

# HILFE BEI ARTHROSE

Arthrose vorbeugen –  
die besten Tipps!

Ein Newsletter von **OSTENIL®**

Ausgabe 8

## Hintergrund

Gelenkschmerzen sind weit verbreitet und schränken die Lebensqualität Betroffener ein. In der Regel sind ältere Menschen von Arthrose und den damit einhergehenden Gelenkschmerzen betroffen, das muss jedoch nicht sein. Auch bei jüngeren Menschen kommt Arthrose vor. Das ist beispielsweise auf einen Unfall zurückzuführen, bei dem der Knorpel beschädigt wurde. Am häufigsten sind die Kniegelenke betroffen, gefolgt von Schultergelenken und den Hüften. Um einer Arthrose vorzubeugen oder zu vermeiden, dass Gelenkschmerzen und andere Arthrose-Symptome schlimmer werden, können Sie selbst etwas tun. Neben einer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abgestimmten Therapie, sind eine **gesunde und ausgewogene Ernährung und sportliche Aktivität wichtige Hebel**.

Sie selbst können einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, Arthrose vorzubeugen oder die Entwicklung hinauszuzögern. Im Folgenden haben wir wertvolle Tipps bei Gelenkschmerzen für Sie zusammengestellt.

### Ausgewogene Ernährung bei Arthrose

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betont, dass die Ernährung, neben anderen Therapieformen, ein wichtiger Baustein in der Behandlung verschiedener Gelenkerkrankungen sein kann. Günstig für Gelenke ist eine vollwertige Mischkost. Vollwertig meint, eine abwechslungsreiche und zum großen Teil pflanzliche Ernährung. Tierische Lebensmittel sollten in der Ernährung bei Arthrose eine untergeordnete Rolle spielen. Hintergrund ist, dass sie – das gilt insbesondere für Fleisch, Wurst und tierische Fette – viel Arachidonsäure enthalten. Arachidonsäure fördert entzündliche Prozesse bzw. Abbauprozesse bei Arthrose.

Der Gegenspieler zur Arachidonsäure, einer Omega-6-Fettsäure, sind **Omega-3-Fettsäuren**, die vor allem in Kaltwasser-Meeresfischen, wie Lachs, Hering und Makrele und in pflanzlichen Ölen (z.B. Raps-, Oliven- und Leinöl) sowie in Nüssen enthalten sind. Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen und verdrängen die Arachidonsäure als Ausgangssubstanz für Entzündungsbotenstoffe.

### Welche Lebensmittel sind bei Arthrose günstig?

Bestimmte Nährstoffe in Lebensmitteln wirken positiv auf die Gelenke und stärken den Knorpel.

Die besten Lebensmittel bei Arthrose:

- Grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Zucchini, Salat, Gurke, Fenchel, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, frische Kräuter und Pilze
- Obst wie Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren sowie Nektarinen
- Kartoffeln, am besten mit Schale gekocht oder gedämpft
- Vollkornbrot, -nudeln und -reis, Hafer-, Dinkelflocken und ungesüßtes Müsli
- Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele
- Milchprodukte wie Quark, Naturjoghurt und körniger Frischkäse
- Gesunde Snacks wie Walnüsse, Mandeln und Kürbiskerne



© furmanphoto | Envato Elements

# Sport und Bewegung bei Arthrose

Sie denken, Sie müssen auf Sport und Bewegung bei Arthrose verzichten? Die Diagnose bedeutet, dass Sie Ihre Freizeit von nun an lieber auf der Couch verbringen, um Ihre Gelenke zu schonen? Diese Gedanken sind nachvollziehbar, wenn Sport und Bewegung bei Arthrose Schmerzen verursachen, aber das Gegenteil ist der Fall! So alt das Sprichwort ist – es gilt nach wie vor und mehr denn je: Wer rastet, der rostet. Durch Bewegung bei Arthrose läuft es im besten Fall sprichwörtlich wieder wie „geschmiert“. Das liegt daran, dass unser Knorpel durch Bewegung mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Hintergrund ist, dass Knorpelgewebe frei von Blutgefäßen ist. Unser Blutkreislauf ist daher nicht in der Lage, die Nährstoffe an Ort und Stelle zu transportieren. Vielmehr sind es die Druck- und Zugsbewegungen – sogenannte Scherkräfte – die bei Bewegung ermöglichen, dass die Nährstoffe förmlich in den Knorpel „eingearbeitet“ werden und damit für dessen Ernährung sorgen. Sport bei Arthrose, ist für die Versorgung und Gesundheit des Knorpel wichtig. Mit Sport und Bewegung bei Arthrose beeinflussen Sie im besten Fall den Krankheitsverlauf positiv, indem Sie ihn hinauszögern.

Trotz und mit Arthrose können Sie sportlich aktiv sein. Sport bei Arthrose ist ausdrücklich empfohlen. Richtig und regelmäßig durchgeführt, können Übungen bei Arthrose dazu beitragen, Schmerzen zu reduzieren.

## Geeignete Sportarten bei Arthrose

- Fahrrad fahren
- Schwimmen
- Nordic Walking
- Wandern
- Krafttraining
- Tanzen
- Yoga, Pilates & Tai Chi
- Skilanglauf
- Golf

## Unser Service für Sie:

### Übungs- und Gymnastikvideos bei Arthrose

Sie sind auf der Suche nach hilfreichen Gymnastikübungen bei Arthrose. Dann sind Sie bei 'Hilfe bei Arthrose' genau richtig! Hier finden Sie Videos mit gezielten Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung bei Arthrose. Die Übungen wurden mit einer erfahrenen Physiotherapeutin entwickelt.



[www.hilfe-bei-arthrose.de/arthrose-videos/](http://www.hilfe-bei-arthrose.de/arthrose-videos/)

## Fazit

Verpassen Sie kein aktuelles Video und abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal "Hilfe bei Arthrose" - ein Service von OSTENIL®!



**Hilfe bei Arthrose**



**OSTENIL® Fertigspritzen mit Hyaluronsäure zur Behandlung von Schmerzen bei Arthrose. Wirksam, sicher und verträglich!**



Weitere Informationen zu OSTENIL® und Arthrose unter:

[www.trbchemedica.de](http://www.trbchemedica.de) oder [hilfe-bei-arthrose.de](http://hilfe-bei-arthrose.de)

Oder folgen Sie uns auch auf:

