

Arthrose erkenne und aktiv begegnen: Tipps für ein schmerzfreies Leben

Erfahren Sie, wie Sie mit Arthrose umgehen können. Tipps zu Lebensstiländerungen, Ernährung und Bewegungsformen, um die Lebensqualität zu verbessern.



In Deutschland zählen Gelenkerkrankungen zu den häufigsten Leiden, insbesondere die Arthrose betrifft viele Menschen im Alltag und ist häufig mit intensiven Schmerzen verbunden. Doch trotz dieser weit verbreiteten Problematik gibt es Möglichkeiten, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Experten sind sich einig: Ein besseres Verständnis der Erkrankung und präventive Maßnahmen sind der Schlüssel zur Linderung von Arthrose-Symptomen.

Arthrose verstehen: Was passiert im Gelenk?

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, bei der das Knorpelgewebe, das die Gelenke umgibt, zunehmend abgebaut

wird. Der Facharzt Prof. Hanno Steckel aus Berlin erläutert, dass die Schmerzen nicht nur durch den Verschleiß des Gelenks verursacht werden, sondern auch durch entzündliche Prozesse, die im Verlauf der Erkrankung auftreten. Diese können zu Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit führen, was die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränkt.

Risikofaktoren und Auslöser der Erkrankung

Die Ursachen für Arthrose können vielfältig sein: Übergewicht, genetische Veranlagung, aber auch einseitige Belastungen der Gelenke im Beruf oder durch sportliche Aktivitäten erhöhen das Risiko einer Erkrankung. Besonders Damen, die überwiegend am Arbeitsplatz das Daumensattelgelenk belasten, oder Menschen mit Beinfehlstellungen sind vermehrt betroffen. Das verstärkte Gewicht auf die Gelenke kann zu einem schnelleren Untergang von Knorpel führen, was nicht nur Altersbeschwerden, sondern auch Schmerzen im Alltag nach sich zieht.

Lebensstiländerungen zur Bekämpfung von Arthrose

Das Wichtigste für Betroffene ist, aktiv zu werden. Experten empfehlen, Gewicht zu reduzieren, wenn Übergewicht vorliegt, da bereits ein einfaches Abnehmen von wenigen Kilogramm eine erhebliche Entlastung für die Gelenke darstellt. Ferner sollten die Betroffenen auf eine ausgewogene Ernährung achten: Eine anti-entzündliche Kost, die arm an Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln ist, kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Besonders empfohlen werden ungesättigte Fettsäuren, die in Lachs, Walnüssen und Leinsamen vorkommen, sowie viel frisches Gemüse und Vollkornprodukte, die reich an Ballaststoffen sind.

Bewegung als Schlüssel zur

Schmerzlinderung

Regelmäßige Bewegung ist für Arthrose-Patienten von großer Bedeutung. Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking schonen die Gelenke und stellen eine gute Option dar, während schädliche Aktivitäten wie Joggen oder Tennis vermieden werden sollten. Mobilitätstraining, z.B. durch Yoga oder Pilates, kann zusätzlich dazu beitragen, die Gelenkfunktionen zu erhalten und Schmerzen zu lindern.

Die Rolle von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln

Obwohl zurzeit keine Heilung für Arthrose bekannt ist, können bestimmte Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel helfen. Allerdings warnt Medizinexperte Prof. Steckel eindringlich vor Präparaten, die angeblich den Knorpel regenerieren sollen. Viele dieser Mittel haben eine schwache wissenschaftliche Basis. Eine klare Empfehlung ist daher, ein individuelles Therapieprogramm unter Anleitung eines Arztes zu erstellen.

Gesellschaftliche Auswirkungen und Bedeutung der Aufklärung

In Anbetracht der Vielzahl an Menschen, die von Arthrose betroffen sind, ist die Sensibilisierung für die Erkrankung von zentraler Bedeutung. Lebensstiländerungen und präventive Maßnahmen sollten in der Gesellschaft gefördert werden, um der steigenden Altersgruppe aktiv zu begegnen. Aufklärung über Risikofaktoren, Symptome und geeignete Behandlungsansätze können nicht nur die individuelle Lebensqualität verbessern, sondern auch die Zahl von Arthrose-Patienten in den Kliniken und Praxen reduzieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass trotz einer Arthrose-Diagnose Lebensqualität möglich ist. Durch die richtige Information, eine bewusste Lebensweise und gezielte

medizinische Maßnahmen können Betroffene schmerzhaft
Einschränkungen im Alltag verringern und aktiver am Leben
teilhaben.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de