

## Arthrose verstehen und behandeln: Tipps für eine bessere Lebensqualität

Arthrose selbst diagnostizieren? Erfahren Sie, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um Ihre Gelenke zu entlasten und die Lebensqualität zu verbessern.



Die Zunahme von Arthrose-Fällen in Deutschland wirft einen Schatten auf die Lebensqualität älterer Menschen. Diese degenerative Gelenkerkrankung ist zwar weit verbreitet, jedoch wird oft übersehen, wie stark sie das alltägliche Leben der Betroffenen beeinflusst. In Städten wie Berlin und Gundelfingen zeigt sich, wie wichtig präventive Maßnahmen und eine gesunde Lebensweise sind, um den Herausforderungen dieser Erkrankung zu begegnen.

### Die Fakten zur Arthrose

Arthrose ist eine Erkrankung, die in der Regel mit zunehmendem Alter auftritt und vor allem die Knie- und Hüftgelenke betrifft. Die Mehrheit der Menschen denkt bei Arthrose zuerst an den

Verschleiß der Gelenke. Aber Experten wie Prof. Hanno Steckel aus Berlin erklären, dass entzündliche Prozesse eine ebenso große Rolle spielen: „Die Gelenke sind nicht nur schmerzhaft, sondern oft auch geschwollen.“ Eine Ansammlung von Flüssigkeit in den Gelenken kann die Bewegung zusätzlich einschränken.

## **Risikofaktoren im Alltag**

Risikofaktoren für die Entwicklung von Arthrose sind vielfältig. Übergewicht stellt eine der größten Gefahren dar, da das zusätzliche Körpergewicht die Gelenke stark belastet. Zudem können unzureichende Beweglichkeit und falsche Belastungen in Berufen, die sich repetitiv auf die Gelenke auswirken, die Situation verschärfen. Eine falsche Fußstellung, wie bei O- oder X-Beinen, kann ebenfalls zu einer ungleichen Belastung des Knorpels führen und die Gefahr einer Arthrose erhöhen.

## **Lebensstil und Ernährung als Präventionsmaßnahme**

Eine gesunde Lebensweise ist entscheidend, um der Arthrose entgegenzuwirken. Mediziner betonen, dass sowohl eine Gewichtsreduktion als auch regelmäßige Bewegung von zentraler Bedeutung sind. „Nimmt man 15 Kilo ab, hat das einen wahnsinnigen Effekt“, so Steckel. Vor allem gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Fahrradfahren oder Yoga können die Mobilität fördern und Schmerzen lindern.

## **Die Bedeutung antientzündlicher Ernährung**

Die Ernährung spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle im Umgang mit Arthrose. Eine antientzündliche Diät, die auf frisch zubereitete Nahrungsmittel setzt und verarbeiteten Zucker sowie Fette meidet, kann den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen. Hanno Steckel rät dazu, auf eine Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und ungesättigten Fettsäuren,

wie sie in fettem Fisch und Nüssen vorkommen, zu setzen.

## **Bewegung trotz Schmerzen**

Bewegung wird von den Experten als eine der wirksamsten Methoden zur Linderung von Arthrose-bedingten Symptomen erachtet. Allerdings ist es wichtig, die richtige Balance zu finden. Sportarten, die eine hohe Belastung der Gelenke zur Folge haben, wie Joggen oder Volleyball, sollten vermieden werden. Stattdessen sind sanfte Übungen und gezieltes Krafttraining empfehlenswert, um die Muskulatur zu stärken und die Gelenke zu stabilisieren. Eine starke Muskulatur kann entzündlichen Prozessen entgegenwirken und die Gelenke entlasten.

## **Fazit**

Abschließend lässt sich sagen, dass Arthrose auf eine Vielzahl von Risikofaktoren zurückzuführen ist, die durch die richtigen Lebensstiländerungen angegangen werden können. Durch gezielte Ernährung, angemessene Bewegung und das Vermeiden von Übergewicht können Betroffene ihre Lebensqualität erheblich verbessern. Dabei sollte die Gesundheit der Gelenke eine dauerhafte Priorität im Leben eines jeden Menschen sein, um der steigenden Zahl an Arthrose-Fällen entgegenzuwirken.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**