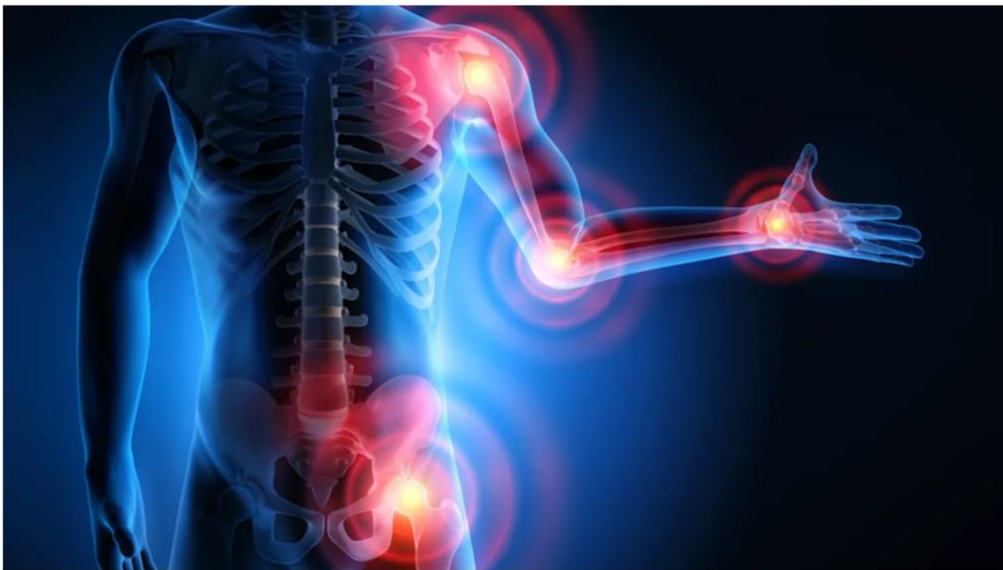


Arthrose-Experte

Die besten Tipps gegen Gelenkschmerzen

„Muskeln sind die Bodyguards unserer Gelenke“

Etwa acht bis neun Millionen Deutsche haben Arthrose, bei vielen entsteht der Gelenkverschleiß im Laufe des Alters

Foto: peterschreiber.media - stock.adobe



TEILEN



POSTEN



SENDEN



Jana
Kolbe

22.10.2024 - 09:17 Uhr



Artikel anhören

1x -03:00

„Unsere Muskeln sind das Organ für ewige Jugend“, sagt Dr. Markus Klingenberg, Orthopäde und Sportmediziner mit eigener Praxis in Bonn. Sie schützen auch unsere Gelenke vor Verschleiß.

„Mit dem Alter nimmt die schützende Knochenschicht ab, sodass bei vielen Menschen eine altersbedingte Arthrose entsteht“, sagt der Experte. Etwa die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer sind ab dem 60. Lebensjahr von einer schmerzhaften Arthrose in Hüfte, Knie, Schulter, Ellenbogen oder anderen Gelenken betroffen, weil sich eine Entzündung gebildet hat.

Dr. Klingenberg erklärt: „Es gibt Maßnahmen, mit denen man Arthrose-Schmerzen vorbeugen kann.“

Muskeln stärken

„Muskeln sind die Bodyguards unserer Gelenke“, sagt der Arthrose-Experte. Je stärker die Muskeln sind, desto geringer ist die Belastung auf Knorpel und Knochen. „Deshalb ist es wichtig, schon in jungen Jahren auf ausreichend Bewegung im Alltag zu achten“, so der Orthopäde. Andauerndes Sitzen sei der Killer für unsere Gelenke. „Das kann man auch nicht mit ein oder zwei Besuchen im Fitnessstudio pro Woche ausgleichen“, mahnt Dr. Klingenberg.



Dr. Markus Klingenberg ist Orthopäde und Autor („Die Arthrosesprechstunde“) mit eigener Praxis in Bonn. Er ist Experte für Gelenkverschleiß und Arthrose-Schmerzen

Foto: Beta Klinik, Bonn

Wichtig sei kontinuierliche Bewegung im Alltag, die durch gezielte Sporteinheiten ergänzt wird. Dabei sollte man es mit der Belastung jedoch auch nicht übertreiben: „Eine plötzliche oder dauerhafte Überlastung kann auch dazu führen, dass Gelenke schneller verschleifen oder schmerzhafte Entzündungen entstehen.“

Übergewicht reduzieren

„Zu viel Körperfett wirkt auf den Körper wie eine chronische Entzündung“, weiß der Orthopäde. Durch Übergewicht steigt die Konzentration der Entzündungsstoffe in unserem Blut. Das begünstigt das Entstehen einer aktiven Arthrose, die Schmerzen verursacht.

Dr. Klingenberg plädiert: „Nicht jeder Mensch muss sehr schlank und durchtrainiert sein. Ein paar Extrakilos sind in Ordnung, solange sie einen nicht von ausreichend Bewegung abhalten.“

Antientzündliche Ernährung

Durch die Ernährung können Entzündungsprozesse im Körper gelindert werden. Der Arthrose-Experte rät deshalb zu einer antientzündlichen Ernährung.

Heißt: Viele Mikronährstoffe und Vitamine (Gemüse und Obst), ausreichend Eiweiß (mindestens ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag), regelmäßig Omega-Drei-Fettsäuren (u.a. Fisch, hochwertige Öle, Nüsse) und ausreichend Flüssigkeit (täglich ca. 30 bis 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht).

Positive Rituale etablieren

„Damit Schmerzen nicht entstehen oder wieder verschwinden, braucht es ein Bewusstsein für seinen Körper“, sagt der Orthopäde. Dieses kann durch positive Rituale verstärkt werden. Wer z.B. kalte Duschen, Ruhe oder Spaziergänge als festen Bestandteil in den Alltag integriert, verbessert seinen Lebensstil.

„Es muss alles in Balance bleiben. Man braucht nicht strikt alles umzusetzen, was dem Körper guttut. Es braucht aber das Bewusstsein, dass man etwas, das schlecht für den Körper ist, zum Beispiel ungesunde Ernährung oder Rauchen, mit etwas anderem ausgleichen sollte, um langfristig fit zu bleiben“, sagt Dr. Klingenberg.