

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 11: Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke

Artikel: Betrifft : Knorpel und Knochen : von Abnutzung und Arthrose
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554906>

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

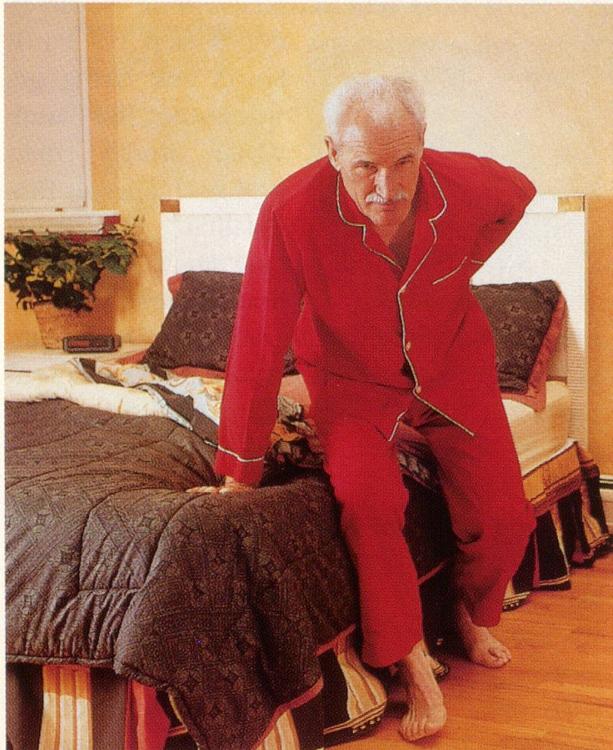
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 22.02.2026

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

Betrifft: Knorpel und Knochen. Von Abnutzung und Arthrose.

Dass die Gelenke degeneriert, abgenutzt, verschlissen sind (sein dürfen), leuchtet besonders älteren Menschen ein, die ein Leben lang viel und schwer gearbeitet haben. Ist die Arthrose deshalb eine Alterskrankheit? Und was ist mit den vielen Jüngeren, die bei sich Abnutzungsscheinungen an den Gelenken feststellen? Welche Ursachen haben die zunächst kleinen Beschwerden, die sich im Laufe der Zeit zu immer stärker werdenden Schmerzen auswachsen?



Wird ein arthrotisch verändertes Gelenk längere Zeit nicht bewegt, fehlt die Gelenkflüssigkeit, welche die nötige «Schmierung» gibt. Das ist der Grund, warum so viele Menschen mit beginnender Arthrose schwer und unbeholfen aufstehen und schon nach einigen Schritten fit wie die Hasen davonlaufen.

Die Arthrose, allgemein als Verschleisserscheinung bezeichnet, ist ein langsam entstehendes Leiden, das chronisch werden kann. Dieser Entwicklung muss man aber keineswegs tatenlos zusehen. Wenn man sogenannte «Anlaufschwierigkeiten» nach längerem Sitzen oder beim morgendlichen Aufstehen sowie leichte, ziehende Schmerzen in den Gelenken noch nicht beachten mag, so sollte man spätestens bei Muskelverspannungen, Steifheit und Knacken der Gelenke daran denken, etwas zu unternehmen. Schmerzen entstehen meist erst dann, wenn ein beträchtlicher Teil des Gelenkknorpels zerstört ist. Je länger die Symptome über die Jahre verschleppt werden, desto schwerwiegender werden die Folgen –

im schlimmsten Fall bis hin zu komplizierten Knieoperationen oder dem Einsetzen künstlicher Hüftgelenke, denn diese beiden «tragen den» Gelenke und die Finger sind am häufigsten von den krankhaften Veränderungen betroffen.

Ab dem 50. Lebensjahr soll die Hälfte der Menschen arthrotisch veränderte Gelenke haben. Das bedeutet aber noch lange keine Erkrankung, denn trotz der unvermeidlichen Abnutzung und trotz des Verlustes an Knorpel-elastizität können die Gelenke bis ins hohe Alter gut funktionieren. Für eine Arthrose gibt es viele Ursachen. Das Alter ist nur eine davon – und nicht mal die wichtigste.

Wehret den Anfängen! Oder: Passt schon in der Jugend auf! Falsche und übermäßige Belastung der Gelenke, Verletzungen und Entzündungen aber auch Bewegungsmangel spielen bei der Entstehung von Gelenkveränderungen eine weit größere Rolle.

Viele Menschen leiden im Alter unter Arthrose, weil in ihrer Kindheit und Jugend gewisse Fehlstellungen und Überlastungen ent-

Die ersten Symptome bei Arthrose

Im Hüftgelenk:

- Das «Anlaufen» aus der Ruhe fällt schwer. • Schmerzen in den Leisten, Hüften und Knien.
- Treppensteigen, längeres Wandern und Gehen werden beschwerlich.
- Manchmal schiessen ischiasähnliche Schmerzen ein, die vom Rücken zu kommen scheinen.

In den Knien:

- Treppensteigen (besonders abwärts) fällt schwer. Beim Gehen Schmerzen in den Kniegelenken, die beim Tragen von Lasten schlimmer werden.
- Nach längerem Sitzen fällt das Aufstehen schwer.
- Neben den Kniestechern auch Beschwerden in den Oberschenkeln.

In der Wirbelsäule:

- Man kommt morgens nur mit Schmerzen aus dem Bett. Der Rücken ist verkrampft.
- Der Schmerz, der eigentlich nie so richtig weggeht, steigert sich bei Belastung.

In den Fingergelenken:

- Besonders morgens steife Hände und unbewegliche Finger, oft Besserung nach einer halben Stunde.
- Kälte wird schlecht vertragen und macht die Finger noch steifer.
- Kleine weiche oder auch derbere Verdickungen (Heberdensche Knoten) an den Fingerendgelenken.



In der Schulter:

- Bei den seltenen Schulterarthrosen tut vor allem das Heben der Arme über Schulterhöhe weh.
- Beim Heben und Tragen von Lasten schmerzen die Schultern.

weder nicht ernst genommen oder übersehen worden sind. Dazu gehören Fehlstellungen im Skelett wie X- oder O-Beine, falsche Statik der Wirbelsäule durch verschieden lange Beine, Fehlbildungen der Hüfte, Platt- oder Senkfüsse, unbehandelte Meniskusverletzungen und schlecht verheilte Knochenbrüche.

Eine zweite Möglichkeit besteht in Verletzungen und kleineren Unfällen wie Prellungen, Gelenkverdrehungen und Stürzen, die jedem im Laufe des Lebens mal passieren. Dabei kann der Gelenkknorpel gedrückt oder beschädigt werden, was im Laufe der Zeit die Arthroseanfälligkeit erhöht.

Eine häufige Ursache ist auch Überbelastung einzelner Gelenke durch Leistungssport, Beruf und vielleicht auch lebenslanges Übergewicht. Beim besonders beliebten Fussball ist das Knie enormen Kräften ausgesetzt und viele Kicker leiden unter Verschleisserscheinungen des Kniegelenks. Muss der Meniskus komplett entfernt werden, ist eine spätere Arthrose quasi vorprogrammiert. Auch Menschen, die über viele Jahre in bestimmten Berufen ihr Geld verdienen, sind besonders arthroseanfällig. Dazu gehören Bauern, Fliesenleger, Steinmetze, Dachdecker, Bergleute und Bauarbeiter, die mit Presslufthämmern umgehen.

Und sicher spielt auch der normale, altersbedingte «Abbau» eine Rolle, doch müssen meist andere schädliche Faktoren hinzukommen, wie etwa Bewegungsmangel, der die Abnutzung begünstigt.

Nicht selten sind ungleich lange Beine die Ursache für spätere Hüftarthrosen. Hinweise auf ungleiche Beinlängen sind: verschieden starke Abnutzung der Schuhsohlen und -absätze. Eine bängende Schulter ist oft ein Zeichen dafür, dass auf der selben Körperseite das Bein länger ist.

Im Kindesalter können solche und andere Ungleichheiten, die teilweise erblich sind, durch eine orthopädische Korrektur des Schuhwerks (z.B. Absatzerhöhung) innerhalb weniger Monate ausgeglichen werden. Unbedingt wichtig dabei sind häufige Kontrollen, denn wenn die Korrekturmassnahme zu lange dauert, kann ihr positiver Effekt ins Gegen teil umkippen.

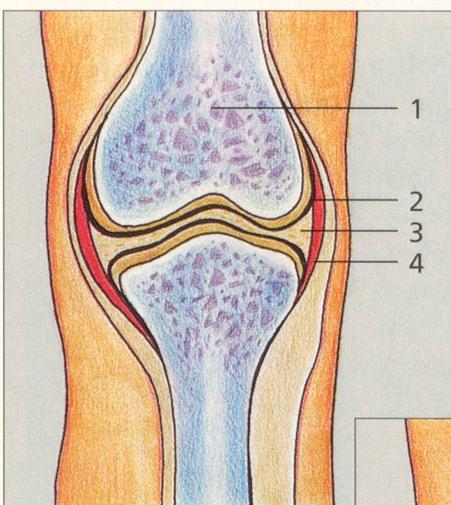
Bewegung – wann sie nützt, wann sie schadet

Die Knorpelschicht, die normalerweise als weisslich schimmerndes, völlig glattes Polster an den Enden der Knochen sitzt, enthält keine Blutgefäße und muss infolgedessen anders ernährt werden. Der

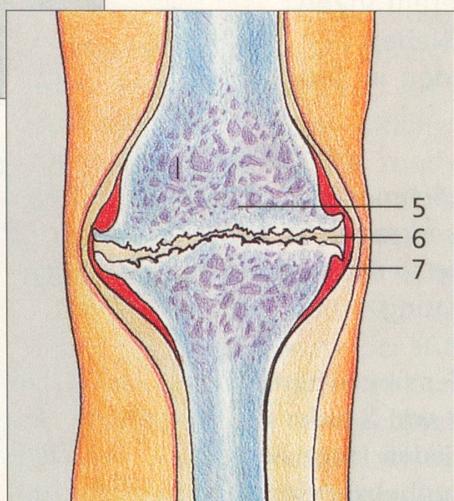
Knorpel bekommt seine Nährstoffe von innen aus dem Knochen und von aussen durch die Gelenkflüssigkeit, die immer neu nachgebildet wird und das Gelenk «schmiert». Nur durch Be- und Entlastung, das heisst durch Bewegung, gelangt genügend Gelenkflüssigkeit (med. *Synovia*) zwischen die Knorpel, die auf diese Weise «gefüttert» werden.

«Verschlissen» wird bei einer Arthrose zunächst die Knorpelschicht, und das hängt in erster Linie mit Ernährungsstörungen des Knorpels durch Überlastung zusammen. Die Knorpelschicht wird rauh, bekommt kleine Risse, beginnt sich ungleichmässig abzunützen und wird manchmal so vollständig abgetragen, dass der darunter liegende Knochen angegriffen wird.

Die abgeriebenen Knorpelfasern können zu Reizungen und Entzündungen im Gelenk führen. In diesem Zustand der *aktivierten Arthrose* ist das Gelenk rot, heiss, geschwollen und schmerzt. Nur in dieser Phase soll das Gelenk geschont werden. Die Ruhe lindert den Schmerz, die Entzündung geht zurück. Kalte Umschläge, küh-



- 1 Knochen
- 2 Knorpel
- 3 Gelenkspalt mit Gelenkflüssigkeit
- 4 Gelenkinnenhaut



- 5 zerfaserte, abgenutzte Knorpelschicht
- 6 verkleinerter Gelenkspalt
- 7 gereizte Gelenkinnenhaut

In einem gesunden Gelenk (oben) wirkt der elastische Knorpel an den Knochenenden als Stoßdämpfer.

Ist die Versorgung mit Nährstoffen gestört, stirbt der Knorpel ab und reisst ein.

Nach grossem Knorpelverschleiss (Bild re.) reiben die Knochen bei jeder Bewegung schmerhaft aufeinander.

lende Quark- und Heilerdepakungen, Abreibungen mit Franzbranntwein, Latschenkieferextrakten oder Pfefferminzöl (Menthol) lindern die Schmerzen. Die Verwendung eines Gehstocks (auf der gesunden Seite) entlastet das arthrotische Gelenk um etwa ein Drittel, elastische Binden stützen und verhindern zu starke Bewegung.

Wer Schmerzen in einem Gelenk hat, ist verständlicherweise bemüht, es zu schonen. Gerade das ist aber nicht richtig: Nur Bewegung verbessert den Zustand oder verhindert zumindest eine weitere Verschlimmerung, wobei die Belastung in Grenzen gehalten werden muss. So ist bei einer Hüftarthrose Jogging der falsche Sport, besser sind Wassergymnastik und gemächliches Radfahren auf ebenen Strecken. Sehr günstig ist ein tägliches Programm mit sanften Pendelbewegungen der betroffenen Gelenke, die auch das umgebende Muskelgewebe lockern und entspannen. Solange noch Knorpelmasse vorhanden ist, kann durch Bewegung die Knorpelmasse wieder aufgebaut werden. Wenn zudem der gesamte Stoffwechsel aktiviert wird, sind die Knorpelzellen in der Lage, soviel Knorpelmasse zu bilden, dass ein echter Regenerationsprozess eingeleitet und beibehalten wird.

Was hilft? Was kann man tun?

Neben der Bewegung und einem gut funktionierenden Stoffwechsel spielt, wie immer, die Ernährung eine sehr wichtige Rolle. Sie soll vorwiegend basisch sein, vollwertig, mit einem hohen Rohkostanteil und, falls die Gefahr von Übergewicht besteht, nicht zu kalorienreich. Auch Fastenkuren mit anschliessender Ernährungsumstellung führen oft zu einer überzeugenden Besserung, für die man allerdings etwas Geduld benötigt.

Bei allen Arthrosen, vorausgesetzt es handelt sich nicht um eine akute Entzündungsphase, sind Wärmebehandlungen sinnvoll. Wärme führt über die Erweiterung der Blutgefäße zu einer besseren Versorgung mit Nährstoffen, bringt Entspannung und Schmerzlinderung. Hier gibt es sehr viele Massnahmen – von Gelenkschützern aus Wolle oder Angora über Wärmflaschen, Heizkissen, Sauna, Teil- und Vollbädern bis hin zu Infrarotbestrahlungen, Packungen mit Paraffin, Fango oder Moor, Heublumenwickel, Ultraschallbehandlungen, eventuell auch Elektrotherapie mit wärmendem Hochfrequenzstrom.

Auch die lokale Behandlung mit durchblutungsfördernden, schmerzlindernden Ölen, Tinkturen und Salben mit Inhaltsstoffen wie Bienen- oder Schlangengift, ätherischen Ölgemischen oder Pflanzenauszügen (z.B. von Wallwurz/Beinwell oder Wacholder) trägt zur Besserung bei.

Entlastung bringt auch geeignetes Schuhwerk: Luftpolstersohlen und weiche Fussabstützungen entlasten die Knie- und Hüftgelenke und bringen sogar bei Halswirbelbeschwerden spürbare Linderung.

Zum Teil werden homöopathische Mittel oder Kochsalzlösungen mit Spurenelementen direkt in die Gelenke injiziert. Zur Knorpel-Regeneration eignen sich auch homöopathische Organextrakte, von denen man – im Gegensatz zur Frischzellentherapie und dem Spritzen tierischer Knorpelbestandteile und Muschelextrakte – keine Nebenwirkungen befürchten muss.

Manche Patienten berichten über günstige Wirkungen nach mehrwöchiger Einnahme von Gelatine als Tabletten oder in loser Form (ca. 7 g oder einen gehäuften TL in Joghurt einrühren).

In der Zeitschrift «Naturarzt» berichtet eine Patientin, ihre Kniearthrose habe sich durch eine Kneippsche Wasserkur-Variante (über mehrere Wochen stündlich ein Glas heißes Wasser trinken) ganz erstaunlich gebessert.

Was ist der Unterschied zwischen Arthrose und Arthritis?

Als *Arthrose* bezeichnet man die Abnutzung eines Gelenks. Medizinisch wird sie dem *degenerativen Gelenkrheumatismus* zugeordnet, wobei international die Bezeichnung *Osteoarthritis* geläufig ist. *Arthritis* heisst «Gelenkentzündung», der Begriff wird aber für eine Vielzahl von entzündlichen Prozessen im Bereich der Gelenke und der umgebenden Muskulatur verwendet. Meist wird eine Arthritis diagnostiziert, wenn es sich um Gelenkentzündungen handelt, die in Folge von Allgemeininfektionen durch Bakterien und Viren auftreten können und in der Regel keinen bleibenden Schaden hinterlassen (z.B. Hals-/Rachen-, Magen-/Darm-Infektionen oder Borrelienzoonose (Zeckenbiss), Hepatitis B, Mumps, Masern, Windpocken, Röteln). Die Entzündung im Gelenk kommt meist bei Menschen vor, die eine erbliche Neigung zu überstarken Immunreaktionen haben. Eine *rheumatoide Arthritis*, an der etwa drei Prozent der Bevölkerung (vor allem Frauen) leiden, kann starke Gelenkschmerzen und massive Deformierungen hervorrufen.