**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 47 (1990)
**Heft:** 1

**Artikel:** Arthrose : eine Krankheit des Alters
**Autor:** W.G.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-554210

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

hindert das Befruchten und zugleich auch die Kernbildung. Diese Methode hat sich nun auch in andern Ländern durchgerungen. Navels-Orangen haben eigenartigerweise, statt der Kerne, oft noch kleine, teilweise verkümmerte Orangenschnitze im Innern der Frucht, die wie eine Missgeburt anmuten und dies ist der erwähnten Methode zuzuschreiben, da diese in das natürliche Geschehen eingreift. Gehaltlich entsteht dadurch jedoch kein Nachteil.
In Spanien, in Italien und in Israel wird vielerorts noch ganz natürlich ohne chemische Düngung gearbeitet. Andere Gebiete jedoch und zwar besonders gross organisierte Betriebe, arbeiten leider bereits auch schon mit chemischer Düngung. In Kalifornien, teilweise auch in Florida und in Palästina werden die Zitrusfrüchte stark gespritzt, was sich bei den Orangen weniger ungünstig auswirkt als bei den Zitronen. Spanische, italienische und Jaffa-Zitrusfrüchte sind aus diesem Grunde vorzuziehen, da sie eher naturrein sind. Man hüte sich vor allem, Orangenkonfitüre herzustellen, bevor man vom Händler eine zuverlässige Auskunft bekommen hat, dass die Früchte wirklich naturrein sind, denn bei der Orangenkonfitüre wird bekanntlicherweise auch die Schale mitverwendet.

## Arthrose – eine Krankheit des Alters

Wussten Sie schon, dass Sie mehr oder weniger nach Ihrem fünfunddreissigsten Lebensjahr zu altern beginnen, jedenfalls was die Gelenke betrifft, denn ungefähr ab diesem Alter verliert der Mensch die Fähigkeit neues Binde- und Stützgewebe zu bilden, und die so wichtige Elastizität in den Gelenken gibt langsam nach. Dennoch, nicht jeder erkrankt an Arthrose, jener weitverbreiteten Krankheit des Alters, die letzten Endes im Laufe der Jahre oder gar Jahrzehnte durch die Veränderung am Knochen entsteht, das heisst an den beweglichen Gelenken – bildlich gesagt an den Scharnieren – die das ganze Leben lang unzählige Male bewegt werden. Diese Krankheit befällt mit Vorliebe das Knie oder die Hüfte und die ziehenden, stechenden und nagenden Schmerzen sind eben die Auswirkungen dieser Veränderungen. Dazu kommt noch die Unbeweglichkeit und Steifheit der Gelenke. Steht man vom bequemen Sessel auf, werden die ersten Schritte nur steifbeinig oder hinkend gemacht, bis sich die Gelenkigkeit einigermassen wieder einstellt und man ist froh, wieder gehen zu können. Irgendwann, wenn die ersten Beschwerden und Anzeichen sich einstellen, konsultiert man einen Arzt. Abnutzungserscheinungen stellt der Arzt dann auf dem Röntgenbild fest. Ja, das Alter, da kann man wenig dagegen tun, lautet meist die übliche, für den Patienten so deprimierende Auskunft. Man muss sich eben dem Urteilsspruch und dem Schicksal geduldig ergeben und mit dem Übel leben. Lassen Sie sich auf keinen Fall durch solche Redensarten beirren, denn es ist nicht so!

### Veränderte Haltung

Durch die anhaltenden Schmerzen im Knie oder in der Hüfte wird man automatisch gezwungen, die erkrankten Stellen möglichst wenig zu belasten. Der Erkrankte versucht nun die Hauptlast auf das gesunde Bein zu verlegen oder verkrümmt die Wirbelsäule, um die Schmerzen erträglicher zu machen und das Hinken vor seinen Nachbarn und Freunden zu verbergen. Das macht der Kranke alles instinktiv und schafft sich damit einen Ausgleich und Erleichterung. Vergleichen kann man diesen Vorgang mit einem Wanderer, dem ein winziges Steinchen in den Schuh gerät. Er verändert unwillkürlich seine Gangart, geht auf den Zehenspitzen oder auf dem Aussenrand seiner Fusssohle, um die Berührung mit dem Steinchen zu vermeiden, weil ihm jeder Schritt weh tut. Durch diese unnatürliche Haltung seines Fusses zwingt er andere Teile seines Bewegungsapparates

eine andere Stellung einzunehmen, er verändert seine gesamte Haltung, geht womöglich krumm und ist dann froh, den Schuh auszuziehen und das Steinchen zu entfernen. In einer ähnlichen unangenehmen Lage wie unser Wanderer befindet sich der von Schmerzen geplagte, an Arthrose erkrankte Mensch. Unser Skelett mit einer Unzahl von grossen bis zu kleinsten Knochen, Sehnen und Muskeln, ist – wie wir in unserem Beispiel gesehen haben – höchst empfindsam und reagiert auf jede Fehlstellung mit Verspannung und Verkrampfung. So kommt es also, dass der Kranke nie aus diesem verhängnisvollen und zermürbenden Kreis herauskommt, wenn er nicht mit viel Geduld und Ausdauer seinen Zustand zu lindern versucht.

**Extreme Belastungen sind schädlich**

Man kann sich nun vorstellen, welch enorme Kräfte auf die Gelenke einwirken, wie sich die Sehnen, das Bindegewebe dehnt, wenn Akrobaten am Trapez hoch oben unter der Zirkuskuppel nach einem dreifachen Salto aufgefangen werden. Ein extremes Beispiel zwar, aber es mag der Verdeutlichung dienlich sein. Besonders strapaziert werden die Gelenke auch bei Leistungssportlern und Menschen, die schwere Lasten zu tragen haben. Intensives Sporttraining von mehreren Stunden täglich, abrupte Bewegungen bedeuten für die Gelenke eine mehrfache Belastung des Körpergewichtes. Warnen möchten wir an dieser Stelle ebenso vor übertriebenem Jogging, wie der Dauerlauf heutzutage genannt wird. Es ist nicht zu leugnen, dass Jogging in Massen zu den gesündesten Sportarten gehört, weil es den Kreislauf, das Herz und die Lunge zu stärken vermag. Niemand denkt wohl daran, welchen Stössen die Gelenke, trotz stossdämpfender Laufschuhe, ausgesetzt sind, wenn man auf dem harten Asphalt unserer Strassen läuft. Man sollte also nicht auf hartem Boden laufen, sondern nach althergebrachter Art das Jogging zu einem Waldlauf machen. Der weiche Waldboden dämpft die Belastung auf die Gelenke und wirkt sich nicht so schädigend aus. Trotz dieser Tatsache erkrankt nicht jeder Sportler und Lastenträger an Arthrose, ebenso betroffen wird davon ein Büromensch, der den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt und eigentlich seine Gelenke schont. Bei einer Hausfrau, die den ganzen Tag auf den Beinen ist, den Haushalt und die Kinder versorgt, muss man eher mit einer Erkrankung rechnen, wenn sie noch zusätzlich mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hat.

**Ursachen der Arthrose**

Es gibt eine ganze Reihe von Ursachen, die diese Krankheit auslösen, nicht von heute auf morgen, denn es ist ein fortschreitender Prozess, der sich zunächst unbemerkbar über Jahrzehnte erstreckt und erst im Alter mit voller Wucht den Menschen trifft. Arthrose ist eine Alterskrankheit, – vielleicht ein wenig tröstlich – denn an ihr braucht niemand zu sterben. Der Grund der Entstehung der meisten Alterskrankheiten besteht in der mangelhaften Durchblutung. Ein Jugendlicher wird nie an Arthrose erkranken, weil seine Organe gut durchblutet sind. Die ersten Anzeichen verminderter Durchblutung sind kalte Füsse und Hände, das Unvermögen nicht Schwitzen zu können, Frösteln bei warmen Sommertemperaturen, das Einschlafen und pelzig werden der äusseren Glieder sowie das häufige Wasserlassen während der Nacht – sofern nicht andere Ursachen vorliegen – weil die Blasenwände schlecht durchblutet sind. Der Zusammenhang zwischen der mangelnden Durchblutung und der Entstehung einer Arthrose wird jetzt verständlicher. Die am meisten beanspruchten Gelenke werden im Alter schlecht durchblutet und in der Folge kommt es nach und nach zu einer degenerativen Veränderung. Instinktiv fühlt deshalb der Erkrankte, dass ihm die Wärme gut tut, legt auf die schmerzhafte Stelle eine Wärmeflasche auf oder trägt warme Unterwäsche oder Knieschützer, auch in der warmen Jahreszeit. Somit hätten wir den ersten Schritt zur Förderung einer besseren Durchblutung gemacht, und dieses «Zauberwort», das dies wohl vollbringen kann, heisst einfach Wärme in allen ihren Formen.

### Der Einfluss der Ernährung

Die schlecht durchbluteten Gelenke benutzt der Körper als Ablagerungsplatz von Stoffwechselschlacken, die bei der Verwertung von Nahrung im Körper entstehen. Alle Organe, nicht nur die der Verdauung, sondern alle Zellen aus denen unser Körper besteht, muss man sich als eine komplizierte chemische Fabrik vorstellen, in der die Rohstoffe – also unsere Nahrung – zerkleinert, umgewandelt werden und wo letztlich das Beste zum Aufbau der Lebensvorgänge und Kräfte verwendet wird. Dabei entfällt eine Menge Abfall. Wir fügen uns selbst einen Schaden zu, wenn wir minderwertige Nahrungsmittel, wie sie heute überall angeboten werden, zum Beispiel als Konserven und chemisch gebleichte oder gefärbte Waren, als das «tägliche Brot» zu uns nehmen. Wir verstehen jetzt die Zusammenhänge ganz deutlich: Bei einer minderwertigen, denaturierten Kost verbleibt eine ganze Menge unverwendbarer Schlacken zurück. Diese werden zwar zum grössten Teil über den Darm und die Niere ausgeschieden, der Rest aber wird mit Vorliebe in den ohnehin schlecht durchbluteten Gelenken gelagert.

Das ist also der Stand der Dinge, in der sich der Arthritiker befindet, unbeweglich und von Schmerzen geplagt. Schmerzstillende Mittel, die in solchen Fällen verschrieben werden, sind nur eine Überdeckung des Leidens, denn sie beseitigen nur die Auswirkungen, also die Schmerzen, aber sie sind nicht geeignet, die Ursache der Erkrankung zu beseitigen. Das Leiden schreitet unausweichlich voran, immer stärkere Schmerzmittel werden angewandt, mit allen schädigenden Nebenwirkungen, bis eines Tages die Grenze der Dosierbarkeit erreicht ist. Was dann bleibt, ist die fortgeschrittene Arthrose mit allen ihren Folgen.

### Die beiden Grundvoraussetzungen zur Heilung

Wir können deshalb zwei Wege zur Heilung oder mindestens zur Erreichung eines schmerzfreien Zustandes und besseren Beweglichkeit beschreiten, nämlich durch die Anwendung von Wärme, die für eine bessere Durchblutung sorgt und durch eine naturbelassene Ernährung mit all ihren notwendigen Aufbaustoffen. Die Beharrlichkeit mit der Sie diese beiden Schritte unternehmen, wird sicherlich mit einem Erfolg belohnt werden. W. G.

## Nicht alles ist Allergie!

«Ich habe wieder zu viele Erdbeeren gegessen, oder war es etwas anderes. Rote Tupfen an den Fussknöcheln und etliche an den Handgelenken, wie das beisst und juckt, sieht aus wie ein Ausschlag». Solcherlei Gedanken, begleitet vom Einfluss der geschädigten Umwelt, der vielen Gifte in der Nahrung und dem Verdacht auf eine neue Seuche beschäftigten Herrn B., als er dieses Übel entdeckte. Bei Wärme war es noch schlimmer, da spürte er zuweilen einen heftigen Stich, als ob ihn etwas gebissen hätte.

«Sei doch nicht so zimperlich, das vergeht schon wieder von selbst», bemerkte beiläufig seine Frau, und tatsächlich wurden die roten Flecken blasser und das Jucken liess nach. Beinahe war alles vergessen, bis einige Tage später alles wieder von neuem begann, die Tupfen und das schlimme Beissen stellten sich, diesmal aber viel heftiger, wieder ein. Auch das Einreiben mit den unterschiedlichsten Mittelchen linderte zwar den Juckreiz, nicht aber die Ursache, denn diese lag vorerst im Dunkeln. Die Ungeduld des Hausherrn bekam die ganze Familie bald zu spüren, und der Haussegen begann allmählich schief zu hängen.

### Die überraschende Wende

Als wieder einmal alle friedlich vor dem Fernseher sassen und alle Sorgen beim spannenden Fussballspiel vergessen waren,