

Dr. med. Eberhard J. Wormer



ARTHROSE

... LESEPROBE ...

Vorbeugung und Selbsthilfe
bei Gelenkschmerzen

man
kau:

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. med. Eberhard J. Wormer

Arthrose. Vorbeugung und Selbsthilfe bei Gelenkschmerzen

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-468-7

1. Auflage Oktober 2018

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis: © Can Stock Photo 4, 10/11: sciencepics; 8: monstarr; 30: alila;

93: marilyna; 103: cegli; 109: Alex9500; 115: Casimiro

© Colourbox 5, 44/45; 54

© Eberhard J. Wormer 22

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Arthrose wird gern als klassische Zivilisationskrankheit bezeichnet. Gelenkabnutzung liegt in der Natur der Sache und betrifft jeden. Die meisten Menschen merken nichts davon, aber bei etwa jedem Fünften stellen sich »Probleme mit den Gelenken« ein: Schmerzen und Bewegungseinschränkung. Das hat viel mit dem westlichen Lebensstil zu tun!

Arthrose bedeutet »Knorpelverschleiß« in Gelenken und kann bislang nicht »geheilt« werden. Wie so oft bei rätselhaften Gesundheitsstörungen ist Vorbeugung der Schlüssel zur Lösung des Problems. Und diese Problemlösung haben Sie komplett selbst in der Hand. Das Zauberwort heißt: Do it yourself!

Werden Sie aktiv. Tun Sie etwas, um sich vor Arthrose zu schützen. Mit dem passenden Bewegungsprogramm, gesunder, vollwertiger Ernährung, optimaler Nährstoffversorgung und mehr Gelassenheit sind Sie auf dem besten Weg, Gelenkproblemen vorzubeugen. Arthrose ist keineswegs unvermeidlich!

In diesem Buch erfahren Sie, wie Arthrose entsteht, wie man sie erkennt und wie Sie sie vermeiden können. Es gibt mehr Möglichkeiten, als Sie glauben. Also runter vom Sofa – und immer in Bewegung bleiben!

Dr. med. Eberhard J. Wormer

Inhalt

Vorwort 3

Einleitung 6

Grundwissen Arthrose 11

Mysterium Knorpelschwund 12

Gelenke: Form folgt Funktion 17

Grundstoff: Bindegewebe 18

Bewegliche Teile: Gelenkknochen 18

Gleitfläche: Gelenkknorpel 19

Gehäuse: Gelenkkapsel 22

Schmiermittel: Gelenkflüssigkeit 23

Teamarbeit: Bänder und Muskeln 24

Biomechanik: Die wichtigsten Gelenke 24

Hüftgelenk 25

Kniegelenk 25

Hand- und Fingergelenke 26

Ellbogengelenk 26

Schultergelenk 27

Sprunggelenk 27

Großzehen(grund)gelenk 27

Wirbelsäulengelenke 28

Was ist Arthrose? 29

Welche ursächlichen Faktoren sind bekannt? 30

Wie verändert sich das Gelenk bei Arthrose? 32

Wie verläuft eine Arthrose? 34

Wer ist von Arthrose betroffen? 34

Ist Arthrose eine »Alterserscheinung«? 35

Wie erkennt man eine Arthrose? 36

Do it yourself – Arthrose vorbeugen und behandeln 45

Knorpelstress vorbeugen 46

Beste Option: Bewegung 46

Immer in Bewegung bleiben! 48

Empfehlungen für das Bewegungstraining 49

Arthrosepatienten profitieren 50

Trainingsvorgaben 52

Trainingseinheiten: untere Gliedmaßen 56

Trainingseinheiten: Schultergelenk 58

Trainingseinheiten: Fingergelenke 60

Bewegungstraining im Wasser 61

Yoga 62

Qigong 63

Tai-Chi 66

Stressabbau: Konzentration und Entspannung 67

Progressive Muskelrelaxation 67

Feldenkrais 69

Autogenes Training (AT) 71

Arthrosekur: Traditionelle Chinesische Medizin 73

Knorpelschutz: gesunde Ernährung 77

Gelenkentlastung: Abnehmen 78

Functional Food 84

Gelenkschutz: Vitalstoffe 87

Regeneration: Knorpelstoff 113

Chondroitin 113

Glucosamin 115

Hyaluronsäure 117

Kollagen-Hydrolysat 119

Infoservice 120

Weitere Veröffentlichungen des Autors 123

Register 125



Einleitung

Ja, er hatte auch Arthrose! Ötzi, der Mann aus dem Eis, der vor 5300 Jahren lebte und im besten Mannesalter von einem tödlichen Pfeil getroffen wurde. Die Muskeln und Gelenke an Ötzis Schultern, Armen und Händen sind nicht verschlissen. Das könnte landwirtschaftliche Arbeit ausschließen. Körperscans zeigen aber starke Schäden an den Muskeln und Gelenken der Beine und des Rückens. Knie- und Hüftgelenke weisen fortgeschrittenen Knorpelschwund auf. Ötzi war offenbar viel unterwegs und litt vermutlich unter schmerzhaften Gelenkbeschwerden.

Arthrose ist demnach alles andere als eine moderne Zivilisationskrankheit. Allerdings trug der moderne Lebensstil – Bewegungsmangel, Übergewicht, ungesunde Ernährung – wesentlich dazu bei, dass Arthrose heute als »Volkskrankheit« wahrgenommen wird. Jede zweite Frau und ein Drittel aller Männer über 60 sollen von arthrotischem Knorpelschwund betroffen sein – häufig Auslöser von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Und die Ursachen der Arthrose bleiben nach wie vor rätselhaft. Man weiß aber, dass viele Faktoren an ihrer Entstehung beteiligt sind.

Die moderne Medizin hat in den letzten Jahrzehnten erstaunliche Fortschritte in der Behandlung von schweren degenerativen Gelenkerkrankungen erzielt. Das Spektrum reicht von Injektionen in die Gelenkkapsel bis zum

totalen Gelenkersatz. Was dabei auf der Strecke geblieben ist, sind die zahlreichen Möglichkeiten, Arthrose wirksam vorzubeugen. Viele Ärzte (und Patienten) betrachten die Arthrose als unvermeidlichen »Altersverschleiß«, der am Ende nur mit biotechnologischen Mitteln behandelt werden kann – eine Fehleinschätzung. Und dennoch kein Wunder, dass die »neue Hüfte« oder das »neue Kniegelenk« bei Ärzten und Patienten hoch im Kurs steht.

»Der medizinische Wissensstand über Arthrose steht im deutlichen Kontrast zur Bedeutung dieser Krankheit in unserer Gesellschaft«, bemängelt Professor Andrea Meurer von der Orthopädischen Universitätsklinik Friedrichsheim/Frankfurt am Main: »Weder die Ursachen für die Entstehung der Arthrose noch die Veränderungen im Gelenk im Verlauf der Erkrankung sind ausreichend untersucht.« Dennoch betrachten viele Arthrosepatienten den Gelenkersatz als hilfreichste Therapie.

Seit 2013 werden in Deutschland immer mehr künstliche Kniegelenke eingesetzt. 2013 bis 2016 ist die Zahl der Eingriffe von 143 000 auf 169 000 gestiegen (+ 18 Prozent). Dieser Trend ist nicht zu erklären, weder medizinisch noch demografisch oder geografisch. Bei unter 60-Jährigen stiegen die Operationszahlen von 27 000 auf 33 000 (+ 23 Prozent). Eine Studie hält diese Entwicklung für besorgniserregend, und Orthopäden fragen: »Wird vorschnell operiert?«

Die Kürzung der Vergütung seit 2017 wird nicht zur Kostensenkung führen, sondern zum günstigeren

Gelenkersatz in noch kürzerer Zeit für noch mehr Patienten. Die Bundesärztekammer berichtete 2018 über Behandlungsfehler: Mit sehr deutlichem Abstand betrafen die meisten strittigen Diagnosen und Therapiefehler Knie- und Hüftgelenksarthrosen. Überlegen Sie sich gut, ob Sie wirklich unter diesen Umständen Gelenkimplantate möchten! Sie sollten nicht vergessen, dass totaler Gelenkersatz immer ein schwerer operativer Eingriff mit entsprechenden Risiken ist. Nicht bei jedem halten die Gelenkprothesen lebenslang durch. Die bessere Idee ist, sich frühzeitig um die Gesundheit von Knochen und Gelenken zu kümmern, beizeiten

Der totale Gelenkersatz sollte die letzte Option bei schwerer Arthrose sein.



Knorpelstress und Arthrose vorzubeugen. Wie gesagt, jeder Mensch bekommt es mit zunehmendem Alter mit Arthrose zu tun – aber nur jeder fünfte Betroffene leidet an Schmerzen und Problemen bei Gelenkbewegungen. Unterschätzen Sie nicht die Wirksamkeit vorbeugender Maßnahmen!

In diesem Buch finden Sie die besten und wirksamsten Angebote zur Arthrosevorbeugung. Sie können aus einer Vielzahl von Optionen Ihr maßgeschneidertes Vorbeugungsprogramm zusammenstellen: Bewegung, Entspannung, Vitalstoff-Supplemente und regenerativ wirksame Knorpelstoffe. Die Auswahl beschränkt sich auf das, was Sie in jedem Fall selbst tun können: echte Do-it-yourself-Medizin ohne Nebenwirkungen!

Falls Sie einen aufgeschlossenen Hausarzt haben, können Sie sich gern von ihm beraten lassen. Lassen Sie sich aber auf keinen Fall von Medizinern davon abhalten, Ihren Knorpelschutz selbst in die Hand zu nehmen. Bekanntermaßen fühlen sich Mediziner in erster Linie für »Reparaturen« aller Art zuständig. Um Ihre Gesundheit und den Schutz vor Knorpelschwund müssen Sie sich selbst kümmern.

Viele Studien haben gezeigt, dass Sie sich mit den in diesem Buch vorgestellten Mitteln vor Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen durch Arthrose effektiv schützen können. Nutzen Sie dieses Angebot zum eigenen Vorteil.

Vorbeugung ist die beste Medizin!



Do it yourself –
Arthrose vorbeugen
und behandeln

Knorpelstress vorbeugen

»Stress ist die Seuche des 21. Jahrhunderts« – ein aktuelles Statement der WHO. Da weder bekannt ist, wie Arthrose genau entsteht, noch eine Heilung derselben möglich ist, ist Vorbeugung das Mittel der Wahl. Gelenke sind lebenslang in Betrieb und auf nachhaltige Funktionalität ausgelegt. Dennoch sind Verschleißerscheinungen von Gelenkknorpel unvermeidlich. Wer sich beizeiten um die Gesundheit von Knochen und Gelenken kümmert, hat gute Chancen, von Arthrosebeschwerden verschont zu bleiben. Die aktuelle Anti-Arthrose-Strategie: Bewegung plus gesunde Ernährung plus Supplementierung. Die gute Nachricht: Um Knorpelstress vorzubeugen, steht Ihnen eine große Auswahl an wirksamen Mitteln zur Verfügung. Als beste Option gelten heute Bewegungsübungen, die Arthrosebeschwerden lindern. Unterschätzen Sie zudem nicht die Gesundheitswirkungen von gezieltem Stressabbau durch Konzentrations- und Entspannungsübungen. Eine wichtige Rolle für den Gelenkschutz und die Knorpelregeneration spielen auch Ernährungsfaktoren, Vitamine und Mineralstoffe, Functional Food sowie die Knorpelbaustoff-Nahrungsergänzung.

Beste Option: Bewegung

Bewegungstraining unterstützt Sie dabei, Ihr Arthroserisiko zu verringern. Es hilft bei der Vorbeugung von Übergewicht, von Gelenkinstabilität und Muskelschwä-

che, mildert Gelenksteifigkeit ab, verbessert die Beweglichkeit und mindert die Sturzgefahr.

Übergewicht, Verletzungen, Gelenkinstabilität und Muskelschwäche sind beeinflussbare Risikofaktoren der Arthrose. Übergewicht ist zudem ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen. Hauptrisikofaktoren für Übergewicht: Veranlagung, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung. Es lohnt sich also, immer in Bewegung zu bleiben.

Erwachsene erreichen im zweiten und dritten Lebensjahrzehnt die größtmögliche Muskelkraft. Ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Muskelkraft um 12–15 Prozent pro Lebensjahrzehnt ab. Nach dem 65. Lebensjahr beschleunigt sich der Kraftverlust noch.

- ✚ Bewegungsmangel schwächt die Muskelkraft und begünstigt Übergewicht. Darüber hinaus ist Gewichtszunahme bei älteren Menschen mit einem erhöhten Risiko für Gelenkschmerzen assoziiert. Schätzungen zufolge erhöht sich das Arthroserisiko pro fünf Kilogramm Gewichtszunahme um 36 Prozent!
- ✚ Übergewicht belastet die Gelenke, kann zu Gelenkentzündung und Knorpelschäden führen. Übergewicht plus Bewegungsmangel, verbunden mit Verlusten sowohl der Muskelmasse als auch der Muskelkraft, gefährden die Gelenkstabilität, fördern degenerative Gelenkveränderungen und erhöhen das Arthroserisiko. Am häufigsten sind die Knie- und Hüftgelenke betroffen.

🌀 Hochleistungssport (auch in der Freizeit) zählt gleichfalls zu den Risikofaktoren für Arthrose. Dies betrifft besonders Fußballer, Turner, Tänzer und Akrobaten beiderlei Geschlechts. Auch Hallensport ist nicht gerade »gelenkschonend«.

Konsequentes Bewegungstraining ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Strategie zur erfolgreichen Vorbeugung und Behandlung von Arthrose.

Immer in Bewegung bleiben!

Betrachten Sie sich im Beruf und im Privatleben als ständig bewegtes Wesen, das sich den ständigen Veränderungen seiner Lebensbedingungen bestmöglich anpasst. So ist es in der Entwicklungsgeschichte der aufrechten Zweibeiner vorgesehen: Auf neue Anforderungen haben sie mit Anpassung reagiert. Wenn Sie einmal das Gefühl des Stillstands erleben, versetzen Sie sich in Bewegung. Das funktioniert im Bürostuhl und in der Warteschlange. Es gibt viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in Ihren Lebensalltag zu bringen.

Gehen Sie häufiger zu Fuß, fahren Sie mit dem Rad, benutzen Sie ganz bewusst Treppen, sitzen oder stehen Sie dynamisch. Verzichten Sie ab und zu auf Lieferungen frei Haus. Zu Fuß einkaufen bringt Bewegung und Lustgewinn. Suchen Sie sich eine sportliche Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht: Jogging, Nordic Walking, Laufen, Fitnessstraining, Pilates oder Yoga sind für jeden Menschen geeignet. Mit einem Wort: Werden Sie aktiv

im Beruf und in der Freizeit. Profitieren Sie von höherer Belastbarkeit, robuster Gesundheit, einer tadellosen Körperhaltung und einer guten Figur – mehr Lebensqualität durch mehr Bewegung!

Empfehlungen für das Bewegungstraining

Wer ein angemessenes und leistungsgerechtes Bewegungsprogramm in seinen Tagesablauf einbaut, beugt Übergewicht und Arthrosebeschwerden vor, sorgt für Muskelfitness und schützt sich wirksam vor Verletzungen.

- 🌀 Erwachsene sollten mindestens 150 Minuten pro Woche ein mäßig intensives Bewegungstraining durchführen. Das schützt vor Übergewicht und hält die Gelenke fit.
- 🌀 Bei Übergewichtigen tragen 150 Minuten Bewegung pro Woche zur Gewichtsabnahme bei.
- 🌀 Wer merklich abnehmen will, sollte mindestens 200–250 Minuten Bewegungstraining pro Woche einplanen. Dies entspricht einem Kalorienverbrauch von circa 2000 kcal pro Woche.
- 🌀 Älteren Menschen wird mäßig intensives, aerobes Ausdauertraining empfohlen, beispielsweise 3-mal 10 Minuten pro Tag (150–300 Minuten pro Woche), bevorzugt Gehen/Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen oder Wassergymnastik. Wer mehr für seine Fitness tun will, trainiert täglich 20–30 Minuten intensiver (75–150 Minuten pro Woche).

... nicht fest an einem Ort lokalisieren lassen, herrscht »pathogener Wind« vor. Die TCM betrachtet Fehlernährung, Ansammlung von Giftstoffen im Gelenkknorpel, geringe Fitness sowie Nässe, Kälte und Wind als Ursachen von Gelenkproblemen. In der Folge können Qi und Blut/Xue nicht mehr in den zugehörigen Leitbahnen frei fließen, was schließlich Bewegungseinschränkungen und Schmerzen verursacht. Die TCM verordnet bei Arthrose gesunde Ernährung, äußerliche und innerliche Mittel, Akupressur, Tai-Chi und Qigong.

HILFE AUS DER TCM

ÄUSSERLICH

Senfkompresse

4 Esslöffel Senfmehl mit etwas Wasser zu einem Brei verrühren. Diesen auf ein Tuch streichen und auf das schmerzende Gelenk legen. Bei der ersten Anwendung wird die Kompresse 3 Minuten auf die betroffene Stelle gelegt. Bei nachfolgenden Anwendungen wird die Dauer jeweils um eine Minute erhöht. Am Ende werden auf der Haut verbliebene Senfreste vollständig abgewaschen und die Haut sanft trocken getupft. Die Anwendung sollte maximal fünf Tage in Folge durchgeführt werden. Hinweis: Bei entzündeten Gelenken wird von Senfumschlägen abgeraten. Achten Sie zudem auf mögliche Hautreizungen!

Muskatlotion

Frisch geriebene Muskatnuss mit einer natürlichen Bodylotion (ohne Zusatzstoffe) vermischen und die betroffenen Stellen damit einreiben. Die Anwendung kann mehrmals täglich wiederholt werden.

Thymian-Wacholder-Bittersalz-Bad

Badewasser einlassen (Wassertemperatur: circa 37 °C) und 2 Tassen Bittersalz sowie jeweils 5 Tropfen Thymian- und Wacholderöl in die Wanne träufeln und mit der Hand verteilen. Nach dem 20-minütigem Heilbad am besten gleich ins Bett gehen. Die Anwendung mehrmals pro Woche wiederholen, bis die Schmerzen abklingen. Das Bad entgiftet Zellen und fördert die Aufnahme von Magnesium über die Haut.

INNERLICH

Kurkuma-Mandelmilch

1 Teelöffel Kurkumapulver mit etwas Honig in 200 ml warme Mandelmilch rühren und die Mischung mindestens 1-mal täglich über mehrere Tage trinken.

Apfelessig

1–3 Teelöffel Apfelessig mit 200 ml warmem Wasser und etwas Honig vermengen. Die Mischung 2- bis 3-mal täglich trinken.

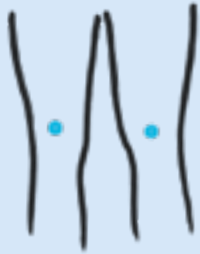
Chinesische Teerezeptur bei Arthrose

4,5–9 g Niu Xi (Achyranthis-Wurzel), 9–15 g Ji Xue Teng (Hühnerblutstängel), 3–9 g Chuan Xiong (Szechuan-Liebstockelwurzelstock), 6–12 g Gou Qi Zi (Bocksdornfrüchte). Der Tee verbessert die Durchblutung, wirkt schmerzlindernd entwässernd, entgiftend.

AKUPRESSUR

GB 30 Huantiao Hinter dem Gelenkkopf des Oberschenkelknochens am Gesäßmuskel. Wirkt lindernd unter anderem bei Hüftbeschwerden, Bi-Syndrom der Beine, Muskelathropie und Arthrose.

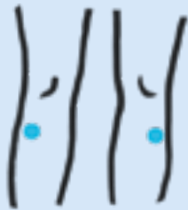




BL 40 Wizhong Mittig auf der hinteren Beugefalte des Kniegelenks. Hilft unter anderem bei Arthrose und Arthritis, klärt Hitze, kühlt das Blut.



NI 3 Taixi An der Innenseite des Fußes, zwischen der Achillessehne und dem höchsten Punkt des Knöchels. Wirkt vor allem Beschwerden des Fußknöchels entgegen.



MA 36 Zusanli Vier Finger breit unterhalb der Kniescheibe, außen am Schienbein. Hilft unter anderem bei Arthrose und Arthritis, reguliert Blut, beseitigt Feuchtigkeit.



MP 9 Yinlingquan Zur Mitte des Beines auf der Vertiefung am Unterrand des Gelenkfortsatzes auf Höhe des Schienbeinhöckers, bei Kniebeschwerden empfohlen.

Knorpelschutz: gesunde Ernährung

Die Ernährung spielt für die Vorbeugung von Arthrose eine wichtige Rolle. Das sollten Sie nicht unterschätzen! Übergewicht ist fast immer eine Folge von ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel.

Man weiß, dass Übergewicht (BMI 25–29) und Fettleibigkeit/Adipositas (BMI >30) beeinflussbare Risikofaktoren für Knie- und Hüftgelenksarthrosen sind. Steigt der BMI um zwei Einheiten, erhöht sich das Risiko für eine Kniearthrose um 36 Prozent! Übergewicht verdoppelt das Arthroserisiko bei Frauen und erhöht das Risiko bei Männern bis zu vierfach.

Gesunde vollwertige Ernährung und Bewegung gehören zu den wirksamsten Komponenten der Arthrosevorbeugung. Da Entzündungen an der Entstehung von Arthrosen beteiligt sind, kommt Antioxidantien und entzündungshemmenden Nährstoffen im Nahrungsangebot große Bedeutung zu. Am häufigsten liegen Mangelzustände bei den Vitaminen D und B₁₂ vor. Vitamine und Fettsäuren werden sowohl für das Knorpelwachstum als auch zur Knorpelregeneration gebraucht. Beispielsweise gelten gesättigte Fettsäuren und Arachidonsäure (in tierischen Nahrungsmitteln) als entzündungsfördernd und werden so als ungesund eingestuft. Generell wird eine mediterrane Ernährung zur Förderung der Gelenkgesundheit, zur Gewichtsregulation und zur Vermeidung von Über-

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.