



## Wenn die Gelenke knirschen

(ddp direct) Langenfeld, Juni 2013. Es knirscht und knackt im Gebälk, sagt man, wenn etwas nicht stimmt. Knirschen ? schon allein das Wort lässt nichts Gutes erahnen und das Geräusch noch viel weniger. Sofort ist man alarmiert. Umso mehr, wenn die eigenen Knie betroffen sind. Knirschen im Knie ? das ist ein häufiges Symptom einer beginnenden Kniegelenksarthrose. Dabei ist es wichtig, Knorpel und Knochen ernährungsmedizinisch, z. B. mit Orthomol Arthro plus®, zu unterstützen.

Man hört es dem Knirschen förmlich an: Da reibt etwas aufeinander, was nicht aufeinander gehört. Das Knie ? das größte Gelenk des Menschen ? sorgt dafür, dass sich Ober- und Unterschenkel gegeneinander bewegen können. Damit dabei nicht Knochen auf Knochen trifft, sind diese mit einer Knorpelschicht überzogen ? und genau diese weist bei einer Kniegelenksarthrose Verschleißerscheinungen auf. Wenn man nichts dagegen unternimmt, schreitet der arthrotische Knorpelschaden fort. Das heißt, die Knochen treffen zunehmend ungepuffert aufeinander.

Knorpelschaden: aufgeraut, abgenutzt, ausgedient

Anfangs ist das häufig zu hören. Vor allem, wenn das Knie unter Belastung gebeugt wird, wie beim Hinknien, knirscht und knackt es. Später kommen dann die Schmerzen hinzu, die sich zunächst nach längerer Ruhephase als so genannte Anlaufschmerzen manifestieren.

Die Knochenhaut als äußerste Schicht der Knochen ist höchst sensibel. Außerdem werden bei fortschreitender Arthrose im Gelenkknorpel neue sensible Nervenfasern ausgebildet, weshalb abgenutzter Knorpel zunehmend schmerzempfindlich wird. Das spürt man am Knie besonders heftig, weil auf diesem Gelenk das ganze Gewicht lastet. Mehr noch: Wenn man in Bewegung ist, steigert sich diese Belastung um ein Vielfaches.

Das Knie ist deshalb von allen Gelenken am häufigsten von einer Arthrose betroffen. Aber auch andere Gelenke sind nicht davor gefeit. Auch die Hüft- und Fingergelenke können ebenso arthrotisch werden wie das Kniegelenk. Die Gelenke schwellen an und es besteht die Gefahr, dass sie versteifen.

Wenn sich eine Arthrose bemerkbar macht, sollten Betroffene schnell handeln. Denn es gibt ein großes Problem: Einmal zerstörter Knorpel kann vom Körper nicht ersetzt werden. Deshalb gilt es, alles dafür zu tun, dass der Knorpelschaden nicht weiter fortschreitet. Und das bedeutet: Abbau von Risikofaktoren, gelenkfreundliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

Wer rastet, der rostet

Zu wenig Bewegung schadet einem arthrotischen Gelenk ebenfalls. Denn in einem Gelenk, das nicht bewegt wird, geht der Knorpel immer weiter zurück. Der Knorpel ist nicht direkt ans Blutgefäßsystem angeschlossen und braucht deshalb Bewegung, um mit Nährstoffen versorgt zu werden. Nährstoffe und Knorpelbausteine werden nämlich aus der Gelenkflüssigkeit in die Knorpelschicht einmassiert ? und das kann nur passieren, wenn sich das Gelenk bewegt. Gleichzeitig werden durch die Bewegung Stoffwechselschlacken aus dem Knorpel herausgepresst. Wenn sich eine Arthrose bemerkbar macht, sollte man also nach einer Bewegungsform suchen, die Spaß macht und das Knie oder andere betroffene Gelenke, schonend in Bewegung hält. Spazierengehen tut den Gelenken gut, aber auch Sportarten wie Radfahren und Aquajogging, bei denen wenig Gewicht auf den Gelenken lastet, sind geeignet. Sportmuffel sollten versuchen, die Bewegung im Alltag peu à peu zu steigern. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Und noch etwas ist wichtig: Wenn man seinen Lebensstil gesundheitsbewusster gestalten will, sollten die gesteckten Ziele realistisch sein.

Ein weiterer Risikofaktor ist ungünstiges Schuhwerk. Gift für die Knie sind spitz zulaufende Schuhe mit hohen Absätzen. Diese sollte man deshalb so selten wie möglich, allenfalls zu besonderen Anlässen, tragen. Auch einige Sportarten können ? vor allem wenn sie exzessiv betrieben werden ? auf die Gelenke gehen?. Jogging auf hartem Boden, Tennis, Basket- oder Fußball und Skifahren sind solche Sportarten.

Die Gelenke spüren jedes Kilo

Das Risiko einer Arthrose nimmt mit dem Alter zu. Nicht selten sind heutzutage aber auch jüngere Menschen betroffen. Schuld daran sind diverse Faktoren des modernen Lebensstils. Übergewicht steht an vorderster Stelle, denn es belastet die Gelenke doppelt: Der mechanische Druck auf den Knorpel beschleunigt Abbauprozesse ebenso wie Botenstoffe, die von den Fettzellen produziert und in den Kreislauf ausgeschüttet werden. Wer zu viele Kilos mit sich trägt, sollte also versuchen abzunehmen. Crash-Diäten sind kontraproduktiv, weil das Gewicht danach wieder nach oben schnell. Das Gewicht sollte vielmehr ? durch sanfte Ernährungsumstellung plus Bewegung ? langsam reduziert und auf einem niedrigeren Niveau eingependelt werden.

Neben schonender Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung kann man seine Gelenke mit Hilfe einer ergänzenden bilanzierten Diät wie Orthomol Arthro plus® unterstützen. Diese Nährstoffkombination bietet neben Vitamin C, als Beitrag zur normalen Kollagenbildung, wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen.

Die Gelenke essen mit ? das ist die richtige Wahl:

- \* Fettarme Fleisch- und Milchprodukte bevorzugt verwenden, z. B.: Geflügel, Magerquark, fettreduzierte Milch und Käse
- \* 2-3 mal pro Woche Fisch: Lachs, Makrele, Thunfisch oder Hering
- \* 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag: Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Paprika, Tomaten, Spinat, Brokkoli, Karotten
- \* Vollkornprodukte und Vollkornbrot
- \* Pflanzliche Öle, z. B.: Leinöl, Rapsöl oder Sojaöl

Einen Ernährungsratgeber für Arthrose-Patienten, Sporttipps und zahlreiche weitere Services und Informationen gibt es unter: [www.orthomol.de/orthopaedie-service/](http://www.orthomol.de/orthopaedie-service/)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
DB Connection Error...Please try again in a few minutes.

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/wenn-die-gelenke-knirschen-59913>

=== Orthomol Arthro plus® (Bild) ===

Neben schonender Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung kann man seine Gelenke mit Hilfe einer ergänzenden bilanzierten Diät wie Orthomol Arthro plus® unterstützen.

Shortlink:

DB Connection Error...Please try again in a few minutes.

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-arthro-plus>

### **Pressekontakt**

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina Burdick  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

[k.burdick@borchert-schrader-pr.de](mailto:k.burdick@borchert-schrader-pr.de)

### **Firmenkontakt**

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina Burdick  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

DB Connection Error...Please try again in a few minutes.

[k.burdick@borchert-schrader-pr.de](mailto:k.burdick@borchert-schrader-pr.de)

Orthomol Arthro plus® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen  
fragen Sie nach Orthomol.

Anlage: Bild

