

# *Was Sie selbst für Ihre Gelenke tun können* ©

**Jedes Gelenk mit Knorpel-schaden muss geschützt und geschont werden.**

Das erkrankte Gelenk sollte, nach Empfehlung der Arthrose-Liga, um etwa 1/3 weniger

belastet werden. Dazu empfiehlt sich u. a. ein zu viel an Körpergewicht zu verringern. Orthopädische Hilfen wie Handstock, Unterarm-Gehstützen, Pufferabsätze und Schuhinnenrand-Erhöhungen sind weitere Entlastungsmöglichkeiten.



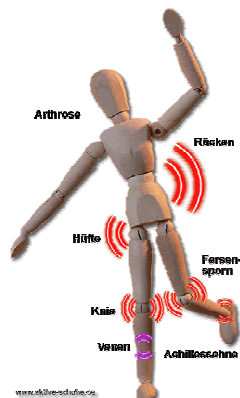
Ebenfalls hilfreich ist **viel Bewegung mit wenig Belastung**. Dadurch wird der Gelenkknorpel besser ernährt und das Fortschreiten der Arthrose sichtlich verlangsamt. Durch Bewegung wird die Gelenkinnenhaut besser durchblutet und kann so mehr Nähr- und Schmierstoffe in die Gelenkflüssigkeit abgeben und an den Knorpel weiterleiten. Außerdem wird die Muskulatur gekräftigt. So können Gelenke besser geschützt und stabilisiert werden.

**Empfohlen werden Sportarten** mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen wie Schwimmen, Radfahren (in niedrigen Gängen), Wandern, Skiwandern oder auch Golf und Gymnastik (natürlich immer nur im schmerzfreien Bereich!).

**Ungeeignet sind Sportarten** mit schnellen Richtungswechseln, harten Bewegungen oder großen Impulsbelastungen wie Tennis oder Squash. Wegen der Verletzungsgefahr wird ebenso von Mannschaftssportarten, Kampfsport oder Eislaufen abgeraten.



Grundsätzlich gibt es keine spezielle Diät, die das Entstehen oder Fortschreiten einer Arthrose verhindern oder eindämmen könnte. Eine **gesunde, ausgewogene und vor allem dem Kalorienverbrauch angepasste Kost** ist jedoch immer sinnvoll für Knorpel und Gelenke.



Geeignete Lebensmittel:

- Wasser, Saftschorle, ungesüßter Tee
- Frisches oder Tiefkühl-Obst
- Frisches oder Tiefkühl-Gemüse sowie gegartes Gemüse in allen Variationen
- Fettarmes Fleisch wie Rind oder Geflügel
- Pflanzliche Fette
- Fisch
- Gekochte Eier
- Käse bis 30% Fett i. Tr., Milchprodukte der Magerstufe

Ungeeignete Lebensmittel:

- Alkohol, Kaffee, zuckerhaltige Getränke (vor allem Cola)
- Obstkonserven
- Weißmehlprodukte
- Frittiertes
- Tierische Fette, fette Saucen und Marinaden
- Sahne, Käse über 45% Fett i. Tr.

**ENZ-Apotheke**

Dr. Martine Strobel

*im Zentrum*

Kreuzstraße 12 • 74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon: 07142 / 92 00 13 • 30 77 5    Telefax: 07142 / 92 00 14 • 30 42 6

e-mail: [info@enz-apotheke.com](mailto:info@enz-apotheke.com) • Internet: [www.enz-apotheke.com](http://www.enz-apotheke.com)