



Probleme mit den Kniegelenken – Mögliche Ursachen und Behandlungsmaßnahmen

Von Navitum

Erstellt am 5 Okt 2011 - 14:44

Unsere Kniegelenke sind ein hochspezialisierter Teil des Bewegungsapparates, die uns einerseits ein Leben lang die eigene Fortbewegung ermöglichen, andererseits aber eben gerade dadurch hohen Belastungen ausgesetzt sind. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass die Gelenke eines Menschen der Generation Ü50 anders aussehen als die eines unter 30jährigen. Das ist auch völlig normal und hat nichts mit Krankheit zu tun. Die Haut einer 80jährigen ist ja auch nicht mit der einer 20jährigen vergleichbar und keiner würde auf die Idee kommen, die alte Haut als „krank“ zu bezeichnen. Anders sieht das allerdings aus, wenn das Knie beim Laufen Probleme macht und die sich in Schmerzen, Gelenksteifigkeit oder Entzündungen äußern können. Dann ist davon auszugehen, dass der Verschleiß im Kniegelenk das Maß der normalen Abnutzung überschritten hat und krankhafte Veränderungen als Ursache für die Symptome zu suchen sind. Häufig wird in diesen Fällen vom Arzt die Diagnose „Gonarthrose“, also Kniegelenkarthrose gestellt.

Die Frage nach den Ursachen für die Arthrose ist schon komplexer. So kann sie direkt in dem Gelenkknorpel selbst liegen. Ist das Knorpelgewebe von sich aus geschwächt, dann spricht man von einer primären Arthrose. Häufig wird der Arzt jedoch konkrete Ursachen finden, die zunächst auch nur indirekt was mit den Gelenken zu tun haben. Dann spricht man von einer sekundären Arthrose, weil sie als Folge einer anderen Erkrankung oder Beeinträchtigung auftritt. Bei sekundären Arthrosen steht also neben der Behandlung der Symptome besonders die Beseitigung der Ursachen im Mittelpunkt. Ursachen für sekundäre Arthrosen können sein Fehlstellungen der Gelenke, knöcherne Veränderungen, Überbelastungen durch schwere Arbeit, Entzündungen in den Gelenken und einige mehr. Es gibt aber auch Ursachen von sekundären Arthrosen, die im Bereich der Ernährung und des Stoffwechsels zu suchen sind.

Offensichtlich und klar nachvollziehbar ist das Übergewicht, das besonders die Kniegelenke belastet und so zu einer beschleunigten Abnutzung führen kann. Nicht ganz so offensichtlich sind die Ursachen, die in der Art der Ernährung und in der Bereitstellung von Baumaterial für den Gelenkknorpel zu suchen sind. Da unsere Gelenke, insbesondere die Kniegelenke, täglich besonderen Beanspruchungen ausgesetzt sind, müssen sie für eine reibungslose und vor allem schmerzfreie Funktion auch immer gut „gewartet“ werden, um sich auch bei und nach Belastungen wieder gut regenerieren können. Dabei ist es von besonderer Bedeutung, dass innerhalb des Gelenkknorpels genügend Struktureiweiße, wie das Kollagen zur Verfügung gestellt werden, um die Knorpel stark und elastisch zu erhalten. Zur Aufrechterhaltung und Stärkung der „Reparaturwerkstatt“ Gelenkknorpel müssen also immer genügend Baumaterialien zur Verfügung stehen, um den belasteten und beschädigten Gelenkknorpel reparieren zu können. Und genau das ist nicht immer gegeben. So werden einerseits durch den natürlichen Alterungsprozess mit zunehmendem Alter immer weniger Baumaterialien aus der Nahrung bereitgestellt. Andererseits wird dieser natürliche Prozess, der eine der Ursachen dafür ist, dass besonders ältere Menschen unter Arthrose leiden, noch durch bestimmte moderne Ernährungsgewohnheiten verstärkt. So ist es sinnvollerweise modern geworden, den Fleischkonsum zu reduzieren und auf mageres fettarmes Fleisch zu setzen. Das ist im Sinne von Kardioprotektion sinnvoll, hat aber auch Nebenwirkungen. So sind die Baustoffe, die wir für einen gesunden Knorpel benötigen, besonders reichhaltig im Bindegewebe enthalten. Wenn aber dies als Fett oder Knorpel bei der Nahrungszubereitung entfernt wird, so ist einleuchtend, dass für den Körper eine Mangelsituation an Baumaterialien für gesunde Gelenke entstehen kann. Um den zu beheben kann man –weniger sinnvoll – den Konsum von fettem Fleisch steigern, verstärkt Muscheln und Austern essen oder einfach Tabletten verzehren, die diese Baumaterialien enthalten. Bewährt haben sich ArtVitim® Tabletten, die die Baumaterialien Glucosamin und Chondroitinsulfat enthalten. Die Dosierung der beiden Naturstoffe ist dabei so gewählt, dass sie bei Einnahme von 2x2 kleinen Tabletten täglich genau der in wissenschaftlichen Studien überprüften wirksamen Dosis entspricht. Das hat den Vorteil, dass ArtVitim® Tabletten nicht nur zum Ausgleich des Mangels an Baumaterialien geeignet ist, sondern auch für die ernährungsphysiologische Behandlung von Arthrose, insbesondere Kniegelenk-Arthrose, empfohlen werden können. Die Tabletten sind frei von Zucker, Lactose, Gluten und Farbstoffen. Artvitum® (PZN 4604249) ist in Apotheken, ausgewählten Gesundheitszentren und direkt bei der Firma zu 29,50€ für einen Monat erhältlich. Wegen der besonderen Zusammensetzung und der dokumentierten Dosierung ist ArtVitim® nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke kann ArtVitim® auch in der günstigen 3-Monatspackung (PZN 0241465) und 6-Monatspackung (PZN 0241471) ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Auch können sich die Kunden direkt an die Firma wenden. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] oder 0611 58939458 verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind auch interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen verfügbar.



Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:56): <http://www.medkom24.eu/node/15196>

Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>