

Dr. med. Eberhard J. Wormer



ARTHROSE

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

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-469-4

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-468-7, 1. Auflage 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

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!

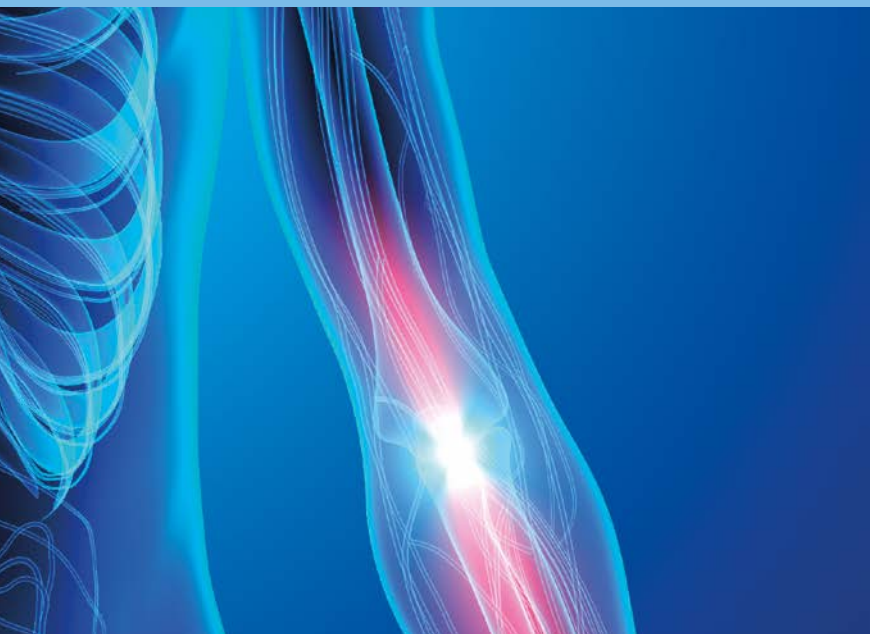
Falls Sie einen aufgeschlossenen Hausarzt haben, können Sie sich gern von ihm beraten lassen. Lassen Sie sich aber auf keinen Fall von Medizinern davon abhalten, Ihren Knorpelschutz selbst in die Hand zu nehmen. Bekanntermaßen fühlen sich Mediziner in erster Linie für »Reparaturen« aller Art zuständig. 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!



Grundwissen Arthrose



Mysterium Knorpelschwund

»Arthrose bleibt ein Mysterium. Jeder erkennt sie, wenn er sie sieht – aber niemand kann sie definieren.« Der Arthroseforscher Paul Dieppe sagte das im Jahr 1984, und es gilt noch heute.

Bei Arthrose, auch als degenerative Gelenkerkrankung, *Arthrosis deformans* oder Osteoarthrose bekannt, kommt es zunehmend zum Aufbrauch (»Verschleiß«) von Gelenkknorpel, der dann seine Stoßdämpferfunktion einbüßt. Typische Anzeichen von Arthrose sind anfangs Aufweichung, Einrisse und Fragmentierungen im Gelenkknorpel. Später verdichtet sich die Knochensubstanz unter der Knorpeloberfläche. Knochenzysten und knöcherne Auswüchse an den Gelenkrändern entwickeln sich. Am Ende sind die Gelenkknochen blankgezogen und reiben aufeinander. Das zentrale Problem solcher Veränderungen: Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Arthrose ist die am weitesten verbreitete krankhafte Störung der knöchernen Komponenten des Bewegungsapparats. Sie ist heute zudem die häufigste Gelenkerkrankung überhaupt. Seit Jahrzehnten befasst sich die Forschung mit den Ursachen und Faktoren, die zur Arthrose führen. Man möchte mehr erfahren über die Entstehungsbedingungen und Verläufe, über beteiligte Zellen, Gewebe, Organe und Auslöser, über die Diagnose der Arthrose sowie über wirksame Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden.

Eine mögliche Antwort auf die Frage nach der Herkunft der Arthrose ist in der menschlichen Entwicklungsgeschichte zu finden. Der aufrechte Gang des *Homo sapiens* ist eine relativ junge Errungenschaft. Innerhalb von weniger als 200 Jahren ist die Lebenserwartung auf beeindruckende 70 Jahre (Männer) bzw. mehr als 80 Jahre (Frauen) angestiegen. Damit hielt offenbar die Funktionalität unserer Gelenkausstattung nicht Schritt. Die Körpergelenke, vor allem der unteren Gliedmaßen, und die Stabilität des Knochenskeletts sind auf die Belastungen eines sehr langen Lebens noch nicht optimal angepasst. Abbauvorgänge der Gelenkknorpel im jüngeren und mittleren Lebensalter bleiben meist unauffällig, können aber später schmerzhaft Gelenkprobleme verursachen. Wie man solchen Problemen am besten begegnet, bleibt eine Herausforderung für die Medizin.

Auch die biologische Anthropologie hat sich an der Spurensuche nach den Ursachen der Arthrose beteiligt – durch Analysen der knöchernen Überreste von Menschen der Stein-, Bronze- und Eisenzeit sowie moderner Menschen bis ins 17./18. Jahrhundert. Die Ergebnisse warfen mehr Fragen auf als erwartet. Alle untersuchten Einflussfaktoren kamen sowohl mit als auch ohne Arthrose vor: Alter, Geschlecht, Trauma, Knochendichte, Körpergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Belastungen, Bewegungsmuster, Lebensstil. In früheren Zeiten war vor allem das Ellbogengelenk betroffen. Heute sind es am häufigsten arthrotische Knie- und Hüftgelenke.