

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Arthrose vorbeugen  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847163>

### **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:** 16.04.2026

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

# Arthrose vorbeugen

Der schmerzhafte Gelenkverschleiss wird immer häufiger und trifft zunehmend auch jüngere Menschen. Mediziner plädieren dafür, Arthrose stärker als bisher als vermeidbare Erkrankung zu begreifen, der man vorbeugen kann.

Text: Claudia Rawer

Gelenke sind eine geniale Sache. Wir besitzen etwa 140 davon, darunter die sechs grossen: Schulter-, Ellenbogen-, Hand-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Sie ermöglichen uns weiträumige und winzig kleine Bewegungen vom raumgreifenden Laufen bis zum Winken mit dem kleinen Finger. Der Mensch kann springen, tanzen, sich bücken und beugen – dank eines ausgeklügelten Zusammenspiels von Gelenken, Sehnen und Muskeln.

Sich bewegen zu können, halten wir für fast selbstverständlich. Doch wenn das Wunderwerk Gelenk zu schmerzen beginnt, ist es nichts mehr mit dem Hüftschwung und dem flotten Traben. Seine Komponenten müssen perfekt zusammenarbeiten, um uns komplexe und schmerzfreie Bewegung zu erlauben.

## Gelenke verschleissen

Gelenke bestehen aus zwei Knochenflächen, Gelenkkopf und -pfanne, die perfekt aufeinanderpassen und mit Knorpel überzogen sind. Zwischen ihnen liegt ein Hohlraum, der mit klarer Flüssigkeit gefüllt ist.

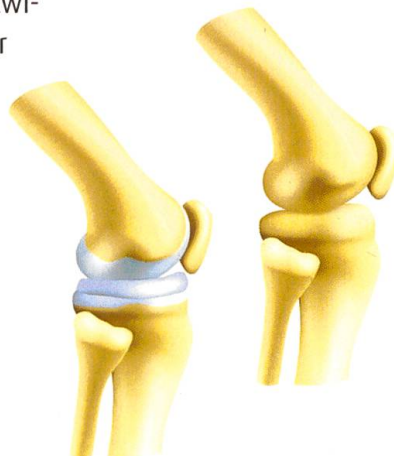
Diese Gelenkschmiere (Synovia, im Bild blau eingezeichnet), deren wichtigster Bestandteil körpereigene Hyaluronsäure ist, verhindert, dass sich die Knochenflächen aneinanderreiben und federt Stösse ab. Ausserdem versorgt sie den

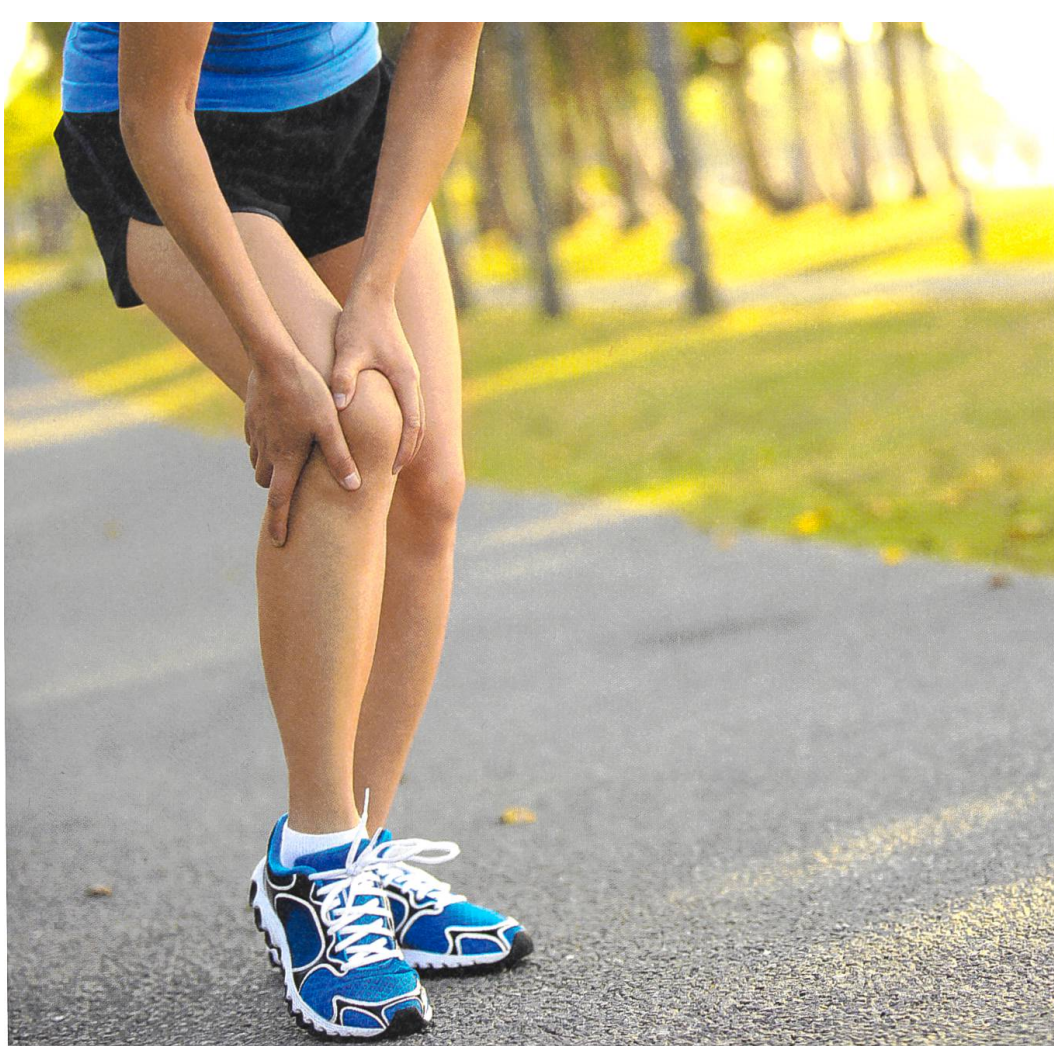
Gelenkknorpel mit Nährstoffen wie Aminosäuren und Glukose. Um im wahrsten Sinne des Wortes gelenkig zu bleiben, müssen unsere Knochenscharniere regelmässig bewegt werden. Nur dann werden sie gut durchblutet und die Knorpelschicht über die Gelenkschmiere ausreichend mit Nährstoffen versorgt. So paradox es klingt, führt die ständige Bewegung, die unsere Gelenke im Laufe eines Lebens mitmachen, auch zu einer Abnutzung der Knorpelschichten.

## Wie kommt es zu Arthrose?

Besonders wenn noch andere Faktoren hinzukommen, kann das Gelenk durch den normalen Knorpelabbau geschädigt werden. Dies können z.B. eine erbliche Disposition sein, Übergewicht, berufliche Tätigkeiten und Sport mit einseitigen Belastungen, Verletzungen, Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 oder Rheuma. Dann spricht man von einer Arthrose, die sich typischerweise zu Beginn in Gelenkschmerzen und Steifigkeit äussert.

Der sogenannte Anlaufschmerz nach Ruhephasen, z.B. bei den ersten Schritten nach dem Aufstehen aus dem Bett oder vom Stuhl, ist ein plötzlicher, scharfer Schmerz, der normalerweise bei weiterer Bewegung ebenso wie die Steifigkeit nachlässt.





*Weitere Symptome für eine Arthrose sind:*

- \* Gelenk schmerzt bei leichtem Druck.
- \* Es ist weniger beweglich, wirkt geschwollen oder knotig (besonders bei Fingerarthrosen). Gewohnte Bewegungsabläufe fallen schwerer.
- \* Bei Beugen des Gelenks ist ein Reiben oder Knirschen zu spüren.
- \* Die Schmerzen werden stärker bei körperlicher Belastung, stossartigen Bewegungen oder kalter und feuchter Witterung.

Entstehen kann eine Arthrose in jedem Gelenk. Am häufigsten tritt sie jedoch an den grossen Gelenken auf, die durch falsche Bewegungen oder Körpergewicht stark belastet werden, an Knie (Gonarthrose) und Hüfte (Coxarthrose). Häufig betroffen sind auch die kleineren Gelenke an den Händen bzw. Fingern, die kleinen Wirbelsäulengelenke und das Grundgelenk an der grossen Zehe.

Heilbar ist Arthrose nicht. Mit Physiotherapie und anderen Massnahmen sowie Änderungen am Lebensstil lassen sich aber die Symptome verbessern, und der Verlauf lässt sich lange Zeit aufhalten. Bei fortgeschrittener Arthrose wird oft mittels Operation das

erkrankte Gelenk durch ein künstliches ersetzt. Doch ist das im Grunde die letzte Lösung – besser, es kommt erst gar nicht so weit. Und dafür kann man einiges selbst tun.

### **Arthrose – ein Altersschicksal?**

Obwohl die Abnutzung der Gelenke im Laufe der Zeit normal ist, leiden keineswegs alle älteren Menschen unter der Verschleisskrankheit. Doch sie ist häufig: Ab dem 60. Lebensjahr sind z.B. in Deutschland mehr als die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer betroffen. Was aber zu denken gibt: Laut einer Studie der Harvard University (USA) haben sich die Fälle von Kniearthrosen seit der frühindustriellen Zeit bis heute verdoppelt. Die Forscher, die für ihre Arbeit mehr als 1500 Skelette untersucht hatten, waren von ihren Ergebnissen wohl selbst überrascht: «Unsere Analyse widerspricht der Ansicht, dass die Fälle von Kniearthrose in jüngerer Zeit... zunehmen, weil die Menschen länger leben oder öfter übergewichtig sind. Wir müssen zusätzliche, wahrscheinlich vermeidbare Risiken untersuchen, die im letzten halben Jahrhundert allgegenwärtig geworden sind», heisst es in der Studie.

### Risikofaktoren – gerade auch für Junge

Natürlich spielt das Alter eine Rolle bei der Entstehung einer Arthrose. Doch die Wissenschaftler aus Harvard nennen eine ganze Reihe weiterer Risikofaktoren, die bei der Häufung der Fälle mitspielen könnten, z.B. das Laufen auf harten Oberflächen und falsches Schuhwerk.

Sehr deutlich werden sie bei den Themen Bewegung und ungesunder Ernährung. Körperliche Inaktivität sei in den letzten Jahrzehnten «zur Epidemie geworden», was zu einer dünneren und schlechter ernährten Knorpelschicht in den Gelenken sowie zu schwächeren Muskeln führe. Matte Muskeln aber können die Gelenke nicht mehr ausreichend stabilisieren und schützen. Zu wenig Bewegung und eine Ernährung mit zu vielen hochverarbeiteten, kurzkettigen Kohlenhydraten sorgen für eine chronische Entzündung, übermässiges Körpergewicht tut das Seine. Um Prävention zu ermöglichen, müsse man mehr über diese Faktoren herausfinden, sagen die Forscher um Studienleiter Ian Wallace.

Europäische Experten stimmen zu. Prof. Karl-Dieter Heller, Chefarzt der Orthopädischen Klinik Braunschweig und einer der Top-Mediziner für Knie- und Hüftchirurgie in Deutschland, nennt die Studie «hochinteressant» und ihren Ansatz bezüglich der Risiken von zu wenig Bewegung und einseitiger Ernährung plausibel. Die Zahl der OPs nehme auch in Deutschland stark zu, sagte er der Presse, und «bei den Knien werden die Patienten immer jünger. Schon etwa 20 Prozent sind unter 60 Jahre».

### Vorbeugen und lindern: Ernährung

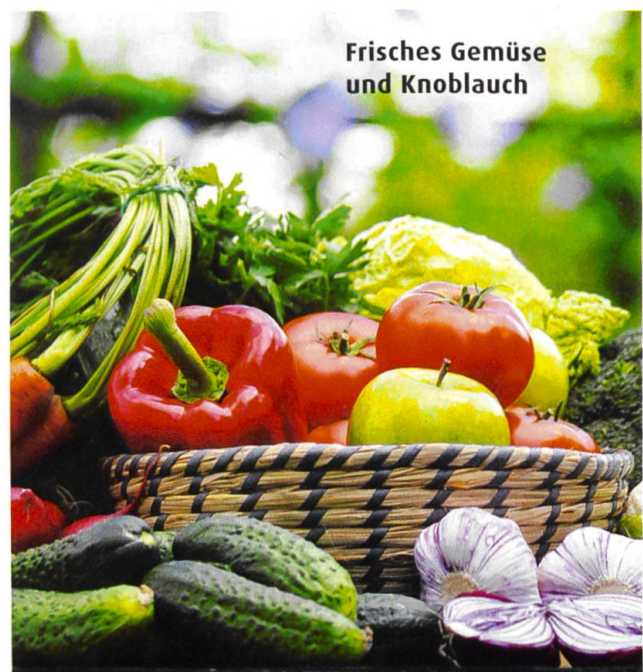
Drei Grundregeln beim Essen sollte man beherzigen, wenn man Arthrose vorbeugen will oder schon von der Erkrankung betroffen ist: Übergewicht vermeiden bzw. abbauen, sich ausgewogen, vielseitig und gesund ernähren, Lebensmittel meiden, die Entzündungen fördern.

Zu viele Pfunde gelten als einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung von Arthrose. Der Abbau von Übergewicht ist daher eine zentrale Massnahme zur Vorbeugung bzw. Linderung der arthrotischen Schmerzen. Allgemein wird eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, pflanz-

lichen Antioxidanzien und den richtigen Fetten empfohlen, im Grossen und Ganzen eine Mischkost, wie sie schon lange als «Mittelmeer-Diät» bekannt ist. Dabei ist die Bezeichnung «Diät» irreführend, denn es handelt sich eigentlich um eine Ernährungsform, die uns ein Leben lang schlank und gesund halten kann. Aber auch abnehmen kann man mit Mittelmeerkost: Eine aktuelle Untersuchung, die fünf Langzeitstudien zu Diäten und Gewichtsabnahme systematisch überprüfte, bescheinigt ihr, sie sei neueren Abnehmstrategien gleichwertig (der «Low-Carb»-Diät) oder sogar überlegen («Low-Fat»). Das gilt für die Gewichtsverringerung wie für die Senkung der Risiken für Herz-Kreislauf- und Gefässerkrankungen. Nicht umsonst wohl landeten bei einer Studie zur Weltgesundheit aus dem Jahr 2018 (Bloomberg Report) Spanien und Italien auf den ersten beiden Plätzen und zwei weitere Mittelmeerländer unter dem ersten Dutzend (Israel Rang 10, Frankreich Platz 12).

### Gesunde Ernährung bei Arthrose

- ★ Reichlich frische Salate, viel Gemüse und Obst, bunt gemischt, saisonal und vom Bio-Erzeuger geniessen. Mit frischen Kräutern und Knoblauch würzen. So erreichen Sie einen hohen Anteil an Antioxidanzien mit entzündlicher Wirkung sowie an Ballaststoffen.
- ★ Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer, Muskat, Kreuzkümmel (Cumin) und Koriander wird eine positive Wirkung bei Arthrose zugeschrieben.





Schafskäse mit Olivenöl

- \* Kohlenhydrate liefern Reis, Pasta und Brot. Gerne darf es Vollkorn sein, auch wenn die Mittelmeerländer nicht gerade für ihren Vollkornverbrauch bekannt sind. Produkte mit langkettigen Kohlenhydraten lassen aber den Blutzucker nur langsam ansteigen und machen länger satt. Kartoffeln sind gesund, wenn sie ohne oder mit wenig Fett zubereitet werden. Hülsenfrüchte enthalten komplexe Kohlenhydrate und pflanzliches Eiweiss.
- \* Meiden Sie raffinierte Kohlenhydrate (Süßigkeiten, Knabberriegel, Kuchen etc.) sowie Fertiggerichte mit viel Fett und Zucker.
- \* Bei Milchprodukten einschliesslich Käse – die man unter anderem als Kalzium-Lieferanten und für die Versorgung mit Vitamin D braucht – auf fettarme Varianten setzen. Ziegen- und Schafsmilchprodukte sollen eine entzündungshemmende Wirkung haben.
- \* Mehrmals pro Woche sollten frischer Fisch und Meeresfrüchte wertvolle Proteine auf den Tisch



Hering

bringen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren (antientzündlich) sind z.B. in Lachs, Thun und Hering enthalten.

- \* Als Fett vor allem kaltgepresstes Oliven- und Rapsöl, auch Lein- und Walnussöl verwenden. Sie enthalten ebenso wie Nüsse Alpha-Linolensäure, eine Vorstufe der Omega-3-Fettsäuren. Walnüsse, Mandeln und Co. eignen sich auch als Snack.
- \* Bei Fleisch Geflügel bevorzugen. Rotes Fleisch und tierische Fette enthalten entzündungsfördernde Arachidonsäure.
- \* Meiden Sie hochverarbeitete Lebensmittel wie z.B. Frühstücksflocken, Tiefkühlpizza und Wurst.
- \* Trinken Sie viel, am besten Wasser, keine Limonaden und Fruchtnektare. Auch die beliebten Smoothies enthalten oft viel zu viel Zucker.
- \* Auf Butter, Kaffee oder ein Glas Wein müssen Sie nicht völlig verzichten. Hier gilt wie immer der Grundsatz: Die Dosis ist entscheidend. Das Rauchen dagegen sollten Sie in jedem Falle aufgeben.

### Vorbeugen und lindern: Bewegung

Bewegung und Sport – das sind bei Arthrose zentrale, aber heikle Themen. Zum einen führt ein Mangel an Bewegung zu einem stark erhöhten Risiko, an einer Arthrose zu erkranken. Zum anderen können falsche Formen der Bewegung Arthrose fördern. Schmerzen die Gelenke bereits, führt das bei vielen Patienten dazu, dass sie sich (noch) weniger bewegen. In Folge baut der unterbelastete Knorpel weiter ab, die Symptome verschlimmern sich.

Arthrose-Vorbeugung beginnt im Prinzip schon im Kindesalter. Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die sich viel bewegen, ein grösseres Knorpelvolumen aufbauen als inaktive Gleichaltrige. Sport im Erwachsenenalter bewirkt, dass der Knorpel stabiler und für Verletzungen weniger anfällig wird und die haltenden und stützenden Muskeln sich besser entwickeln. Man sollte sich aber eine Sportart aussuchen, die das auf gelenkschonende Art leistet.

Sogenannte «Stop-and-go»-Sportarten mit schnellen und abrupten Bewegungen bergen ein erhöhtes



Tanzen ist eine ideale Sportart bei Arthrose. Übt man im Freien: auf passendes Schuhwerk achten!

Arthrose-Risiko: z.B. Fuss- und Handball, (Eis-)Hockey, Basket- und Volleyball, Tennis, alpiner Skilauf oder Kampfsport. Die jähren Bewegungsänderungen belasten die Gelenke und damit den Knorpel extrem. Zudem ist die Verletzungsgefahr hoch – und jede Gelenkverletzung ist ein Risiko für eine spätere Erkrankung. Nicht umsonst leiden viele Profi- und Extremsportler bereits in jungen Jahren unter Arthrose. Prominente Beispiele sind der Ski-Olympiasieger Markus Wasmeier, der zwei künstliche Hüftgelenke erhielt, als er noch keine 50 war, und Tennisspieler Boris Becker, der seine mit 43 und 47 Jahren erhielt. Auch vom Laufen/Joggen raten viele Experten ab, da die Belastung für die Gelenke besonders auf hartem Untergrund doch sehr hoch ist.

### Gesunde Bewegung bei Arthrose

Prinzipiell eignen sich alle «sanften» (Ausdauer-) Sportarten, um als Mensch mit Arthrose in Bewegung zu bleiben. Doch Achtung: Nicht alle eignen sich für

jede Arthroseform. So kann das Radfahren, besonders auf unebenen Feld- und Waldwegen, eine Handgelenksarthrose verschlimmern, das Kraulschwimmen eine Schulterarthrose.

- ✦ Die ersten Plätze bei den idealen Sportarten teilen sich Nordic Walking, Wandern (v. a. in ebenem Gelände) und Tanzen. Achten Sie auf die richtige Lauftechnik und gutes Schuhwerk.
- ✦ Gut geeignet sind auch Schwimmen bei Wassertemperaturen von 26 bis 28 °C, Wassergymnastik, (nicht allzu sportliches) Radfahren und Skilanglauf.
- ✦ Tai Chi oder Qigong mit ihren langsam ausgeführten Bewegungen schonen die Gelenke und trainieren mit sanften Kraft- und Dehnübungen Sehnen, Bänder und Muskeln.

Halten Sie sich an die Grundregel: «Bewegen ja, belasten nein.» Dann finden Sie auch die richtige Bewegungsform, mit der Sie und Ihre schmerzenden Gelenke sich wohl(er) fühlen. ●