



Der große Gelenk-Guide - Das sollten Sie wissen

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 11 Mai 2015 - 10:59

Über 100 Gelenke besitzt der Mensch, die zum Teil eine Belastung von 1,5 Tonnen aushalten können. Sie können wie Scharniere funktionieren und ermöglichen uns unsere vielfältige Beweglichkeit. Wie auch Metallscharniere mit der Zeit rosten können, nutzen sich die Gelenke ab und verlieren an Funktionsfähigkeit. Mit zunehmendem Alter ist der Körper oft immer weniger in der Lage, den Verschleiß des Knorpelgewebes, das die Gelenke stützt und vor Druckbelastungen schützt, entsprechend auszugleichen. Durch die täglichen Beanspruchungen, denen die Gelenke ausgesetzt sind, nimmt die Knorpelmasse in den Gelenkspalten immer mehr ab, bis schließlich die Knochen bei jeder Bewegung direkt aufeinander reiben und eine schmerzhaft Entzündung entsteht.

Arthrose – wenn die Gelenke verschleiß

Arthrose ist eine natürliche Verschleißerscheinung der Gelenke, die im Alter zunimmt. Fehlbelastungen, Übergewicht und mangelnde Bewegung können jedoch den Prozess beschleunigen und zu einer übermäßigen Abnutzung des Knorpels führen. Ein Grund, warum bereits jeder Zweite über 35 Jahren mit arthrotischen Beschwerden zu kämpfen hat.. Völlig verhindern kann man das Verschleiß der körpereigenen Gelenke nicht; es gibt aber Möglichkeiten, die Abnutzung zu verlangsamen und die Gelenke beweglich zu halten.

Bewegter Alltag für bewegliche Gelenke

Bei Gelenkbeschwerden scheint es zunächst naheliegend, die schmerzenden Gelenke zu schonen und ruhig zu stellen. Doch das ist falsch! Bewegung ist ein wesentlicher Baustein für den Heilungsprozess. Sport kräftigt die Muskulatur, verbessert die Haltung und erhöht gleichzeitig die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke. Nur kräftige Muskeln können die geschädigten Gelenke wirksam stabilisieren und so das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Zudem werden die Gelenke durch Bewegung mit wichtigen Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte des Stoffwechsels können abtransportiert werden. Dabei sollten gelenkschonende Sportarten wie Aquagymnastik, Schwimmen, Walken oder Radfahren bevorzugt werden, um die angegriffenen Gelenke nicht zusätzlich zu belasten. Doch nicht immer ist Bewegung problemlos möglich. Dann müssen zunächst die Schmerzen gelindert werden.

Das Geheimnis gesunder Gelenke

Bei der Behandlung von Arthrose stehen zwei Ziele im Vordergrund: Zum einen die Schmerzfreiheit bei normaler Belastung, zum anderen dem betroffenen Patienten ein möglichst aktives Leben zu ermöglichen. Zur Linderung der Schmerzen werden bei Gelenkentzündungen traditionell NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika) wie Diclofenac oder Ibuprofen eingesetzt. Allerdings können bei längerfristiger Einnahme schwerwiegende Nebenwirkungen wie Blutungen im Magen-Darm-Trakt oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten. Experten plädieren daher für Behandlungsalternativen. Sehr gute Erfolge erzielt die natürliche Enzymtherapie. Denn Enzymkombinationspräparate wie Wobenzym® plus wirken direkt gegen die Ursache der Schmerzen, die Entzündung. Sie unterdrücken die Entzündung und deren Symptome nicht, sondern unterstützen den schnelleren Ablauf der Entzündungsreaktion und damit die langfristige Abheilung der Entzündung. Die Wirkstoffkombination aus den Enzymen Bromelain und Trypsin und dem Flavonoid Rutosid wirkt sowohl entzündungsregulierend als auch abschwellend und dadurch schmerzlindernd. Die Durchblutung wird angeregt, und Muskeln und Gelenke werden verstärkt mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Meta-Analyse sechs randomisierter, kontrollierter, doppelblinder Studien zum Vergleich von Wobenzym® plus mit Diclofenac des Nürnberger Schmerztherapeuten und Präsidenten der Deutschen Schmerzliga e. V. Dr. Michael Überall belegt außerdem: Entzündungsbedingte Arthroseschmerzen lassen sich mit Enzymkombinationspräparaten genauso wirksam reduzieren wie mit dem Schmerzmittel Diclofenac. Die Enzyme punkten allerdings mit weitaus besserer Verträglichkeit und sind daher



auch für die Langzeiteinnahme geeignet – ein wesentlicher Vorteil bei chronischen Erkrankungen.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:17): <http://medkom24.eu/node/20279>