



Rund 80000 Personen in der Schweiz sind von der häufigsten Arthritisform, der rheumatoiden Arthritis, betroffen.

# Aua, meine Gelenke!

**Es zwickt und zwackt bei jeder Bewegung. Manchmal sind die Schmerzen in den Gelenken unerträglich. Das sind Anzeichen für Arthrose oder Arthritis. Doch was ist was?**

Arthrose und Arthritis sind rheumatische Erkrankungen der Gelenke. Ursachen, Symptome und Behandlung unterscheiden sich jedoch teilweise sehr stark.

## Arthrose

Die Knorpelschicht auf dem Knochen ist abgenutzt und dadurch stark angegriffen. Die Oberfläche ist rau, wird immer dünner und fasert aus. Dieser Prozess kann zum kompletten Knorpelverlust führen, bis die Knochen aufeinander reiben. Mit dem Alter wächst das Risiko, eine Arthrose zu bekommen, bei Frauen aus hormonellen Gründen häufiger als bei Männern. Arthrose tritt von den kleinen Finger- und Zehengelenken, den Wirbelgelenken bis zu den grossen Hüft- und Kniegelenken auf. An anderen Gelenken, wie zum Beispiel den Sprung-, Hand-, Ellbogen- und Schultergelenken tritt die Arthrose in der Regel nur nach Gelenkschädigungen durch Unfälle oder Entzündung auf.

– **Ursachen:** Überbelastung durch viel Sport, frühere Verletzungen wie Meniskussschäden oder angeborene oder erwor-

bene Gelenkfehler wie X- oder O-Beine. Ein weiterer Faktor ist Übergewicht. Zu viele Kilos belasten die Gelenke enorm. Zwar kann Übergewicht alleine keine Arthrose auslösen, aber es fördert frühere und schwere Erkrankungen. Auch immer wiederkehrende, einseitige Arbeiten, wie Tätigkeiten am Fließband, führen zu einem vermehrten Gelenkverschleiss. Das Risiko für Arthrose ist zudem erhöht, wenn der Betroffene eine Stoffwechselerkrankung wie Gicht oder Diabetes hat und eine familiäre Neigung vorliegt.

– **Symptome:** Anlaufschmerzen (Schmerzen, welche zu Beginn einer Bewegung auftreten), Bewegungseinschränkungen, Gelenkgeräusche, Belastungsschmerzen, Muskelverspannungen um das betroffene Gelenk. Phasenweise kommt es im Spätstadium durch Knorpelabrieb zu Entzündungen, verbunden mit geschwollenen Gelenken und Dauerschmerzen. Wenn Sie erste Anzeichen eines Gelenkverschleisses erkennen, gehen Sie zum Arzt. Sie können den Verlauf der Krankheit erheblich verbessern, wenn Sie be-

reits im frühen Stadium mit der entsprechenden Behandlung beginnen.

– **Ärztliche Behandlung:** «Führt das Schonen des Gelenkes zu Muskelschwund und verhärteten Muskelzonen, ist Physiotherapie sehr hilfreich», sagt Dr. med. **Lukas Wildi**, Oberarzt an der Klinik für Rheumatologie des Universitätsospitals Zürich. Auch Übergewicht, falls vorhanden, sollten Sie reduzieren. Um den Gewebeunterhalt zu unterstützen, rät Wildi zu regelmässiger körperlicher Aktivität, auf eine ausreichende Vitamin-C- und Vitamin-D-Zufuhr zu achten sowie in der frühen Phase Glucosamin und Chondroitinsulfat einzunehmen. Eine regenerative Behandlungsmöglichkeit ist eine Form der Eigenbluttherapie, das sogenannte plättchenangereicherte Plasma. Der Arzt injiziert körpereigene Blutbestandteile ins Gelenk. Die darin enthaltenen Blutplättchen, unsere ersten Einsatzkräfte bei Gewebsverletzungen, enthalten unter anderem Botenstoffe, die



die Schmerzen und den Reizzustand über mehrere Monate lindern können. «Ob diese Therapie auch den Knorpel schützt oder gar wieder aufbaut, ist noch nicht belegt», sagt Wildi. «Gegen den Schmerz und leichte Entzündungen wirken Antirheumatika am besten. Patienten können sie bei leichten Beschwerden als Creme, bei stärkeren Symptomen als Tablette anwenden.» Bei Arthrose mit Entzündung helfen Kortisonspritzen ins Gelenk. In schweren Fällen ist ein Kunstgelenk unumgänglich. Künstliche Gelenke bleiben in der Regel bis zu 20 Jahre funktionsfähig.

– **Äusserliche Selbstmedikation:** Wärme- oder Kälteanwendungen haben einen festen Platz in der Arthrosetherapie. Besonders Wärme fördert die Durchblutung im Gelenk und entspannt die Muskulatur. Aber Vorsicht: Bei Arthrose mit einer Gelenkentzündung haben Wärmeanwendungen nichts verloren. Sie verstärken die Entzündungsreaktion nur noch. Der eidg. dipl. Drogist **Stefan Wyss**, Inhaber und Geschäftsführer der Drogerie Wyss in Zollbrück, empfiehlt bei Arthrose ohne Entzündungen warme Wickel, zum Beispiel Heublumenbeutel zum Auflegen,

Salben und Gels mit Weihrauch (*Boswellia serrata*), Wintergrün (*Gaultheria procumbens*) und Spanischem Pfeffer (*Capsicum*) oder Pflaster mit *Capsicum*, die Sie auf die schmerzende Stelle aufkleben können.

– **Innerlich Selbstmedikation:** Bei einer Arthrose plus Entzündung verabreicht Wyss häufig Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*), die schmerzstillend und entzündungshemmend wirkt. Um den Aufbau der Knorpelmasse zu unterstützen, gibt es Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten- oder Kapselform mit Grünlippmuscheln (*Perna canaliculus*). Die Schüssler-Salze Calcium phosphoricum (Kalziumphosphat), Calcium fluoratum (Kalziumfluorid) und Silicea (Kieselsäure) sorgen für gesunde Strukturen in Knochen und Knorpel.

Bewegung ist das A und O bei Arthrose. Durch gezielte und regelmässige Bewegungsübungen versorgen Sie den Gelenkknorpel ausreichend mit Nährstoffen. Arzt Lukas Wildi empfiehlt Velofahren, Aquafit und Schwimmen. Von Sprungsportarten rät er ab, da sie die Gelenke zu sehr belasten.

### Praktische Übungen für zu Hause

Die Heimübungen sind vor allem für die Stabilität des Kniegelenks sehr wichtig. Eine der einfachsten Übungen geht nach Arzt Lukas Wildi so: Sie liegen auf dem Bett oder Sofa, die Beine sind gestreckt. Spannen Sie die Beine wiederholt für ein paar Sekunden an, ohne die Knie zu beugen. In einer weiteren Übung steigen Sie wiederholt einen kleinen Absatz hoch – und rückwärts wieder runter. Das Knie ist dabei etwas gebeugt und bewegt sich nur im schmerzfreien Winkel. Danach können Sie mit dem Rücken an der Wand angelehnt abwechslungsweise auf einem gebeugten Knie wieder im schmerzfreien Winkel balancieren und das Eigengewicht für einige Zeit halten.



**Ginsana®:** mit Ginseng G 115® zur körperlichen Leistungssteigerung bei ...

- + Schwäche- und Erschöpfungszustand
- + Müdigkeit und mangelnder Energie
- + während der Genesung nach Krankheit

Lesen Sie die Packungsbeilage

G115® Warenzeichen von Pharmaton registriert in der Schweiz und in Lizenz gewährt

**Vifor Pharma**  
Consumer Healthcare

Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne

## Arthritis

Das körpereigene Abwehrsystem richtet sich gegen den eigenen Körper und verursacht Gelenkentzündungen. Je nach Krankheit können alle Gelenke des Körpers befallen sein. Besonders häufig entzünden sich Hand- und Fingergelenke, und nicht selten greift Arthritis von einem auf mehrere Gelenke über. Das nennen Fachleute dann Polyarthrit. Rund 80 000 Personen in der Schweiz sind von der häufigsten Arthritisform, der rheumatoiden Arthritis, betroffen. An Arthritis können auch schon Kinder erkranken, während die Arthrose abnutzungsbedingt meist erst ab dem 40. Lebensjahr auftritt.

– **Ursachen:** Die Ursachen sind noch nicht abschliessend geklärt. Experten vermuten genetische Zusammenhänge und autoimmunologische Prozesse, die durch unbekannte Umweltfaktoren in Gang gesetzt werden. Zudem können sich Stoffwechselprodukte bei der Gicht und Pseudogicht in den Gelenken ablagern und zu Gelenkentzündungen führen.

– **Symptome:** Schmerzen, meist in der Nacht oder am Morgen. Typisch ist, wenn die Gelenke geschwollen sind und sich am

Morgen steif anfühlen. Die Schmerzen bessern bei Bewegung. Für die Diagnose macht der Arzt Röntgenaufnahmen und Laboruntersuchungen.

– **Ärztliche Behandlung:** «Wir haben mittlerweile ausgezeichnete, gut verträgliche medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten», sagt Lukas Wildi. «Neben den altbewährten Basistherapeutika wie Methotrexat haben die vielen neuen Medikamente, die sogenannten Biologika, die seit gut zehn Jahren auf dem Markt sind, die Rheumatologie revolutioniert und ermöglichen vielen Betroffenen ein ganz normales Leben.» Methotrexat wirkt unter anderem gegen Schmerzen und Schwellungen; Morgensteifigkeit und Müdigkeit nehmen ab. Biologika fangen einfach formuliert bestimmte entzündungsfördernde Substanzen ab und schalten sie aus.

– **Äusserlich Selbstmedikation:** Bei akuten Entzündungen hilft Kälte. Bei leichten bis mittleren Schmerzen empfiehlt Drogist Stefan Wyss ein Gel mit Wallwurz (Symphytum officinale) kombiniert mit der schmerzstillenden Arnika (Arnica montana). «Dieses hilft übrigens auch bei Arthrose», sagt der Experte. Wer seine

Schmerzen klassisch behandeln will, verwendet ein Gel beispielsweise mit Diclofenac. Eine andere Variante sind Quarkwickel mit Wallwurz-Tinktur. Das hilft ebenfalls bei Entzündungen.

– **Innerlich Selbstmedikation:** Häufig braucht Stefan Wyss spagyrische Essenzen mit Herzsamen (Cardiospermum halicacabum), auch Ballonrebe genannt, Weihrauch (Olibanum) und Bienenkitt harz (Propolis). Die Ballonrebe und der Weihrauch haben einen entzündungshemmenden Effekt, Propolis bekämpft auch Viren und Bakterien. Ein klassisch homöopathisches Präparat gegen Entzündungen und bei Anlaufschmerzen enthält den Giftsumach (Rhus toxicodendron). Zweimal in der Woche Fisch oder Fischöl in Kapselform reduziert die Entzündungstendenz.

Bewegung und Sport halten die Gelenke beweglich und machen die Muskulatur stark. Bei guter Verfassung sind alle Sportarten möglich. Bei Schmerzen sollten Sie nur leichte körperliche Tätigkeiten ausüben.

Text: Vanessa Naef / Foto: fotolia.com

# CONTRA-SCHMERZ<sup>®</sup>

## IL<sup>400</sup>

## hilft

## bei Kopfweg Zahn- und Rückenschmerzen



**WILD**



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz  
www.wild-pharma.com

*Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.*