

Arthrose: Die Tipps

Wer Arthrose hat, kann mit seinem Verhalten die Schmerzen spürbar lindern – in vielen Fällen ohne Medikamente.

1) Abnehmen

Je höher der Body-Mass-Index desto grösser ist das Risiko von Gelenkschäden. Übergewicht belastet die Gelenke besonders stark und kann eine Arthrose verschlimmern. Studien belegen: Verlieren solche Patienten 5 Prozent ihres Gewichts, gehen die Schmerzen zurück. Denn jedes Kilo weniger entlastet die Gelenke. Zudem geben die Fettzellen im Bauch Botenstoffe ab, die Entzündungen in den Gelenken fördern.

Strenge Diäten helfen erfahrungsgemäss kaum, um langfristig abzunehmen: Man muss sich zu stark einschränken. Besser ist eine ausgewogene, leichte Ernährung, kombiniert mit regelmässiger Bewegung. Wer abnehmen will, sollte pro Tag rund 600 Kalorien weniger essen.

Wer das nicht schafft, sollte unbedingt versuchen, nicht noch schwerer zu werden. Die gute Nachricht: Dafür sind keine grossen Einschränkungen nötig. Neue Studien zeigen: Erwachsene müssen nur pro Tag etwa 100 Kalorien weniger essen. Zudem lohnt es sich, Lebensmittel zu wählen, die Entzündungen lindern (siehe Tabelle rechts).

Tipps

- ▶ Kochen Sie nur die Menge, die Sie wirklich essen wollen. Denn man isst mehr, wenn man grössere Portionen zubereitet.
- ▶ Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten und Snacks. Sie enthalten oft viele Kalorien, sättigen aber kaum.
- ▶ Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben.

- ▶ Trinken Sie 10 Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser. Wenn der Magen mit etwas Wasser gefüllt ist, essen Sie automatisch weniger.
- ▶ Essen Sie langsam. Legen Sie die Gabel nach jedem Bissen kurz ab. So spüren Sie besser, wenn Sie satt sind.
- ▶ Kaufen Sie keine Fertigmahlzeiten. Denn sie enthalten Geschmacksverstärker, die den Appetit unnötig ankurbeln, und andere eventuell schädliche Zusatzstoffe.

Buchtipp

Der Gesundheitstipp-Ratgeber «**Schritt für Schritt zum richtigen Körpergewicht**» zeigt, wie Sie das Gewicht senken und langfristig halten können. Bestellen Sie das Buch unter www.gesundheitstipp.ch → Buchshop.

2) Ernährung

Geschädigte Gelenkknorpel kann man nicht mit Lebensmitteln aufbauen. Die richtigen Nahrungsmittel helfen jedoch, Entzündungen in den betroffenen Gelenken zu lindern.

Patienten sollten nur wenig tierische Lebensmittel mit viel Fett essen. Würste, Rahm, Butter und Käse zum Beispiel machen nicht nur dick, sondern enthalten auch Arachidonsäure. Diese Fettsäure führt dazu, dass sich im Körper mehr Stoffe bilden, die Entzündungen fördern. Ein weiterer Nachteil der tierischen Eiweisse: Sie stören das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper. Es gibt Hinweise, dass die Gelenke positiv auf eine Ernährung reagieren, die bezüglich Säuren und Basen neutral ist. Als Faustregel gilt: Fleisch, Fisch und

Lebensmittel für Arthrose-Patienten im Vergleich

| Gut | Warum? | Wie viel? |
|--|---|-----------------------------|
| Fettreiche Meerfische: Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele, Sardinen, Sardellen; auch Süsswasserfische wie Forellen und Saiblinge | Enthalten Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen hemmen | 1 bis 2 Portionen pro Woche |
| Rapsöl, Baumnussöl, Leinöl | Enthalten Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen hemmen | 1 Esslöffel pro Tag |
| Baumnüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Leinsamen, Chia-Samen, Sesamsamen, | Enthalten Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen hemmen | 20 Gramm pro Tag |
| Lauch, Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Schnittlauch | Enthalten Schwefelstoffe, die die Gelenke schützen | Täglich nach Belieben |

| Schlecht | Warum? | Wie viel? |
|--|--|--|
| Stark fetthaltige Fleischwaren wie Speck, Würste, Fleischkäse, Hackfleisch, Koteletts | Enthalten Arachidonsäure, die Entzündungen fördert | Ersetzen durch mageres Fleisch (1 bis 2 Portionen pro Woche) und pflanzliches Eiweiss (Hülsenfrüchte, Tofu usw.) |
| Fettreiche Milchprodukte wie Rahm, Crème fraîche, Butter | Enthalten Arachidonsäure, die Entzündungen fördert | Ersetzen durch fettarme Milchprodukte. Käse nur in kleinen Mengen |
| Eier | Enthalten Arachidonsäure, die Entzündungen fördert | 1 bis 2 Stück pro Woche |

Käse erzeugen im Körper viele Säuren, Gemüse und Früchte hingegen wenig. Übrigens: Sauer schmeckende Lebensmittel wie Zitrusfrüchte führen nicht zu einer Übersäuerung, denn sie werden im Darm zu Basen abgebaut.

Gut sind Produkte mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren; sie dämpfen Entzündungen in den Gelenken. Dazu gehören fette Meerfische und bestimmte Pflanzenöle (siehe Tabelle auf Seite 1). Eine kleine Studie zeigte vor zwei Jahren: Arthrose-Patienten, die sich nur von Früchten, Gemüse und Getreide ernähren und auf Fleisch, Eier und Milchprodukte verzichten, haben weniger Schmerzen und fühlen sich vitaler.

Wer viel Knoblauch, Zwiebeln und Lauch isst, hat ebenfalls weniger Gelenkbeschwerden. Das ergab eine englische Studie. Die Schwefelstoffe in diesem Gemüse schützen die Gelenke, stellten die Forscher fest.

Die Rolle von Vitaminen und Mineralstoffen bei Gelenkbeschwerden ist umstritten. Einige Ernährungsfachleute empfehlen viel Vitamin A, C und E sowie Spurenelemente wie Zink, Selen, Kupfer und Mangan. Sie sollen aggressive Sauerstoffmoleküle im Körper in Schach halten und darum den Gelenken gut tun. Ein Teil der Experten sieht in all diesen Stoffen keinen besonderen Nutzen für geschädigte Gelenke. Fest steht: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten enthält genügend Vitamine und Spurenelemente. Teure Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nötig.

Studien zeigen zudem: Ein Rauchstopp schützt nicht nur vor Herzkrankheiten und Krebs, sondern tut auch den Gelenken gut. Raucher haben ein doppelt so hohes Risiko für Gelenkschmerzen wie Nichtraucher. Arthrose-Patienten sollten alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen geniessen. Zwar gibt

Sportarten für Arthrose-Patienten im Vergleich

| Gut | Warum? | Belastung für Gelenke |
|--|--|--|
| Aquafit, Aquajogging, Wassergymnastik | Stärkt Muskeln und Kreislauf | Keine |
| Gymnastik | Verbessert Beweglichkeit | Wenig |
| Inline-Skaten | Stärkt Muskeln und Kreislauf | Wenig. Sturzgefahr. Gute Technik ist wichtig |
| Langlauf, nur klassisch | Stärkt Muskeln und Kreislauf; verbessert Belastbarkeit der Knie- und Hüftgelenke | Keine. Korrekte Technik ist wichtig |
| Qigong, Tai-Chi | Fördert Entspannung, Konzentration und Beweglichkeit | Wenig |
| Schneeschuhlaufen | Stärkt Beinmuskeln und Kreislauf; verbessert Belastbarkeit der Knie- und Hüftgelenke | Wenig |
| Schwimmen | Stärkt die Muskeln | Brustschwimmen belastet die Wirbelsäule. Crawlern ist besser |
| Skifahren | Stärkt Beinmuskeln und Kreislauf | Wenig bis mittel, Sturzgefahr |
| Velofahren, Hometrainer | Stärkt Beinmuskeln und Kreislauf | Keine. Immer auf eine aufrechte Haltung achten |
| Walking, Nordic Walking | Stärkt Beinmuskeln und Kreislauf; verbessert Belastbarkeit der Knie- und Hüftgelenke | Wenig |
| Wandern | Stärkt Beinmuskeln und Kreislauf; verbessert Belastbarkeit der Knie- und Hüftgelenke | Wenig. Bei langen Abstiegen Wanderstöcke oder Bahn benützen |

| Weniger gut geeignet | Warum? | Belastung für Gelenke |
|---|---|---|
| Badminton, Squash, Tennis | Stärkt Muskeln, Kreislauf und Beweglichkeit | Schnelle Bewegungen belasten Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke |
| Basketball, Fussball, Handball, Volleyball | Stärkt Muskeln, Kreislauf und Beweglichkeit | Abrupte Bewegungen belasten Hüft- und Kniegelenke |
| Joggen | Stärkt Beinmuskeln und Kreislauf | Starke Stösse auf Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke |
| Snowboard | Stärkt Beinmuskeln und Kreislauf | Belastet Knie- und Hüftgelenke |
| Unihockey | Stärkt Muskeln, Kreislauf und Beweglichkeit | Schnelle Richtungswechsel belasten Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke |

es Hinweise, dass Alkohol Gelenkentzündungen vermindert. Doch alkoholische Getränke enthalten viele Kalorien.

Tipps: Diese Nahrungsmittel sind gut für die Gelenke

- ▶ Ersetzen Sie tierische Eiweisse (Fleisch, Milchprodukte) durch pflanzliche Eiweisse (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu usw.).
- ▶ Essen Sie regelmässig fetten Meerfisch wie Lachs oder Hering. Auch Süswasserfische enthalten Omega-3-Fettsäuren, wenn auch in kleineren Mengen.
- ▶ Für die Salatsauce sollten Sie Raps- oder Olivenöl verwenden, eventuell mit 1 Esslöffel Leinöl versetzt.
- ▶ Ernährungsmediziner empfehlen Arthrose-Patienten die mediterrane Kost mit wenig Fleisch und viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst.

Buchtipp

Das Buch «Diät & Rat bei Rheuma und Osteoporose» des deutschen Ernährungsmediziners Olaf Adam enthält Rezepte für Menüs, die Entzündungen lindern (Hädecke Verlag, ca. Fr. 25.-).

3) Bewegung

Studien der renommierten Cochrane-Forschergruppe haben gezeigt, dass regelmässiges Training die Belastbarkeit der Gelenke verbessert und die Gelenkschmerzen vermindert. Der Grund: Durch Sport wird der geschädigte Knorpel besser mit Gelenkflüssigkeit und mit Nährstoffen versorgt. Zudem verbessern trainierte Muskeln die Beweglichkeit.

Patienten sollten Sportarten wählen, die die Gelenke nicht mit starken Schlägen belasten. Dazu gehören Velofahren, Walking, Schwimmen, Aqua-

fit, Inline-Skaten, Gymnastik, Langlauf, Schneeschuhtouren, Pilates und Tai-Chi. Wer gerne wandert, sollte für lange Abstiege Wanderstöcke benutzen oder per Sessellift oder Bahn ins Tal fahren, um die Gelenke nicht zu stark zu belasten. Regelmässiges Krafttraining hilft, die Beinmuskeln fit zu halten und die Gelenke zu stabilisieren.

Beim Training kommt es vor allem auf das richtige Mass an. Denn zu starke Belastungen führen dazu, dass sich die betroffenen Gelenke entzünden und schmerzen. Wie viel Sport Betroffene treiben können, ist individuell unterschiedlich und hängt von den Beschwerden ab. Deshalb sollte man das Training langsam aufbauen:

- ▶ Finden Sie heraus, wie viel Belastung Ihre Gelenke ertragen, ohne dass Sie danach Schmerzen spüren.
- ▶ Oft treten die Schmerzen erst am Tag nach einem Training auf. Das zeigt, dass Sie die Gelenke zu stark belastet haben.
- ▶ Wenn Sie nach sportlichen Aktivitäten Schmerzen spüren, sollten Sie Ihre Gelenke beim nächsten Mal etwas weniger stark belasten.
- ▶ Wenn Sie längere Zeit schmerzfrei trainieren, können Sie die Intensität des Trainings etwas steigern.

Tipps: So trainieren Sie richtig

- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben.
- ▶ Bauen Sie das Training langsam auf.
- ▶ Auch Sportarten wie Joggen oder Tennis, bei denen die Gelenke starken Schlägen ausgesetzt werden, sind möglich. Voraussetzungen sind jedoch die richtige Technik und ein guter Trainingszustand. Bei diesen Sportarten ist es besonders wichtig, die Intensität des Trainings

sorgfältig der Belastbarkeit der betroffenen Gelenke anzupassen.

- ▶ Nehmen Sie allfällige Schmerzmedikamente erst vor dem Schlafengehen ein. Sonst spüren Sie beim Trainieren die Belastungsgrenze nicht.
- ▶ Die Rheumaliga bietet Bewegungskurse an. Infos: Rheumaliga.ch → Angebote → Kurse.
- ▶ Infos zu geeigneten Sportarten finden Sie in der Broschüre «Sport für Einsteiger und Umsteiger» der Rheumaliga. Gratis bestellen oder herunterladen unter Rheumaliga-shop.ch → Publikationen → Prävention und Bewegung.