

# GESUNDE GELENKE

## ohne Schmerzen

Das **Anti-Aging-Programm** für junge Beweglichkeit mit **50, 60, 70 +**



**DR. MEIKE DIESSNER** ist Fachärztin für Orthopädie sowie Ernährungs- und Sportmedizinerin ([www.docdiessner.de](http://www.docdiessner.de)). Sie ist Autorin von „Gelenke im Glück“, GU Verlag, 240 Seiten, gebundene Ausgabe, D 24,00 €

Bereits kleine Veränderungen können unsere Gelenke glücklich machen. Welches sind die wichtigsten? Und was sollten wir auf gar keinen Fall tun? Die Antworten gibt Deutschlands Top-Orthopädin Dr. Meike Diessner exklusiv in tv Hören und Sehen

**S**chmerzen in Knie, Hüfte oder Schultern belasten stark und können unseren Alltag beschwerlich machen. Doch es gibt Wege, wieder mobiler und schmerzfrei zu werden. Denn: Was wir essen und wie wir uns bewegen, entscheidet mit darüber, wie gut es unseren Gelenken geht. Dr. Meike Diessner behandelt als leitende Ärztin in der Praxis für Integrative Orthopädie in Bochum täglich Betroffene. In ihrem neuen Buch erklärt sie, wie wir die Selbstheilung unterstützen und schlimmeren Schäden vorbeugen können.

**Frau Dr. Diessner, etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Gelenkverschleiß, weitere 800 000 an chronischen Gelenkentzündungen. Sie sagen, vielen von ihnen könnte es besser gehen?**

Das stimmt. Selbst in Fällen, in denen eine Arthrose, also der Gelenkverschleiß, schon fortgeschritten ist, können orthopädische Operationen meist lange vermieden werden oder sind teils gar nicht mehr erforderlich. Auch Gelenkentzündungen (Arthritis) lassen sich gut behandeln. Entscheidend ist ein Therapieplan, der gezielt auf den Patienten zugeschnitten ist.

**Was braucht es dafür?**  
Im ersten Schritt ganz viel Wissen. Das fängt mit den individuellen Lebensumständen des Patienten an. Für mich ist eine ausführliche Anamnese das A und O für die richtige Behandlung. Ich frage zum Beispiel, wann und wie oft die Schmerzen auftreten, aber auch, wie sich jemand im Alltag bewegt, welche Ernährungsgewohnheiten er hat, welchen Beruf. Ob jemand viel am Schreibtisch sitzt oder im Lager schwere Sachen trägt, verrät mir einiges darüber, wo die Beschwerden ihren Ursprung haben könnten.

**Das genügt bereits für eine Diagnose?**  
Dazu kommt dann die körperliche Untersuchung, um die Körperstatik anzuschauen. Natürlich setzen wir auch bildgebende Verfahren ein, allerdings muss man sich bewusst machen, dass man bei einem MRT lediglich statische Aufnahmen betrachtet. Mich interessiert auch, wie Patienten gehen, wie sie ihre Füße abrollen. Deshalb lasse ich häufig in einem Laflabor zusätzlich eine Bewegungs-

analyse machen. Dann kann im Anschluss anhand exakter Messdaten zum Beispiel eine orthopädische Schuheinlage millimetergenau angepasst werden.

**Und das macht einen Unterschied?**  
Einen großen sogar. Unser Körper ist ein fein abgestimmter Rohbau – alle Gelenke sind über Muskeln, Sehnen und Bänder miteinander verbunden. Das ist eine funktionelle Kette, die schon durch Kleinigkeiten in Schräglage geraten kann.

**Wie können wir uns diese Kette vorstellen?**  
Wichtig ist zunächst einmal zu wissen: Wir Orthopäden unterscheiden zwischen echten und unechten Gelenken ...

**... Moment, da muss ich kurz unterbrechen: Ich habe unechte Gelenke?**

Ja. Wie jeder Mensch. Etwa 70 an der Zahl. Darunter verstehen wir die Gelenkflächen, die mithilfe von Bindegewebe, Knorpel oder Knochen zusammengehalten werden – zu finden etwa an den Bandscheiben. Sie sind mobil, aber weit weniger beweglich als echte Gelenke, daher ihr Name.

**Was ist anders bei den echten Gelenken?**  
Davon haben wir 140 im Körper. Das größte ist übrigens das Knie, das kleinste befindet sich im Ohr. Jedes dieser Gelenke besteht aus mindestens zwei knöchernen Partnern, die von einer Kapsel umschlossen und durch einen Spalt voneinander getrennt sind. Zum Gelenk gehören außerdem der Knorpel, die Gelenkhöhle, die Gelenkflüssigkeit, der Bandapparat, der alles stabilisiert, die Muskeln, die für Beweglichkeit sorgen, und der Schleimbeutel, der verhindert, dass die Sehnen über die Knochen scheuern.

**Bei jedem Schritt, den wir machen, sind also eine Menge Beteiligte im Einsatz?**

So ist es, deshalb bezeichne ich Gelenke auch gerne als Teamplayer. Denn an jeder Bewegung wirken nicht nur ihre einzelnen Bausteine mit, alle Gelenke sind miteinander verbunden. Das ist die vielgliedrige Kette, von der ich sprach. Fällt ein Glied aus der Reihe, merken das auch die Etagen darunter und darüber.

**Wie äußert sich das?**  
Der Ort, wo der Schmerz im Körper auftritt, und der Ort für die Ursache können ein ganzes

Stück auseinander liegen. Ein Beispiel: Wenn ich merke, dass der Fuß weh tut oder der Oberschenkel, dann kann dem Schmerz eine Arthrose im Knie zugrunde liegen. In dem Fall ist das Kniegelenk nicht mehr in der Lage, seine Arbeit wie vorgesehen zu verrichten, und die umliegenden Strukturen und Gewebe müssen diese Last zusätzlich übernehmen. Dadurch kann es zu Fehlbelastungen kommen. Dann ist es gar nicht das Gelenk, das die Hauptschmerzen hervorruft, sondern die Umgebungsstruktur.

**Können wir der Ursache diffuser Schmerzen selbst frühzeitig auf die Spur kommen?**

Den Verschleiß des Gelenks bemerken wir in der Regel immer erst, wenn es weh tut. Man kann aber durchaus mal einen Blick auf die Schuhsohle werfen: Ist diese gleichmäßig abgelaufen? Ist das Knie vielleicht geschwollen? Auch das können Hinweise auf eine Erkrankung im Gelenk sein.

**Was passiert denn überhaupt genau im schmerzenden Gelenk?**

Sie erinnern sich an den vorhin erwähnten

### Woran erkenne ich Rheuma, Gicht & Arthrose?

**GICHT** ist eine akute entzündliche Erkrankung. Hier treten bestimmte Kristalle im Gelenk auf und rufen eine Entzündung hervor. Der klassische Gichtanfall findet im Großzehengrundgelenk statt.

**RHEUMA** kann sich in Form von Gelenkschwellungen, Überwärmung und teils auch Rötung darstellen. Es tritt häufig an den Fingergelenken oder am Knie auf und kann genetisch bedingt sein.

**ARTHROSE** ist der Schmerz, der häufig nach Belastung auftritt, besonders oft sind Hüfte und Knie betroffen. Der Verschleiß tritt vor allem bei Fehlstellung, Übergewicht und zu starker Belastung auf.

## SANFTE HILFE AB 50 JAHREN

• Gelenkschonender Ausdauersport sollte mindestens zweimal pro Woche auf dem Programm stehen. Vor allem Schwimmtraining, Nordic Walking und Fahrradfahren sind Experten zufolge empfehlenswert.

• Eiweißreiche Kost ist jetzt besonders wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, ab dem 50. Lebensjahr täglich zwischen 0,8 bis 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen.

Spalt zwischen den Gelenkpartnern? Das ist der Ort, an dem die Beschwerden entstehen. Unsere Gelenkflächen sind mit Knorpel überzogen, der verhindert, dass die Knochen aufeinanderreiben, eine Art Stoßdämpfer. Dieser Knorpel wird geölt mit einer Schmiere, die von der Schleimhaut der Gelenkkapsel produziert wird. Durch Bewegung halten wir die Öl-Produktion am Laufen. Bewegen wir uns zu wenig, vertrocknet der Knorpel und Arthrose entsteht. Dann kommt es über kurz oder lang dazu, dass die Knochen einander zu dicht auf die Pelle rücken.

„Der Verschleiß lässt sich nicht umkehren, aber wir können das Fortschreiten stoppen“

### Welche Risikofaktoren gibt es neben Bewegungsmangel noch?

Verletzungen, Fehlstellungen wie X- oder O-Beine, Überbelastungen durch Sport, Nikotin- und Alkoholkonsum zum Beispiel. Natürlich auch Übergewicht. Zum einen werden Entzündungen im Körper – also auch in den Gelenken – durch Botenstoffe des viszeralen Bauchfetts noch

stärker befeuert. Zum anderen lastet jedes Kilo zuviel unmittelbar auf unseren Gelenken.

### Und einmal abgenutzter Knorpel lässt sich nicht wieder draufschmieren, oder?

Den Verschleiß können wir nicht umkehren, aber das Voranschreiten stoppen. Therapeutisch haben wir eine große Bandbreite an Möglichkeiten, angefangen von Akupunktur über Stoßwellentherapie bis hin zu Hyaluroninjektionen und Eigenblutverfahren (ACP). Und auch selbst können wir einiges tun.

### Was zum Beispiel?

Uns bewegen, bewegen, bewegen. Aber bitte mit Köpfchen: Viele überfordern sich und ihre Gelenke mit einem übereifrigen Sportprogramm. Gerade, wenn ein gewisser Schaden schon da ist, sollte man darauf achten, sich kleine Ziele zu setzen. Etwa: Mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren. Yoga machen, Pilates, Aquagymnastik – aber keinesfalls Sportarten mit schnellen Richtungswechseln und Stauungsbelastungen wie zum Beispiel Tennis.

### Beispiel Knie: Gibt es eine konkrete Übung?

In meinem Buch „Gelenke im Glück“ zeige ich zum Beispiel, warum der Flamingo ein Freund des Knies ist. Wir brauchen dafür nichts außer einem zusammengerollten Handtuch, auf das

## SANFTE HILFE AB 60 JAHREN

• Optimal ist eine basische Ernährung mit viel Omega-3-Fettsäuren. Lebensmittel mit hohem Gehalt sind u. a. Chiasamen (18 g pro 100 g), Leinsamen (16,7 g pro 100 g), Walnüsse (7,8 g pro 100 g) oder Lachs (3,6 g pro 100 g). Der Arbeitskreis Omega-3 empfiehlt, pro Tag eine Menge von mindes-

tens 0,3 g Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen.

• Mäßiges Krafttraining mit einer Maximalkraft von 45 bis 50 Prozent unterstützen die Knorpelvi-talität. Mindestens 2 bis 3-mal pro Woche etwa eine halbe Stunde trainieren.

wir uns mit einem Bein stellen. Zwei Minuten den Flamingostand halten – lässt sich super nebenbei beim Zähneputzen erledigen.

### Und was hilft der Hüfte?

Ich empfehle, sich täglich mindestens einmal auf den Boden zu knien, den Oberkörper nach hinten zu verlagern, bis die Dehnung im vorderen Hüftbereich spürbar wird. 15 Sekunden halten, zehnmal wiederholen.

### Welche Rolle spielt unsere Ernährung?

Unsere Gelenke sind sehr nahrungssensibel. Deshalb sollten wir sie gut füttern, am besten mit lokalen Superfoods wie zum Beispiel Blaubeeren. Ihre Antioxidantien fangen die freien

Radikale ein, die unseren Alterungsprozess beschleunigen. Gerne auch Grünkohl, darin ist viel Vitamin C enthalten, das Mikroentzündungen eindämmt und so weiterem Knorpelverlust vorbeugt. Oder Lauch: Es gibt Studien, die belegen, dass seine speziellen Schwefelverbindungen in der Lage sind, Schmerzen zu lindern.

### Keine süßen oder deftigen Sünden mehr?

Ich bin keine Befürworterin eines asketischen Lebensstils. Meinen Patienten rate ich zur 80:20-Formel. Zu 80 Prozent sollten sie sich clean ernähren. Das heißt: möglichst pflanzenbasiert, unverarbeitet, regional und saisonal. Und zu 20 Prozent dürfen sie essen, worauf sie Lust haben.

## SANFTE HILFE AB 70 JAHREN

• Je nach betroffenem Gelenk bieten sich gezielte Gymnastik-Übungen an, um schonend auf die Schmerzen einzuwirken oder ihnen vorzubeugen. Das Knie lässt sich durch Gleichgewichts-übungen auf dem Wackelbrett stabilisieren.

• Schmerzen Knie, Hüfte oder Schultern bereits, bietet sich die Wärmetherapie an. Dadurch erweitern sich die Blutgefäße, sodass mehr Nährstoffe in die Zellen transportiert werden können, um den geschädigten Knorpel zu reparieren. Indem die Muskulatur gelockert wird, wird das Gelenk geschont.

### Auch mit 60 oder 70?

Auch dann. Je älter wir werden, desto träger wird allerdings unser Stoffwechsel, und wir brauchen von allen Mikronährstoffen etwas mehr. Zum Beispiel mehr Kalzium für die Knochen. Gute Quellen hierfür sind Gemüse, vor allem Kohl und Brokkoli, oder Samen wie Leinsamen oder Sesam. Das stärkt die Gelenke jeden Alters.

### TV-TIPP

**DO 21.00 MDR Hauptsache gesund** Angriff auf die Gelenke: Wie Hauterkrankungen Entzündungen auslösen können

TEXT NATASCHA SAUL. FOTO © GU VERLAG/SACHA HÖCHSTETER, AUS DEM BUCH "GELENKE IM GLÜCK" VON DR. MEIKE DIESSNER. ILLUSTRATIONEN © GU VERLAG/LISA DIESSNER

## Für eine schnellere, bessere Wundheilung & Hautflexibilität<sup>1</sup>

### BETAISODONA® ADVANCED WUND- UND HEILGEL

NEU\*



3in1  
WIRKUNG

1  
2  
3

1 Verbessert Flexibilität, Elastizität & Erscheinungsbild der Haut

2 Sorgt für ein feuchtes Wundheilungsmilieu

3 Hält die Wunde sauber

Für die optimale Wundversorgung zuerst mit BETAISODONA® Salbe oder Lösung desinfizieren



1. BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel, Gebrauchsinformation, Stand April 2021. \* Neue Produktbezeichnung sowie zusätzlicher klinischer Nutzen im Vergleich zu Repithel® Hydrogel. BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt der Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. BETAISODONA® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete: Salbe BETAISODONA® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. BETAISODONA® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. Lösung BETAISODONA® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. BETAISODONA® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. BETAISODONA® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 07-20 Erstellungdatum: Februar 2022

**BETAISODONA®**  
FÜR WEITERMACHER