

Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 85 (1991)
Heft: 3

Rubrik: Immer mehr Arthrose-Kranke

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](#)

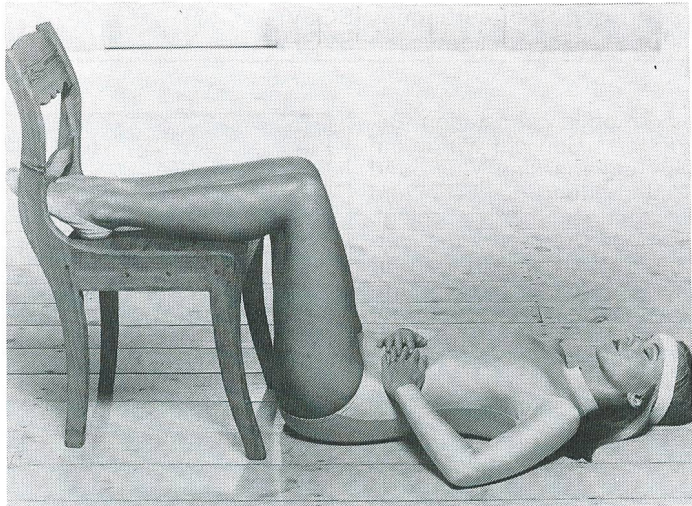
Download PDF: 03.02.2026

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

Auch Knochen werden nicht jünger

Immer mehr Arthrose-Kranke

Arthrose ist keineswegs nur ein Altersleiden. Immer mehr Menschen sind von dieser Krankheit betroffen. Sie macht sich dann bemerkbar, wenn Gelenke stark beansprucht werden.



Vorbeugen gegen Arthrose: Körpergymnastik...

«Als Siebenjährige wurde sie Miss Grace genannt. Heute knirscht es, wenn sie sich fortbewegt.» Dies sagt der Vater der Amerikanerin Mary-Lou Retton, welche 1984 an den Olympischen Spielen von Los Angeles die Goldmedaille in Gymnastik gewonnen hat. Seine Tochter, eine kaum zwanzigjährige, hübsche Brünnette, leidet an Arthrose. Von dieser Krankheit glauben die meisten Leute, sie komme nur bei Sechzigjährigen vor.

Kein «Privileg» der Senioren

Arthrose ist kein «Privileg» der Senioren. Zwischen 15 und 44 Jahren sind laut Untersuchungen des Spezialisten Urs Schlumpf vom Luzerner Kantonsspital nur etwa 3% der Frauen und Männer betroffen. Der Anteil für die 45- bis 64-jährigen verzehnfacht sich aber bereits.

Eine degenerative Veränderung des Knorpels, der die Knochen gegen Reibung und Erschütterungen schützt, ist die Ursache der Arthrose. Seine Qualität hängt nicht vom Alter ab.

Der Knorpel besitzt für die Mechanik der Gelenke eine Schlüsselfunktion. Diese weissglänzende Masse enthält weder Nerven noch Gefässe. Sie besteht aus 75% Wasser, dient als Schwamm, Gummireifen und Stossdämpfer der Knochen. Wenn immer wir unseren Körper und das Skelett mechanischem Druck und Stössen aussetzen, hat der Knorpel die Aufgabe, solche Erschütterungen aufzufangen. Die Arthrose

aber wandelt das Knorpelmaterial um, indem sie dem «Pneu» die Beweglichkeit raubt und ihn «mit Beton füllt».

Verschiedene Ursachen

Bestimmte Erbfaktoren sind an diesem Leiden schuld. Dies gilt namentlich für erkrankte Fingergelenke, wie sie bei Frauen im französischen Département Finistère in der Bretagne besonders häufig vorkommen. Das ist aber nur eine Ursache. Eine andere sind die sogenannten mechanischen Faktoren. Beispielsweise eine ungünstige Gelenkstellung bei ganz bestimmten Körperhaltungen oder ständig sich wiederholende kleine Erschütterungen. Solche schädigen die Gelenke. Eine weitere Ursache kann auch in der Ausübung gewisser Sportarten liegen, von de-

nen einige regelrecht «Arthrose fabrizieren können», wie sich Prof. Yves Demarais vom französischen Nationalinstitut für Sport und Erziehung ausdrückt.

Wo beginnt die Arthrose?

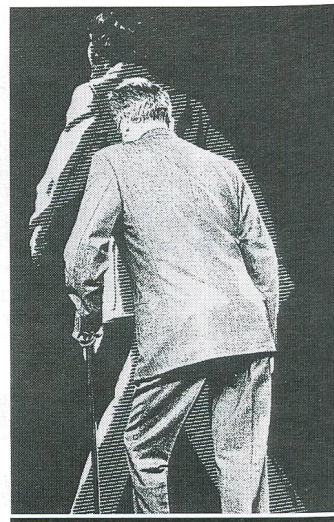
In der Regel beginnt die Arthrose dort, wo Gelenke beansprucht werden: in den Hüft- und Kniegelenken, die einen grossen Teil des Körpergewichtes tragen. Ferner im Hals, auf dem das Gewicht des Kopfes ruht. Zügelmäner riskieren wegen des ständigen Tragens von Lasten ernsthafte Probleme sowohl im Bereich der Beine als auch in den Halswirbeln und im Rücken. Bei Pianisten sind die Finger am meisten gefährdet. Der Strassenbauarbeiter, dessen Unterarme vom Presslufthammer durchgeschüttelt werden, ist besonders anfällig für Erkrankungen der Ellbogen und Handgelenke. Ellbogen sind auch beim Tennisspiel starken Belastungen ausgesetzt. Und Golfspieler, die sich mit elegantem Schwung um ihre eigene Achse drehen, erweisen ihren Knieen keinen guten Dienst.

Vorbeugen ist besser als...

Was macht die Bekämpfung der Arthrose so schwierig? Sie tritt meistens erst dann in Erscheinung, wenn es schon zu spät ist. Also dann, wenn der Knorpel nicht mehr vorhanden ist und sich die Knochen aneinander reiben. Unerträgliche Schmerzen sind die Folge. Wie also vorbeugen? Die Schweizerische Rheumaliga empfiehlt, eine allzu sesshafte Lebensweise zu meiden. Wer zuviel sitzt, hält seine Gelenke nicht beweglich. Ferner sollte man das Körpergewicht niedrighalten und kontrollieren. Sanfte Sportarten sind den «harten» vorzuziehen. Wer regelmässig wandert, turnt oder schwimmt, hält seine kräftige Muskulatur geschmeidig bis ins hohe Alter. fdw



...und vernünftig Sport treiben.



Warnung vor Billigst-Hörgeräten!

Immer wieder werden im Direktversand mittels ganzseitigen Inseraten im Pro, Tele etc. «Wundergeräte» angepriesen, die ein Verstehen über eine Entfernung von dreissig Metern versprechen. Dies alles für sage und schreibe 39.- bis 79.-.

Jeder, der nur ein klein bisschen mit der Materie vertraut ist, weiss, dass dies niemals den Tatsachen entsprechen kann. Bei Hörgeräteträgern handelt es sich in der Regel doch um Laien, die sich dann aus berechtigten Gründen fragen, warum sie einen so hohen Betrag für ihr Hörgerät ausgegeben haben. Warum werden seitens der Hörgerätehersteller überhaupt Millionenbeträge in die Entwicklung von programmierbaren Hörgeräten investiert?

Bei den anfangs erwähnten «Wundergeräten» handelt es sich um simple Linearverstärker (Bauform-Taschengertät) primitivster Art, die mittels eines Walkman-Hörers hauptsächlich den Lärm verstärken. Diese Geräte besitzen überhaupt keine Einstellmöglichkeiten, die eine Einstellung auf den bestehenden Hörverlust erlauben. Aus diesem Grund ist ein Hörerfolg auch kaum denkbar, im Gegenteil, es kann sich höchstens eine zusätzliche Schädigung des schon angeschlagenen Gehörs einstellen! In Anbetracht solcher Aussichten scheint mir der Preis immer noch viel zu hoch zu sein.

Die schweizerische Gesetzgebung lässt solche Inserate kaum ganz verschwinden, obschon sie sich an der Grenze zur Legalität befinden. Es gilt hier, als Leser kritisch zu sein, seinen gesunden Menschenverstand einzusetzen und weniger an Wunder zu glauben. Ein guter Rat: Hände weg!

R. Casutt (BSSV-Monatsblatt)