

Das rät unsere **Expertin**

## 10 Tipps für starke Gelenke



**DR. MEIKE DIESSNER**  
 Fachärztin für Physikalische Therapie und Rehabilitation in Bochum

Wir können in unserem Alltag selbst viel dazu beitragen, Beschwerden in Knien, Rücken & Co. zu lindern und sie möglichst lange beweglich und gesund zu halten



### 1 MIT GESUNDER ERNÄHRUNG SINNVOLL UNTERSTÜTZEN

Die Auswahl unserer Lebensmittel hat einen enormen Einfluss auf unsere Gelenke: Je nährstoffhaltiger unser Essen ist, desto besser kann es entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen lindern. Die Basis besteht aus frischen pflanzlichen Lebensmitteln (z. B. Blaubeeren und Lauch in Bio-Qualität), hochwertigen Kohlenhydraten (Vollkornprodukte), pflanzlichen Proteinen (Hülsenfrüchte) und gesunden Fetten (Nüsse, Leinöl, Sesam). Bei chronischen Gelenkerkrankungen wie Rheuma sollten Sie vor allem den Genuss von Zucker, Weißmehl, Schweinefleisch und Alkohol reduzieren.



### 2 ÜBERGEWICHT ABBAUEN

Jedes zusätzliche Kilo Hüftgold, das wir mit uns herumtragen, belastet unsere Gelenke und verstärkt Entzündungen und Schmerzen. Deshalb sollten wir vor allem auf eine vollwertige und ausgewogene Ernährung achten (siehe Kasten links). Denn für eine Gewichtsreduktion ist zu 80 Prozent unsere Ernährung verantwortlich. Nur 20 Prozent gehen auf Bewegung und genetische Faktoren zurück.

Sportarten wie Nordic Walking sind gelenkschonend und können ohne großen Kraftaufwand erfolgen

### 3 AKUPUNKTUR AUSPROBIEREN

Das Setzen vereinzelter Nadeln kann Menschen mit akuten und chronischen Gelenk- und Rückenschmerzen Linderung verschaffen und die Gelenkbeweglichkeit verbessern. Auch chronische Schmerzen infolge von Arthrose können so langanhaltend reduziert werden. Am besten erforscht ist die Akupunktur bei chronischen Rückenschmerzen und Kniegelenksarthrose. Hier übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten.

### 4 GRÜNDLICH VOM ARZT UNTERSUCHEN LASSEN

Dank einer erfolgreichen Anamnese (intensive Befragung), kann Ihr Arzt eine zuverlässige Diagnose stellen und Ihnen bei Gelenkbeschwerden weiterhelfen. Hier ist Ihre Mithilfe gefragt: Wo haben Sie Schmerzen? Wie fühlt es sich an? Wichtig ist, dass Sie sich schon vor dem Arztbesuch Fragen und Gedanken notieren.



### GEDULD HABEN

Setzen Sie sich für Ihre Gelenkgesundheit langfristige Etappenziele - zum Beispiel über ein Jahr verteilt. In kleinen Etappen können Sie sich dann an eine Ernährungsumstellung gewöhnen oder regelmäßige Trainingseinheiten in Ihren Alltag einbauen. Überlegen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportarten am besten zu Ihnen und Ihren Beschwerden passen. Nicht zu vergessen sind Phasen der Entspannung.

### 5 ENTZÜNDUNGEN GEZIELT STOPPEN UND MEDIKAMENTE RICHTIG ANWENDEN

Einen Gelenkverschleiß können Sie mit Schmerzmitteln zwar weder ausbremsen noch heilen. Sie können aber vermeiden, dass es zu Bewegungseinschränkungen kommt oder sich ein Schongang entwickelt. Dieser hat oft weitere Beschwerden zur Folge. Grundsätzlich sollten Sie Schmerzmittel ohne ärztlichen Rat nicht öfter als zehnmal im Monat einnehmen. Die Klassiker Diclofenac und Ibuprofen eignen sich für die akute Behandlung von entzündungsbedingten Schmerzen und Verletzungen.

### 6 AKUTE UND CHRONISCHE SCHMERZEN MIT DER STOSSWELLEN-THERAPIE HEILEN

Die Stoßwellen-Therapie ist eine wirksame Behandlung und gute Alternative zu operativen Eingriffen, jedoch keine Kassenleistung (ab ca. 80 Euro). Zum Einsatz kommen die Wellen vor allem bei Kalkschultern, Gelenkarthrose, Schleimbeutelentzündungen und Muskelverhärtungen. Pro Behandlung wirken dann 2 000 bis 4 000 Stöße auf das entzündlich erkrankte Gebiet ein.



### 7 KINESIOTAPES AUFKLEBEN

Die bunten Klebestreifen der Profi-Sportler setzen Krankengymnasten auch bei Patienten mit Schmerzen und entzündeten Gelenken ein. Wie bei einer Massage wird dabei die oberste Hautschicht ein kleines Stückchen angehoben. Der Effekt: Die Durchblutung ist erhöht, das Gewebe entspannt sich und der Schmerz lässt nach. Die Beweglichkeit kehrt so wieder zurück.



### 8 KLEINE ÜBUNGEN DURCHFÜHREN

► Entlastet den Rücken: Nehmen Sie in jede Hand eine Flasche (gefüllt mit 1 Liter Wasser) und pendeln Sie damit locker 3 Minuten vor und wieder zurück.  
 ► Lindert Nackenschmerzen: Lassen Sie die Arme einfach mal hängen und kreisen Sie mit den Schultern im weiten Bogen jeweils 15-mal vorwärts und rückwärts.  
 ► Hilft gegen Verspannungen: Stellen Sie sich gerade hin und neigen Sie den Kopf nach links. Unterstützen Sie die Dehnung sanft mit Ihrer linken Hand, bis Sie die Spannung spüren. 30 Sekunden halten und lösen. Anschließend ist die andere Seite dran. Fünfmal pro Seite.

### 9 DEN ARZT NACH EINLAGEN FRAGEN

Die Ursache einer Arthrose liegt nicht immer dort, wo es wehtut. Auch Fußfehlstellungen, Asymmetrien, alte Verletzungen, X- oder O-Beine können Gründe dafür sein. Um dem Gelenkverschleiß entgegenzuwirken, setzt die moderne Orthopädie auf Gang-Analysen und sogenannte sensomotorische Einlagen. Sie sorgen für eine ideale muskuläre Führung der Gelenke und verhindern, dass sich die Arthrose durch Fehlbelastung verschlimmert.

### 10 SCHMERZEN MIT KALTEN ODER WARMEN WICKELN LINDERN

Kalte Wickel (mit ätherischen Ölen, ca. 10 Min.) wirken schmerzlindernd, abschwellend und kühlend. Sie werden im akuten Fall eingesetzt, beispielsweise bei einer Arthrose oder Arthritis. Warme Wickel oder Auflagen (z. B. mit Bockshornklee, ca. 10 Min.) sorgen für eine stärkere Durchblutung. Verspannte Muskeln werden so besser mit Nährstoffen versorgt. Bei akuten Entzündungen und ausgeprägten Krampfadern lieber keine Wärme anwenden.



### Buch-Tipp

„Gelenke im Glück“ von Dr. Meike Diessner, Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro

