

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Immer mehr und vor allen Dingen immer jüngere Menschen leiden an Abnutzungserscheinungen der Gelenke, der so genannten Arthrose. Die wenigsten Betroffenen wissen, dass es als Alternative zu den herkömmlichen Schmerzmitteln und dem künstlichen Gelenkersatz mittlerweile hoch wirksame Hilfe aus der Naturapotheke gibt. Dr. Michaela Döll stellt in ihrem Buch Bio-Stoffe vor, die den beschädigten Knorpel regenerieren und dabei entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken. Gleichzeitig bieten Natursubstanzen wie Weidenrinde, Weihrauch, Schwefel oder Omega-3-Fettsäuren den entscheidenden Vorteil, dass sie besonders gut verträglich und so gut wie nebenwirkungsfrei sind. Neben Anwendung und Wirkungsweise dieser Substanzen erläutert Dr. Döll, wie die Physiotherapie zur wirkungsvollen Unterstützung der Behandlung eingesetzt werden kann, und gibt Hinweise zur Ernährungsumstellung und zahlreiche Empfehlungen für gelenkschonende Sportarten sowie eine rundherum gelenkfreundliche Lebensweise.

Autorin

Dr. Michaela Döll ist seit vielen Jahren bundesweit als Referentin auf medizinischen Fachkongressen und in der Weiterbildung von Therapeuten und Apothekern tätig. Als Fachautorin mit über 60 Publikationen aus den Bereichen Ernährung, Zivilisationskrankheiten, Umweltbelastungen und Phytopharmaka hat sie sich in der Fachwelt längst einen Namen gemacht. Frau Dr. Döll ist Dozentin am Naturwissenschaftlichen Technikum Dr. Künkele in Landau.

Dr. Michaela Döll

Arthrose

Endlich schmerzfrei
durch Bio-Stoffe

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Bildnachweis: Michaela Döll (privat): 10; Mosaik Verlag/Newedel: 112; Photo Disc: 12, 20, 36, 52, 76, 100, 186; Südwest Verlag/Bonisolli: 150
Alle Illustrationen: Wladimir Szczesny und Sylvia Kursawe, München



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2007
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2003 by F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: Getty Images/Cezar
Redaktion: Regine Weisbrod
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
LH · Herstellung: Han
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-16902-3

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Vorwort	10
Gelenkverschleiß betrifft uns alle	13
Der Preis des Älterwerdens	13
Nichts bleibt, wie es ist – das gilt auch für die Gelenke ..	15
Ist man der Arthrose hoffnungslos ausgeliefert?	17
Die Gelenke – Wunderwerke der Natur	21
Keine Bewegung ohne Gelenke!	21
Wandern, Tanzen, Sitzen, Greifen – gesunde Gelenke sind die Voraussetzung	22
Das gesunde Gelenk läuft wie geschmiert	24
Gelenkbänder, Muskeln und Nerven – Helfer im komplizierten Zusammenspiel	26
Wer rastet, der rostet: Bewegung nährt den Gelenkknorpel	28
Der Gelenkknorpel – Netzwerk aus Eiweiß und Eiweiß-Zucker-Molekülen	29
<i>Chondrozyten</i>	29
<i>Kollagene und Proteoglykane</i>	30
Tatort Gelenkknorpel	31
Entzündung, Schmerzen, Bewegungs- und Nährstoffmangel – ein Teufelskreis!	34

Spurensicherung – wie stellt der Arzt	
Gelenkverschleiß fest?	37
Schmerzen sind nicht gleich Schmerzen	37
Aufschlussreiches Gangbild	40
Röntgen – notwendig oder überflüssig?	41
Ultraschall – sinnvolle Ergänzung	42
Die Computertomographie	43
Früherkennung durch Kernspintomographie	44
Szintigraphie – radioaktive Stoffe zeigen »Action« im Knochen	45
Die Gelenkspiegelung – minimaler Eingriff mit Kleinstkamera	46
Laboruntersuchungen von Blut und Gelenkflüssigkeit – der Weisheit letzter Schluss?	49
Arthrose – Krankheit mit vielen Ursachen	53
Altern ist nicht der einzige Grund	53
<i>Die primäre Arthrose</i>	53
<i>Die sekundäre Arthrose</i>	56
Bewegung ist gut – dauerhafte Überlastung nicht	56
Knochenbrüche und Sportunfälle	58
<i>Mikrotraumen</i>	59
Fehlstellungen der Gelenke	60
Begünstigung der Arthrose durch	
Wohlstandskrankheiten	64
<i>Diabetes mellitus – wenn dem Körper das</i> <i>Insulin ausgeht</i>	64
<i>Gicht</i>	65
Bakterielle Infektionen	68
<i>Zeckeninfektionen</i>	69
<i>Scharlach- und Eiterbakterien</i>	70
Arthritis kann Arthrose verursachen	70
Nagen freie Radikale auch an den Gelenken?	74

Gelenkverschleiß – kein Grund zur Mutlosigkeit	77
Ist Heilung möglich?	77
Man kann nicht früh genug beginnen	79
Der Gelenkknorpel – Ursprung der Arthrose	81
Gesunderhaltung, Regeneration und Heilung mit natürlichen Knorpelstoffen	82
<i>Bessere Beweglichkeit und Rückgang der Schmerzen mit Glucosamin</i>	84
<i>Chondroitinsulfat – Studien zeigen gute Ergebnisse</i>	86
Zeitverzögerte Wirkung: Die so genannten SADOA	89
Kollagen-Hydrolysat – Gelenkschutz pur	90
Schwefel – wichtige Kittsubstanz im Binde- und Stützgewebe	94
<i>Schwefelhaltige Aminosäuren</i>	95
Vitamin E – Schutzpatron der Gelenke	96
Vitamin C – Radikalfänger par excellence	98
 Schmerzmittel – hilfreich, aber nicht unproblematisch	 101
Segen oder Fluch?	101
<i>Neben- und Wechselwirkungen</i>	103
<i>Langzeittherapie</i>	106
Entzündungskiller Cortison	107
<i>Cortison ist aus gutem Grund mit Vorurteilen belastet</i>	108
 Die sanfte Alternative – Schmerzlinderung mit Naturstoffen	 113
Weidenrinde – altbekannt und neu entdeckt im Heilwesen	113
Die heilende Wirkung von Weihrauch – kein Geheimtipp mehr	115

Boswellia serrata – der heilende Weihrauch	117
<i>Wundersame Boswelliasäuren</i>	118
<i>Weihrauch im Spiegel der Wissenschaft</i>	121
Schwefel – wirkungsvoller Naturstoff	122
<i>Wiederentdeckung einer Natursubstanz</i>	123
<i>Des Rätsels Lösung: MSM</i>	126
<i>Tausendsassa MSM</i>	127
Die Kombination macht's	130
Physiotherapie – Ihre aktive Mithilfe ist gefordert	132
<i>Mit Kälte gegen Schwellung und Schmerz</i>	133
<i>Wärme – eine Wohltat für verkrampfte und</i> <i>verspannte Muskeln</i>	134
<i>Hilfe aus der Natur – pflanzliche Arzneimittel zur</i> <i>äußeren Anwendung</i>	138
<i>Elektrotherapie – Strombehandlung in vielen</i> <i>Varianten</i>	140
<i>Ultraschall – Therapie ohne Nebenwirkungen</i>	142
<i>Bewegungstherapie – Hilfe für Gelenke und</i> <i>Muskeln</i>	142
PST – Pulsierende Signal-Therapie – Regeneration und Schmerzlinderung mittels elektromagnetischer Signale	145
<i>Die PST ist in vielen Fällen erfolgreich</i>	147
Was Sie selbst gegen Gelenkverschleiß tun können	151
Mangel trotz übervoller Regale	151
Ernährung: Warum bei Eskimos entzündliche Gelenkerkrankungen unbekannt sind	153
Der Weg ist das Ziel: Ernährungsumstellung	156
Eiweiß – topp oder Flop?	158
Vergessen Sie das Trinken nicht	160

Gefahr durch Genussmittel	162
<i>Alkohol</i>	162
<i>Kaffee</i>	163
<i>Rauchen</i>	163
Übergewicht – mehr als ein kosmetisches Problem	165
<i>Ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index</i>	166
<i>Vorsicht vor Crash-Diäten</i>	168
<i>Essen Sie sich schlank</i>	169
Sport ist wichtig – auch fürs Idealgewicht	173
<i>Auf die richtige Durchführung kommt es an</i>	174
Vom Sinn des Heilfastens	177
Bewahren Sie sich eine positive Einstellung	180
Die 10 Gebote für eine gelenkfreundliche Lebensweise	183
Erfahrungsberichte von Betroffenen	187
<i>Sportleidenschaft</i>	187
<i>Knie- und Fingergelenkarthrose</i>	188
<i>Meniskusprobleme</i>	189
<i>Knie- und Hüftbeschwerden</i>	190
<i>Halswirbelschmerzen</i>	191
Anhang	193
Literatur	193
<i>Arthrose</i>	193
<i>Fitness, Ernährung und Sport</i>	193
Hilfreiche Adressen	194
Hinweise zu den genannten Wirkstoffen bzw. Verfahren	196
Register	197

Vorwort



Jeder von uns wünscht sich, auch im Alter fit und beweglich zu bleiben, um endlich Zeit für lange vernachlässigte Aktivitäten zu haben: Sport treiben, spazieren gehen, den Garten bestellen oder mit den Enkelkindern spielen. Aber wie sieht die Wirklichkeit oft aus? Denn die bloße Zunahme der allgemeinen Lebenserwartung sagt noch lange nichts über die Lebensqualität der verbrachten Jahre aus.

In Deutschland leiden schätzungsweise mehr als 10 Millionen Menschen an Gelenkverschleiß. Das bedeutet nicht, dass all diese Personen unter den unangenehmen Begleitscheinungen wie entzündeten und/oder geschwollenen Ge-

lenken und den häufig damit verbundenen Schmerzen leiden. Auch heißt das nicht, dass Gelenkverschleiß nur ältere Menschen betrifft. Tatsache ist, dass ab einem Lebensalter von über 35 Jahren jeder Zweite Abnutzungserscheinungen der Gelenke zeigt, ob er es bemerkt oder nicht. Sogar bei vielen noch jüngeren Menschen geht es, aufgrund von Übergewicht oder Bewegungsmangel, den Gelenken an den Kragen. Häufig wird der Gelenkverschleiß erst wahrgenommen, wenn schmerzhafte Entzündungen der Gelenke auftreten, die den Betroffenen in seiner Beweglichkeit einschränken. Schmerzmittel bzw. entzündungshemmende Medikamente mit einem gefährlichen Nebenwirkungspotenzial werden in diesen Fällen sehr häufig eingesetzt. Lassen Sie es nicht so weit kommen, tun Sie rechtzeitig etwas gegen die drohende Bewegungseinschränkung durch Knorpelabnutzung!

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihre Gelenke durch die richtige Lebensweise bis ins hohe Alter beweglich halten. Sie werden über gelenkschützende Bio-Stoffe und sanfte Alternativen zu den handelsüblichen – teilweise sehr problematischen – Schmerzmitteln aufgeklärt und darüber informiert, wie Sie an diese Naturstoffe kommen. Werden Sie spätestens jetzt aktiv! Denn schließlich gehören Sie doch noch lange nicht zum alten Eisen, oder?

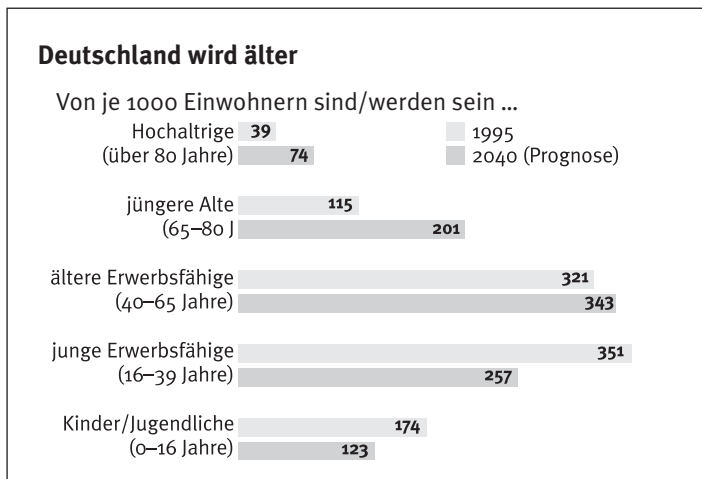
Dr. Michaela Döll



Gelenkverschleiß betrifft uns alle

Der Preis des Älterwerdens

Bereits mit dem ersten Tag unseres Lebens und unserer Entwicklung wird ein biologischer Prozess in Gang gesetzt: das Altern! Während die Menschen im Mittelalter durchschnittlich nur 35 Jahre alt wurden, liegt die Lebenserwartung heutzutage bei etwa 75 Jahren. Dazu haben



eine Verbesserung der Lebensbedingungen, der zu verzeichnende Rückgang der Säuglingssterblichkeit und der in den vergangenen Jahrzehnten geleistete medizinische Fortschritt beigetragen. Berechnungen gehen davon aus, dass in naher Zukunft mehr als ein Drittel der Bevölkerung älter als 65 Jahre sein wird. Aber ist unser Körper mit all seinen täglich zu erbringenden Leistungen überhaupt für ein langes Leben ausgelegt?

Die aktuell vorliegenden Fakten zeigen, dass es offensichtlich nur wenigen Menschen vergönnt ist, ein hohes Lebensalter bei bester Gesundheit zu erreichen. Mit zunehmendem Alter lassen im Allgemeinen die Körperfunktionen und auch das Abwehrsystem nach – Krankheiten stellen sich häufiger ein. Bevölkerungserhebungen haben gezeigt, dass bei Menschen jenseits des 65. Lebensjahrs ein steiler Anstieg der Pro-Kopf-Ausgaben für Medikamente und Krankenhausaufenthalte zu verzeichnen ist. Es soll-



Was ich Ihnen rate

Für den Wunsch, älter zu werden, ist die Lebensqualität von ausschlaggebender Bedeutung – und diese hängt entscheidend von der Gesundheit ab.

Deshalb empfehle ich Ihnen:

- Ernähren Sie sich bewusst.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Meiden Sie Genussgifte (wie z. B. Nikotin).

te daher für jeden erstrebenswert sein, einen Lebensstil zu pflegen, der zur bestmöglichen Erhaltung der Gesundheit beiträgt. Geistige und körperliche Flexibilität sind der Schlüssel zum glücklichen Älterwerden.

Nichts bleibt, wie es ist – das gilt auch für die Gelenke

Auch unser Bewegungsapparat ist von Alterungserscheinungen und damit einhergehenden Funktionsmängeln betroffen. Häufig treten bei älteren Menschen Gelenkerkrankungen auf, wobei die Arthrose (Gelenkverschleiß) an der Spitze steht. In Deutschland leben schätzungsweise 10 bis 20 Millionen Menschen, die an Arthrose leiden; die krankheitsbedingten Kosten belaufen sich auf jährlich etwa 10 Milliarden Euro (siehe Tabelle 1). Da die Betroffenen oft – zumindest zeitweise – arbeitsunfähig sind, ist ein enormer Arbeitsausfall zu beklagen: Insgesamt 37 Millionen Krankheitstage pro Jahr fallen dadurch an!

Infolge der gestiegenen Lebenserwartung erkranken, mit zunehmendem Alter, immer mehr Menschen. Ab dem 60. Lebensjahr ist fast jeder vom Gelenkverschleiß betroffen. Man schätzt, dass bereits jeder zweite (!) 35-Jährige erste Abnutzungserscheinungen aufweist. Und noch ein paar Zahlen, die zeigen, wie ernst diese Abnutzungserscheinungen zu nehmen sind: Pro Jahr werden über 100 000 künstliche Hüftgelenke eingesetzt, am Knie sind es etwa 40 000

Tabelle 1: Fakten zur Arthrose

Nummer 1 bei den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
in Deutschland mindestens 10 Millionen Betroffene
Vorkommen bei Männern und Frauen gleichermaßen
gehäuftes Auftreten mit zunehmendem Lebensalter
Knie- und Hüftgelenk am häufigsten betroffen
jährlicher Einsatz von etwa 100 000 künstlichen Hüftgelenken und etwa 40 000 künstlichen Kniegelenken
verursachte Kosten von etwa 10 Milliarden Euro pro Jahr
Ausfall von jährlich 37 Millionen Arbeitstagen

Gelenke, die gegen Kunstgelenke ausgetauscht werden. So weit muss es nicht kommen:

Neben einer gelenkpflegenden Lebensweise, über die Sie im Verlauf des Buches mehr erfahren werden, und physiotherapeutischen Maßnahmen sind vor allem wirksame therapeutische Ansätze mit geringen Nebenwirkungen gefragt.

Ist man der Arthrose hoffnungslos ausgeliefert?

Der Begriff Arthrose setzt sich aus dem griechischen *arthron*, Gelenk, und der Endung *-ose*, Abnutzungserscheinungen, zusammen. Damit ist bereits ein Hinweis auf den eigentlichen Krankheitsvorgang – nämlich den Verschleiß des Gelenkknorpels – gegeben. Da dieser Prozess im Spätstadium zu einer Verformung des betroffenen Gelenks und zu einer Versteifung führen kann, spricht man im medizinischen Sprachgebrauch auch von *Arthrosis deformans*. Des Weiteren ist der Begriff *Osteoarthritis* gebräuchlich, nicht zu verwechseln mit der *Arthritis*, die ein anderes Krankheitsbild darstellt (vgl. Seite 70 ff.). Am häufigsten sind Knie- und Hüftgelenke betroffen, seltener Schulter-, Ellenbogen- und andere Gelenke (Tabelle 2).

Die Anfangsstadien der Arthrose verlaufen häufig schmerzfrei und nahezu unbemerkt. Eine geringfügige Morgensteifigkeit im Knie, eine gewisse Steifheit nach längerem Sitzen oder knackende Gelenkgeräusche können erste Hinweise auf Abnutzungserscheinungen sein. Ebenso typisch sind Gelenkbeschwerden beim Joggen mit schmerzhaften Zuständen, die sich im Ruhezustand wieder legen. Vielleicht haben Sie auch nur festgestellt, dass Sie nicht mehr so mühelos wie früher (z. B. bei Haus- oder Gartenarbeit) in die Hocke gehen können. Solche Beobachtungen können erste, aber ernst zu nehmende Anzeichen von Gelenkverschleiß sein, die von einem guten Facharzt

abgeklärt werden und entsprechende Maßnahmen zur Folge haben sollten, denn das weit fortgeschrittene Krankheitsstadium ist schlechter behandelbar als der frühe bis mittlere Zeitpunkt der Erkrankung.

Mit Sicherheit falsch ist die früher vorherrschende Meinung, Arthrose sei ein hoffnungsloser Fall, bei dem man »nichts tun könne«. Mittlerweile gibt es viel versprechende diagnostische Möglichkeiten, therapeutische Ansätze und einen entsprechenden physiotherapeutischen Maßnahmenkatalog, die wesentlich zum Behandlungserfolg beitragen können. Die folgenden Kapitel sollen Sie diesbezüglich informieren, denn Aufklärung gibt Selbstvertrauen und nimmt Ängste.

Tabelle 2:
Häufigkeit von Arthrose in den Gelenken

Knie	92 %
Hüfte	36 %
Wirbelsäule	29 %
Schulter	13 %
sonstige kleine Gelenke	5–6 %



Was ich Ihnen rate

Treiben Sie Sport:

- Rechnen Sie Aufwärmphasen und Abkühlzeiten mit ein.
- Überfordern Sie sich nicht – die Verletzungsgefahr steigt dann, und diese gilt es zu vermeiden.
- Sollten Sie sich trotz aller Vorsicht eine Verletzung zugezogen haben, so halten Sie eine angemessene Ausheilzeit ein, bevor Sie erneut mit sportlichen Aktivitäten beginnen.



Die Gelenke – Wunderwerke der Natur

Keine Bewegung ohne Gelenke!

Bevor wir uns nun mit dem krankhaften Vorgang der Arthrose näher beschäftigen, sollten wir uns zunächst klar machen, wie ein gesundes Gelenk eigentlich funktioniert, um so auch den Abnutzungsprozess besser verstehen zu können.

Hätten Sie gedacht, dass unsere Gelenke im gewöhnlichen Alltag zentnerschweren Kräften ausgesetzt sind? So können beispielsweise auf den Gelenkknorpel des Kniegelenks beim Aufstehen von einem Stuhl Kräfte von etwa zehn Zentnern (10x50 kg) (!) einwirken. Das gesunde Hüftgelenk »erträgt« problemlos 400 Kilo pro Quadratzentimeter. Und beim Tragen eines Koffers entstehen in den kleinen Fingergelenken Druckbelastungen, die hundertfach höher sind als der Druck in einem Autoreifen. Solche Höchstleistungen werden vom gesunden, jungen Gelenk gut toleriert, und solange wir keine Beschwerden verspüren, machen wir uns über unseren Bewegungsapparat wenig Gedanken.

Weit mehr als hundert Gelenke ermöglichen und koordinieren die verschiedensten Bewegungsabläufe. Ein ganz

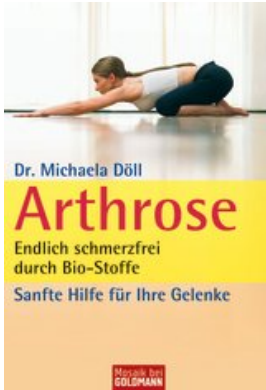
wesentliches Grundprinzip ist Voraussetzung für die Funktionstüchtigkeit der Gelenke: Die Belastungen dürfen nicht punktförmig auf das Gelenk einwirken, sondern müssen auf große Oberflächen treffen, damit sie gleichmäßig verteilt werden können und auch die Beanspruchung gleichermaßen erfolgt. Deshalb sind

- unsere Gelenke stets breiter als die Knochen, die ober- und unterhalb davon liegen, und
- Form und Stellung der Gelenkteile genau aufeinander abgestimmt.

Wandern, Tanzen, Sitzen, Greifen – gesunde Gelenke sind die Voraussetzung

Alle menschlichen Knochen sind durch Gelenke miteinander verbunden, deren Zusammenspiel zielgerichtete Bewegungen erst ermöglicht.

Man unterscheidet hier zwischen schwach und stark beweglichen Gelenken. Schwach bewegliche Gelenke (Halbgelenke), wie sie beispielsweise in der Verbindung zwischen dem unteren Teil des Rückgrats und des Beckens vorkommen, ermöglichen nur minimale Bewegungen. Sie sind von der Arthrose am wenigsten betroffen, während die Gelenke mit der größten Beweglichkeit (echte Gelenke) wie zum Beispiel das Kniegelenk oder das Hüftgelenk durch Abnutzungserscheinungen am stärksten gefährdet sind.



Dr. Michaela Döll

Arthrose

Endlich schmerzfrei durch Bio-Stoffe

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16902-3

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2007

Natürliche Power für die Gelenke: So helfen Biostoffe!

Immer mehr auch jüngere Menschen leiden an Arthrose. Aber nur die wenigsten wissen: Hoch wirksame Hilfe kommt direkt aus der Natur! Biostoffe regenerieren beschädigte Knorpel, wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Dr. Michaela Döll zeigt, welche Stoffe besonders geeignet sind und was jeder selbst für die Vorsorge tun kann. Der Arthrose-Ratgeber für mehr Lebensqualität!

Über 10 Millionen Deutsche leiden an Gelenkverschleiß. Tendenz steigend!