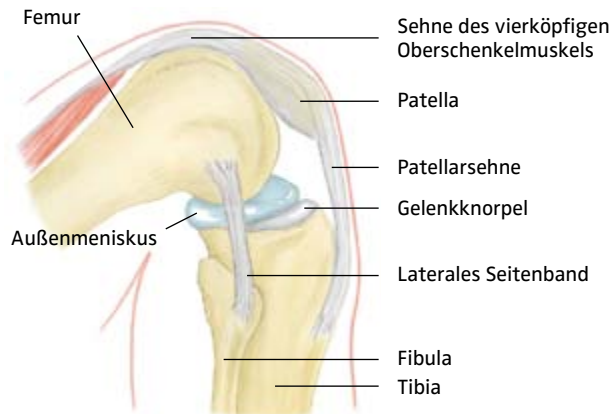
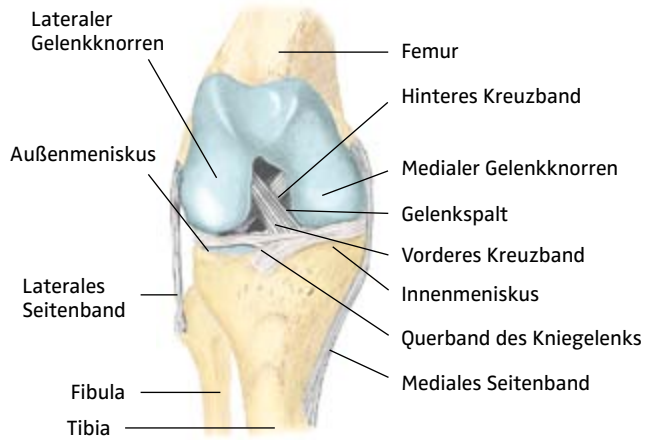
Beim Gelenkknorpel handelt es sich um einen sogenannten hyalinen Knorpel, ausgestattet mit einer starken Fähigkeit zur Wasserbindung. Dies sorgt dafür, dass er elastisch und flexibel bleibt. Der Anteil an Zellen in diesem Knorpel ist äußerst niedrig und liegt nur zwischen einem und zehn Prozent. Aufgrund dieser geringen Zellzahl ist das Heilungsvermögen des Gelenkknorpels erheblich eingeschränkt. Den Rest des Gewebes bildet die Knorpelmatrix, eine Art Bindegewebe.

Für den optimalen und problemlosen Ablauf einer Bewegung ist die zähe Gelenkschmiere verantwortlich, auch Gelenkflüssigkeit oder Synovialflüssigkeit genannt. Sie wird von der Gelenkschleimhaut (medizinisch: Synovialis), der innersten Schicht der Gelenkkapsel gebildet und liegt auf dem Gelenkkopf und der Gelenkpfanne, wo sie für die reibungslose Zusammenarbeit der beiden Gelenkbestandteile sorgt. Außerdem versorgt die ständig erneuerte Gelenkflüssigkeit den Gelenkknorpel mit allen Nährstoffen und garantiert so die ständige Produktion von für den Knorpelaufbau wichtigen Substanzen. Schließlich ist sie auch für den Abtransport der Abbauprodukte des Gelenkknorpels zustän-



Der Gelenkknorpel federt den Druck der aufeinander-treffenden Knochen ab und verteilt ihn gleichmäßig.

Rechtes Kniegelenk  
gebeugt von vorn  
und seitlich



dig. Dieses Zusammenspiel funktioniert jedoch nur dann, wenn das Gelenk regelmäßig bewegt wird. Geschieht dies nicht, wird nicht ausreichend Gelenkflüssigkeit gebildet. In der Folge gelangen nicht ausreichend Nährstoffen zum Gelenkknorpel, er wird dünn und brüchig und kann seine Aufgabe als Puffer nicht mehr erfüllen.

Ein gesundes Gelenk „schmiert sich selbst“! Dazu saugt sich der Gelenkknorpel bei Entlastung ähnlich wie ein Schwamm mit der Gelenkflüssigkeit voll. Unter Belastung wird diese Flüssigkeit wieder aus dem Gelenkknorpel herausgepresst, und zwar dort am stärksten, wo die höchste Belastung vorliegt. Bei diesem Vorgang trennt die Gelenkflüssigkeit die Gelenkteile voneinander, es entsteht ein Gleitfilm.



Ohne regelmäßige Bewegung wird keine Gelenkflüssigkeit gebildet.

### **So bleibt der Gelenkknorpel gesund**

Ein gesunder Gelenkknorpel braucht eine gesunde Gelenkflüssigkeit, denn diese versorgt ihn mit allen Nährstoffen. Achten Sie deshalb immer auf eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, die dem Körper Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefert.

Wichtig ist aber auch, dass Sie sich regelmäßig bewegen, ohne dabei die Gelenke außergewöhnlich zu belasten. Dazu eignen sich Sportarten wie Schwimmen, Radfahren in der Ebene oder Walken. So wird der Stoffwechsel aktiviert, der nicht nur dafür verantwortlich ist, dass der Körper alle Nährstoffe aufnimmt, sondern auch alle Abfallprodukte und Schlacken abtransportiert. Bewegung ist aber auch notwendig, damit ausreichend Gelenkschmiere gebildet wird.

Bauen Sie, wenn nötig, Übergewicht ab! Jedes Kilogramm zu viel belastet den Gelenkknorpel zusätzlich und forciert seine vorzeitige Abnutzung.



## Die verschiedenen Gelenktypen

Je nach Funktion weisen unsere Gelenke einen unterschiedlichen Aufbau auf. Verschiedene Bewegungsachsen ermöglichen verschiedene Bewegungen. So erlauben Scharniergelenke Bewegungen nur um eine Achse, vergleichbar mit den Scharnieren an Türen. Kugelgelenke besitzen dagegen eine deutlich größere Beweglichkeit, denn mit ihnen ist eine Bewegung um drei Achsen möglich. Hier nun die verschiedenen Gelenktypen im Einzelnen.

### Das Kugelgelenk

Das Kugelgelenk ist das beweglichste Gelenk. Es besitzt einen kugelförmigen Gelenkkopf und eine hohle kugelförmige Gelenkpfanne. Aufgrund dieses Aufbaus werden Bewegungen in sechs verschiedene Richtungen ermöglicht: nach vorn und hinten, nach rechts und links sowie das Ein- und Ausdrehen. Ein Beispiel dafür ist das Hüftgelenk: So können wir unsere Beine nach vorn und hinten sowie nach rechts und links bewegen, wir können sie ebenso nach innen und außen drehen. Auch bei der Schulter handelt es sich um ein Kugelgelenk.

### Das Eigelenk

Das Eigelenk ist zweiachsig. Es besteht aus einem eiförmigen Gelenkkopf und einer hohlen eiförmigen Gelenkpfanne. Mit einem Eigelenk kann man Beuge- und Streckbewegungen ausführen und Bewegungen von einer Seite zur anderen. Ein Beispiel für ein Eigelenk ist das Handgelenk: Unsere Hand kann man beugen und strecken, sie lässt sich nach rechts oder links bewegen und auch drehen. Ein weiteres Beispiel für ein Eigelenk ist der erste Halswirbel, der über ein solches Gelenk mit dem Kopf verbunden ist.



Das Kugelgelenk ist nach sechs Seiten beweglich, das Zapfengelenk dagegen ermöglicht nur eine Drehbewegung.