

Ist Knorpelregeneration möglich? Lässt sich Arthrose verhindern, verbessern oder sogar heilen? Laut Dr. Feil (einer der weltweit führenden Arthrose-Experten und Autor) ist dies durch die Knorpelregeneration erdenklich. Ob das wirklich stimmt, kann ich nicht sagen. Aber die richtige Ernährung und Bewegung können bei dieser Erkrankung immens helfen, allerdings muss der Patient in die Eigenverantwortlichkeit kommen und darf bzw. sollte die Verantwortung nicht an Dritte abgeben. Ebenso geht es wiederholt um Ursachenforschung und -bekämpfung (in Selbstregie) und nicht um die Verschiebung oder Linderung von Symptomen, denn davon wird die Arthrose an sich nicht besser.

Arthrose ist eine degenerative, entzündliche Erkrankung der Gelenke, bei der sich per Definition „das Gelenk abnutzt“, es wird von Gelenkverschleiß gesprochen. Doch nicht das Gelenk nutzt sich ab, sondern der schmierende Puffer zwischen den stabilen Elementen des Körpers – den Knochen. Der Knorpel (bestehend aus Wasser, Zuckereiweißen und eng verflochtenen, kollagenen Fasern) wird also durch die unterschiedlichsten Gründe abgebaut.

Arthrose lässt sich in 4 Grade oder Stadien einteilen, wobei die 4. Stufe den Zustand des absoluten Knorpelverlustes beschreibt. Dabei reiben schließlich die Knochen der Gelenke direkt aufeinander, es kommt zu erheblichen Schmerzen. Dies führt nachfolgend zu Schädigungen auch an den Knochen. Alle Gelenke des Körpers können bei Arthrose betroffen sein, meist tritt sie in den Knien, in der Hüfte und der Wirbelsäule auf.

Als Hauptursache gilt natürlich wieder einmal das Übergewicht, das in der ersten Instanz reduziert werden sollte. Ebenso spielen Entzündungen erneut eine wichtige Rolle, die man sowohl mit der Reduzierung des Übergewichtes als auch mit einer entzündungshemmenden Ernährung senken kann. Zu dieser Form der inflammatorischen Nahrungsaufnahme habe ich schon oft geschrieben, aber es lässt sich auf wenige Fakten herunterbrechen: Die Ernährung sollte Omega-3-reich und Omega-6-arm sein, dazu ist nur wenig bis gar kein Fleisch (gerade auch kein Schweinefleisch wegen der enthaltenen, entzündungsfördernden Arachidonsäure) zu empfehlen, schon gar nicht verarbeitetes, wie Wurstwaren. Auch sollte eine basenreiche, ballaststoffreiche Ernährung bevorzugt werden, denn säurebildende Lebensmittel befeuern die Entzündungen in den Gelenken zusätzlich.

fit & gesund  
mit Brinja Weiglein

# Wege aus der Arthrose

Foto: Norman Klab

Ein weiterer Faktor für das Auslösen einer Entzündung und den Verlust des Knorpelgewebes sind angeborene oder traumatisch bedingte Ursachen wie Fehlstellungen der Gelenke oder die knöcherne Deformierung durch Knochenerkrankungen wie beispielsweise Osteoporose (s. Kolumne Mai 2024).

Die Bewegung wird in den verschiedenen Arthrose-Graden zunehmend eingeschränkt und sorgt durch den fortschreitenden Bewegungsmangel zusätzlich für immer weniger förderliche Stoffwechselprozesse im Knorpel und dazu, dass das Knorpelgewebe immer mehr abgebaut wird. Allerdings ist gerade der mechanische Reiz auf ein Gelenk und diesen Puffer von extremer Bedeutung. Nur durch regelmäßige, recht intensive Wirkung von Bewegung und Stoßbelastungen auf den Knorpel werden Stoffwechselprozesse gefördert, die für Entgiftung und neue Nahrung des Knorpels innerhalb des Gelenkes durch die dortige Synovialflüssigkeit sorgen.

So empfehle ich bei beginnenden arthroseähnlichen Schmerzen immer ein intensives, entlastetes Pendeln des Gelenkes, sofern möglich. Bei Knieschmerzen beispielsweise sollte man sich auf einen Tisch setzen und die Beine einfach baumeln lassen. Zwei Mal täglich 10 Minuten lang, das sind etwa 700 Wiederholungen pro Einheit und diese vielen Wiederholungen bedarf es auch, um ein Gelenk ordentlich zu schmieren und zu ernähren. Solche gewinnbringenden Bewegungsmuster kommen in unserem modernen Alltag deutlich zu kurz.

Dazu zählt auch das bloße „Gehen“, denn es sorgt durch gewisse Stöße auf den Knorpel für die entsprechenden Prozesse im Gelenk und erhält die Funktionalität und Erhaltung des Knorpels. Über 10.000 Schritte täglich sind prinzipiell eine unbedingte Notwendigkeit gerade für Knie, Sprunggelenke und Hüfte. Davon profitiert auch die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben.

Gewisse Dehnprogramme der Gelenke des ganzen Körpers sollten nicht zu kurz kommen, um Fehlstellungen auszugleichen, die Belastungen auf die entsprechenden Knorpel möglichst gleichmäßig zu verteilen und nicht zu einer einseitigen, entzündungsförderlichen Abnutzung zu führen. Ebenso tragen Koordinationsübungen und funktionelle Kräftigung zur doppelten Gelenkaktivierung bei und lindern die Arthrose-Symptome, vielleicht sogar ihre Ursache.

Gibt es allerdings bereits allzu schmerzhaft eingeschränkte Bewegungen, sind Sportprogramme wie Aquafitness (als entsprechende Trainerin liebe ich diese Sportart) oder Schwimmen sehr zu empfehlen, um die Gelenke im entlasteten und schmerzarmen Zustand in ausreichende Bewegung zu versetzen. Die vielen Wiederholungen einer Übung tun dabei ihr Übriges. Ebenso können Kaltwasseranwendungen nach der Kneippchen Gesundheitslehre erhebliche Linderung bringen und zudem die Beweglichkeit und die Aktivitätsbereitschaft des Patienten verbessern.

Kommt es letztendlich doch zwangsläufig zu einer Operation mit dem Einsatz eines künstlichen Gelenks, bleibt zu bedenken, dass sich die Entzündungen, die dazu führten, auch in die anderen Gelenke verschieben und sich dort manifestieren können. Eine Anpassung an einen gesunden Lebensstil ist – nicht nur bei dieser Erkrankung – immer ratsam.

Bleiben oder werden Sie aktiv!

Herzliche Herbstgrüße,  
Brinja

**BRINJA** WEIGLEIN

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)