

GABRIELA SCHWARZ

Arthrose natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen
Die Behandlung effektiv unterstützen



Der Gelenkverschleiß

Rund sechs Millionen vorrangig ältere Menschen in Deutschland klagen über andauernde Gelenkschmerzen und dadurch beeinträchtigte Beweglichkeit. Weitere 15 Millionen Menschen berichten über zumindest zeitweise auftretende Beschwerden. Bereits mit 40 Jahren zeigen sich bei jedem Zweiten Abnutzungserscheinungen der Gelenkknorpel. Nach Hochrechnungen des Bundesgesundheitsministeriums liegt in Deutschland sogar bei ungefähr 35 Millionen Menschen potenziell eine Arthrose vor. Aufgrund dieser hohen Zahl gilt die Arthrose heute als „Volkskrankheit“. Häufig sind nicht nur ein, sondern mehrere Gelenke von der Arthrose betroffen. Frauen erkranken häufiger an Arthrose als Männer.

Was ist eine Arthrose genau?

Eine Arthrose bezeichnet den – stets weiter fortschreitenden – Verschleiß der Gelenke. Sie beginnt mit einem schleichenden und manchmal auch sehr schmerzhaften Abbau des Gelenkknorpels. Danach finden im angrenzenden Knochen Umbauprozesse statt, bei denen die Gelenkfläche nach und nach zerstört wird. In fortgeschrittenen Stadien treten Veränderungen auch im Bereich des gelenknahen Knochens, der Gelenkschleimhaut, der Gelenkkapsel sowie der gelenkumspannenden Muskulatur auf. Schließlich kann die Arthrose in der Zerstörung des gesamten Gelenkapparates sowie damit verbundenen extrem starken Schmerzen und Gelenkumbeweglichkeit enden.

Bei einer Arthrose handelt es sich um eine schwere und ernsthafte Erkrankung, vor allem wenn sie bereits fortgeschritten ist. Sie kann zumindest nach heutigen Erkenntnissen nicht geheilt, sondern nur das Fortschreiten zumindest über einen gewissen Zeitraum aufgehalten werden.

Zahlen und Fakten rund um die Arthrose

Hier einige Zahlen und Fakten rund um die Arthrose:

- Jährlich werden in Deutschland etwa 100.000 künstliche Hüftgelenke und 40.000 künstliche Kniegelenke eingesetzt.
- Jährlich verursacht die Arthrose in Deutschland Kosten im Gesundheitssystem von etwa zehn Milliarden Euro.
- Jährlich gibt es in Deutschland etwa 40 Millionen Arztkonsultationen aufgrund einer Arthrose.
- Jährlich kommt es in Deutschland zu etwa 50 Millionen Fehltagen aufgrund arthrosebedingter Arbeitsunfähigkeit.
- 40 Prozent aller Rehamaßnahmen und 25 Prozent aller vorzeitigen Berentungen gehen auf das Konto der Arthrose.
- Sieben Millionen Deutsche leiden unter einer klinisch nachgewiesenen Arthrose.
- 40 Millionen Deutsche haben bereits nachweisbare arthrotische Gelenkveränderungen.



Frauen erkranken häufiger an Arthrose als Männer.

Wie verläuft eine Arthrose?

Am häufigsten entsteht eine Arthrose aufgrund des natürlichen Verschleißes des Gelenkknorpels mit dem Alter. Gefördert wird der Gelenkverschleiß durch Übergewicht und Fehlhaltungen wie X- oder O-Beine. Auch Unfälle in der Vergangenheit gelten als Risikofaktor. So zeigen Statistiken, dass bei rund einem Drittel aller Patienten die Arthrose als Spätfolge eines Unfalls auftritt, beispielsweise von Meniskus- und Kreuzbandverletzungen des Knies. Auch Knochenbrüche, bei denen die Gelenkflächen beteiligt waren, sowie Entzündungen im Gelenk, z. B. verursacht durch Bakterien, die etwa im Rahmen einer Gelenkspiegelung in das Gelenk eingedrungen sind, stellen ein erhöhtes Arthrose-Risiko dar. Wenn Sie in der Vergangenheit Gelenkverletzungen hatten, sollten Sie diese Gelenke vor Über- und Fehlbelastungen



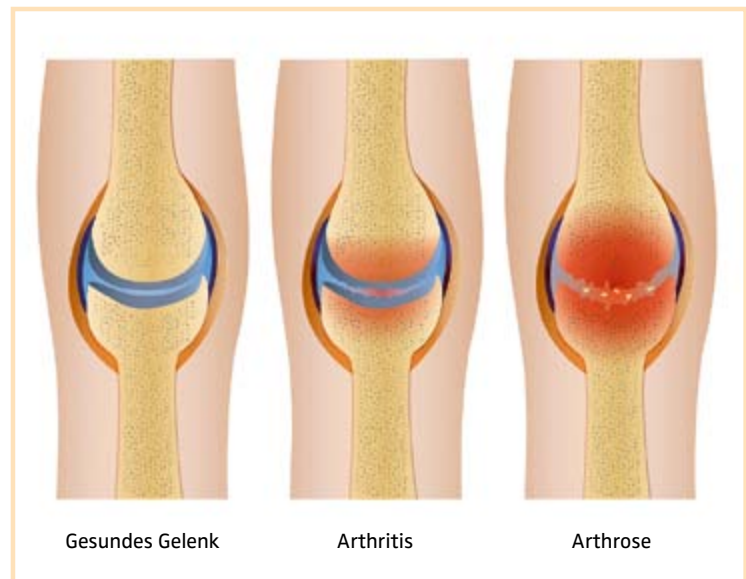
Bei zurückliegenden Verletzungen sollten Sie diese Gelenke vor Über- und Fehlbelastungen schützen.

schützen. Doch gleich welche Ursache vorliegt – es kann nicht vorausgesagt werden, ob überhaupt eine Arthrose auftritt und wenn, wann dies sein wird.

Ursachen und Risikofaktoren für Arthrose

Eine der in unserer technisierten Welt sehr häufig verzeichneten Ursachen bzw. Risikofaktoren für die Entwicklung einer Arthrose ist mangelnde Bewegung. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto ins Büro, dort sitzen wir den ganzen Tag am Schreibtisch, um dann wieder nach Hause vor den Fernseher zu fahren, wo wir den Rest des Abends wiederum sitzend verbringen, um dann endlich ins Bett zu gehen. Viel zu selten gehen wir spazieren, wandern wir oder treiben wir Sport. Doch ohne Bewegung geht die Produktion der für das Gelenk notwendigen Gelenkflüssigkeit erheblich zurück, sodass der Gelenkknorpel nicht mehr ausreichend die notwendigen Nährstoffe erhält.

Eine Gelenkentzündung wird als Arthritis bezeichnet; Arthrose ist der Verschleiß der Gelenke.



Doch auch eine Überbeanspruchung der Gelenke, beispielsweise im Beruf oder bei Extremsportlern, kann die Entwicklung einer Arthrose fördern und beschleunigen. Ein Beispiel hierfür sind Fliesenleger, bei denen nach Statistiken der Krankenkassen wegen der hauptsächlich knienden Tätigkeit deutlich mehr Kniearthrosen diagnostiziert werden als in anderen Berufsgruppen.

Hier finden Sie die Ursachen und Risiken für Arthrose auf einen Blick zusammengefasst:

- Alter
- angeborene Fehlstellungen wie X- oder O-Beine
- ständige Überbelastung bzw. einseitige Belastung beim Sport oder im Beruf
- Bewegungsmangel

! Die Häufigkeit der Arthrose nimmt mit steigendem Alter zu.

Anfangs verläuft die Arthrose oft unbemerkt, die Gelenke sind noch voll belastbar.



- Übergewicht
- Gelenkverletzungen in der Vergangenheit
- Entzündungen im Gelenk
- Hormon- oder Stoffwechselstörungen
- erbliche Veranlagung

So unterschiedlich diese Faktoren sein mögen, die das Risiko für die Entstehung einer Arthrose erhöhen können, eines haben sie doch gemeinsam: Sie beeinflussen nicht nur die mechanischen Abläufe im Gelenk, sondern wirken sich auch negativ auf den Stoffwechsel des Gelenkknorpels aus.



Polyarthrose oder multiple Arthrose ist eine Arthrose, die an vielen Gelenken gleichzeitig auftritt.

Welche Gelenke sind betroffen?

Am häufigsten von einer Arthrose betroffen sind das Knie-, Hüft- und Schultergelenk. Hat sich die Entzündung in mehreren Gelenken manifestiert, handelt es sich um eine Polyarthrose oder multiple Arthrose.

Das Kniegelenk

Dass das Kniegelenk die Liste der am häufigsten von einer Arthrose betroffenen Gelenke anführt, ist nicht verwunderlich, denn schließlich tragen die Kniegelenke das gesamte Körpergewicht. Unter bestimmten Bedingungen, beispielsweise beim Joggen, beim Tennisspielen oder auch bei verschiedenen Ballsportarten wie Hand- oder Fußball, wird das Kniegelenk zumindest kurzfristig sogar mit einem Mehrfachen des Körpergewichts belastet. Auch durch berufsbedingte Fehlbelastungen wird das Kniegelenk überdurchschnittlich starken Belastungen ausgesetzt, die sogenannte Gonarthrose (griechisch *gony* = Knie) ist die Folge.

Grund genug, das Kniegelenk so selten wie möglich hohen Stoßbelastungen auszusetzen. Das bedeutet, dass Sie Folgendes tun sollten:



Die Arthrose im Knie ist die häufigste Form von Arthrose.