

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 1 . 0 6 . 2 0 1 7



Arthrose im Knie

Wenn es im Knie knirscht und knackt, schmerzt und brennt, dann ist häufig eine Arthrose schuld. Treppen steigen, hinsetzen, spazieren - selbst banale Alltagsbewegungen können dann zur Qual werden. Doch es gibt einiges, was man dagegen tun kann.

Ein steifes Knie am Morgen, das Gefühl, eingerostet zu sein und Schmerzen beim Treppen steigen – die Ursache ist häufig ein und dieselbe: Arthrose! Darunter versteht man Verschleißerscheinungen am Kniegelenk, die zu einer Zerstörung des Gelenkknorpels führen. Auslöser sind neben der natürlichen Abnutzung im Alter auch Überlastungen, wie zum Beispiel durch X- oder O-Beine, durch Übergewicht oder schlecht verheilte Brüche. Arthrose entsteht aber auch durch Verletzungen wie zum Beispiel einen Meniskusschaden sowie beschädigte Bänder im Knie.

Wellness für's Knie

Doch es gibt einiges, was der Patient tun kann, um eine Arthrose aufzuhalten. Gleichförmige, harmonische Bewegungen wie beim Schwimmen, Radfahren oder Walken sind ideal, um die Knie zu belasten, aber nicht zu überlasten. Wellness für's Knie sozusagen. Abrupte Bewegungen oder permanentes Hocken wie zum Beispiel beim Fliesen legen und Unkraut zupfen sind dagegen Gift für die Gelenke. Günstiger ist hier eine Haltung, wie sie vom klassischen „Kniefall“ beim Heiratsantrag bekannt ist. Ein Bein ist vorne aufgestellt, das andere kniet auf einem Polster. Und: Das Knie ist das größte Gelenk unseres Körpers. Da wir es pro Jahr ungefähr eine Million Mal beugen und strecken, fallen auch zwei, drei Kilo zu viel auf der Waage ins Gewicht. Ein gesundes Körpergewicht hilft also auch dem Knie.

Orthopädische Hilfsmittel

Spezielle Schuheinlagen können das Laufen beschwerdefreier machen und vor weiteren Fehlbelastungen im Knie schützen. Kniebandagen und Orthesen stützen zudem. Oft spüren die Patienten durch die Orthesen eine erhöhte Sicherheit im Knie. Orthopädische Hilfsmittel verschreibt in der Regel der Arzt, die Patienten müssen eine Zuzahlung leisten.

Medikamente im Akutfall

Schmerzmittel lindern akute Beschwerden, hemmen Entzündungen und erhöhen die Beweglichkeit. Allerdings können freiverkäufliche Schmerzmittel nicht gut für den Magen, die Leber oder die Nieren sein und sind daher nicht für den dauerhaften Gebrauch geeignet. In einigen Fällen wird auch Kortison direkt ins Gelenk gespritzt. Die Anwendung sollte jedoch auf wenige Spritzen im Jahr beschränkt bleiben, denn es besteht immer ein Risiko für Infektionen.

Mit Nadeln gegen Schmerzen

Es gilt als wissenschaftlich belegt, dass Akupunktur gegen Arthrose bedingte Knieschmerzen hilft. Therapeuten findet man in Praxen für Naturheilkunde und in Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Die gesetzlichen Kassen erstatten in der Regel die Kosten. Das gilt auch für physiotherapeutische Behandlungen. Reizstrom und gezielte Krankengymnastik können zu einer Schmerzlinderung beitragen. Kälteanwendungen tun bei akuten Knieschmerzen mit Entzündung gut. Warme Auflagen und Bäder helfen im chronischen Stadium einer Arthrose.

Letzter Ausweg: künstliches Gelenk

Eine Operation und ein künstliches Gelenk sind immer die letzte Option der Therapie. Pro Jahr werden in Deutschland aktuell rund 170.000 künstliche Kniegelenke eingesetzt. In rund 17.000 Fällen muss das künstliche Gelenk gewechselt werden. Die Entscheidung, ob man wirklich ein künstliches Gelenk braucht, hängt oft von der individuellen Lebensqualität ab, die einem noch bleibt: „Wir fragen immer: Wie hoch ist der Schmerzmittelverbrauch? Wie weit ist die Gehstrecke, die noch absolviert werden kann? Welche Alltagsbelastungen gehen nicht mehr?“, sagt unser Studiogast Dr. Thomas-Peter Ranke, Chefarzt an der Hohwald-Klinik im sächsischen Neustadt. Über 650 Patienten werden hier pro Jahr mit einem künstlichen Gelenk versorgt. Doch ein Restrisiko bleibt. „Ein neues Kniegelenk ist ein künstliches Hilfsmittel, es bleibt ein metallischer Fremdkörper. Und es gibt keine 100 prozentige Sicherheit, dass alles gut geht“, so Dr. Ranke.

Intelligente Kniebandage hilft bei der Reha

Die Knie-OP ist erfolgreich überstanden, der Patient nach Hause entlassen. Im Idealfall mit einem Übungsprogramm für sein Knie. Doch dann ist er oft auf sich allein gestellt. Hilfe verspricht in Zukunft eine intelligente Kniebandage. Forscher am Fraunhofer Institut Berlin entwickeln sie gemeinsam mit den belgischen Forschungsinstituten Centexbel und Mobilab.

Die Bandage soll nicht nur zum Üben motivieren, sondern auch erkennen, ob der Patient richtig oder falsch trainiert. „Das Kernstück der Bandage sind textile, atmungsaktive Sensoren, die hochdehnbar sind. In Kombination mit anderen Sensoren, die wir noch integriert haben, können wir eine sehr akkurate Messung des Kniewinkels garantieren“, erklärt Projektleiter Malte von Krshiwoblozki vom Fraunhofer IZM. Über Bluetooth verbindet sich die Bandage mit dem Smartphone oder Tablet. Der Patient kann dann über eine App verschiedene Übungen abrufen. Die Videos leiten ihn an und sollen motivieren, regelmäßig zu üben. Ein Messdisplay zeigt zudem, ob die Übung im richtigen Winkel ausgeführt wird.

Zusätzlich werden die Messwerte gespeichert. Sie können später vom Arzt oder Therapeuten abgerufen und kontrolliert werden, so Malte von Krshiwoblozki: „Er kann dem Patienten dann andere Übungen aufgeben, schon gut absolvierte Übungen wieder aus dem Programm nehmen oder, wenn es sich um einen Ernstfall handelt, kann er den Patienten direkt in die Praxis bestellen.“ Noch ist die Bandage ein Prototyp und muss in nächster Zeit noch einige Zuverlässigkeitstests durchlaufen. In etwa zwei Jahren, so hoffen die Forscher, soll sie auf den Markt kommen.

Nase heilt Knie

Forscher des Schweizer Universitätsspitals Basel sind einer innovativen Behandlungsmethode auf der Spur: Aus der Nase, genauer gesagt aus der Nasenscheidewand entnehmen sie Knorpelzellen und können diese im Labor zu einem funktionsfähigen Gewebe züchten. Damit lässt sich beschädigtes Knorpelgewebe im Kniegelenk ersetzen und heilen. In einer ersten Studie wurde nun nachgewiesen, dass das tatsächlich funktioniert. Die ersten Patienten, bei denen die Methode eingesetzt wurde, gaben an, hinterher viel weniger Schmerzen zu haben. Allerdings müssen die Forscher jetzt noch in weiteren Studien zeigen, ob die Methode auch langfristig erfolgreich sein kann.

Aktion Abnehmen!

Wer möchte Gewicht verlieren? Diese Frage hatten wir Anfang März gestellt. Innerhalb weniger Tage meldeten sich mehr als 300 TV-Zuschauer, Online-Nutzer und Facebook-Freunde. Darunter überraschend viele Thüringer! Ansonsten scheint das Interesse an weniger Körpergewicht nicht nur im Osten Deutschlands verbreitet zu sein: Uns erreichten Zuschriften von Büsum, an der Nordsee, bis nach Ostfildern, bei Stuttgart.

Mit einer Blutabnahme beim Hausarzt begann für unser hoch motiviertes Team aus Männern und Frauen im Alter von 25 bis 62 Jahren die „Aktion Abnehmen“. Die Laborwerte sind wichtig, damit Risiken einer Schlankheitskur besser eingeschätzt werden können. Bestimmte Stoffwechsel - Störungen könnten beim Abnehmen sogar eine Gefahr darstellen: „Zum Beispiel ein erhöhter Harnsäurespiegel.“, erläutert Dr. Carsten Lekutat: „Wenn ich abnehme, steigert sich der Harnsäurespiegel noch weiter und ich kann einen Gichtanfall bekommen. Das möchte ich nicht. Wir wollen schließlich gesund abnehmen.“ Alle ausgewählten Teilnehmer wurden aufgefordert, ein Ernährungstagebuch zu schreiben. Mindestens zwei Wochen lang haben sie jede Kartoffel, jedes Stück Schokolade, jedes Glas Cola notiert. Zudem sollten sie ausrechnen, wie viele Kalorien man mit jeder Mahlzeit zu sich nimmt. Der Grund: Erst wenn ich klar vor Augen habe, was mich dick macht, kann ich verstehen, was ich ändern muss.

Dann folgte ein zweitägiger Workshop, hierfür hatten wir zu Hauptsache Gesund-Ernährungsexpertin Nicole Lins nach Magdeburg eingeladen. Zum Start gab's eine ungewöhnliche Übung. Dr. Carsten Lekutat servierte den Teilnehmern jeweils nur eine einzige schrumpelige Moosbeere (auch Cranberry genannt). Verwunderte Gesichter ringsum, also erklärte er: „Es geht bei dieser Übung nicht

darum, dass wir Kalorien sparen oder dass wir durch diese Cranberry satt werden. Es geht darum, ihren Duft wahrzunehmen, das Gefühl auf der Zunge zu spüren. Empfindungen, die im Alltag leicht verloren gehen. Eine intensive Beziehung zu unserer Nahrung ist Voraussetzung dafür, dass wir gesund und schlank sind - oder werden.“ Als nächstes wurde jedem ein Stück Schokolade serviert. Wieder sollten die Teilnehmer daran riechen, vorsichtig daran lecken, dann ein kleines Stückchen abbeißen und langsam auf der Zunge zergehen lassen. „Solch achtsames Essen kann zu überraschenden Erkenntnissen führen“, meint Teilnehmer Holger Fritsche (40), aus Ostfildern bei Stuttgart: „Mir fällt auf, dass die Schokolade eigentlich nicht das hält, was sie im ersten Moment verspricht. Vom Geruch war alles noch in Ordnung, aber der Geschmack war dann völlig enttäuschend.“ Max Meißner (25), aus Leipzig: „Ich hab auch gedacht, dass die Schokolade süßer ist, als die Cranberry, was tatsächlich nicht der Fall ist.“

Von Nicole Lins lernten die Teilnehmer manches, das sie überraschte: „Wir hören immer, wir sollen ausreichend trinken“, wendet sich die Ernährungsberaterin an ihre Zuhörer und fragt: „Wie viel aber ist ausreichend? Wir sagen immer, so ein bis zwei Liter trinken am Tag reicht. Doch damit sind Personen gemeint, die etwa 1,70m groß und 65 Kilo leicht sind.“ Ein Schweigen im Raum, die Teilnehmer schauen einander an. Die meisten hier wiegen mehr als 100 Kilo. Nicole Lins weiter: „Zellmasse und Blutvolumen sind bei den meisten Übergewichtigen höher. Also müssen sie mehr trinken. Bis zu 4 Liter am Tag.“ Wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit erhält, kann er Abbauprodukte nicht abtransportieren und ausscheiden. Stattdessen lagert er sie zwischen, in Zellen oder Gelenken. Erstaunlich ist auch, wie viele Ernährungsirrtümer sich bis heute hartnäckig halten. Teilnehmer Hans-Joachim Ernst (62), aus Torgau: „Ich habe mindestens vier bis fünf Äpfel am Tag gegessen. Für mich war sehr überraschend zu erfahren, dass es gar nicht gut so ist, wenn ich ständig Obst esse. Wegen des Zuckergehalts.“

Bei praktischen Übungen in der Küche lernten die Teilnehmer, dass Fertiggerichte in der Regel so viele dick machende Inhaltsstoffe enthalten, dass sie gesunde Kost möglichst selbst zubereiten sollten. Auch Brot gehört zu den Dickmachern, aber es gibt Alternativen. Für alle, denen es schwer fällt, ganz auf Brot zu verzichten, gibt es ein Rezept von Nicole Lins für einen Brotteig aus Körnern, ganz ohne Mehl, mit Ei und Käse als Bindemittel (siehe Kasten).

Bewegung macht Abnehmen leichter. Warum ist das so? Hauptsache Gesund – Sporttherapeut Jürgen Reif trainierte unsere Teilnehmer und erklärte: „Bewegung regt den Stoffwechsel an. Sie macht die Muskulatur leistungsfähiger. Trainierte Muskeln verbrennen Kalorien. Sogar im Ruhezustand verzehrt jedes Kilo Muskelmasse rund 100 Kalorien pro Tag. Wie ein Motor, der auch im Leerlauf Energie verbraucht.“ Allerdings würde oft überschätzt, wie viel Kalorien durch Bewegung verbraucht werden und es würde unterschätzt, wie schnell die Kalorien wieder auf den Hüften landen: „Nach einer Stunde Nordic Walking, zum Beispiel, sind etwa 400 Kilokalorien verbrannt. Das ist ungefähr eine Bratwurst, aber ohne Brötchen.“ Als Trainingsdisziplin eignet sich Nordic Walking dennoch besonders gut. Holger Fritsche weiß warum: „Es ist ein Sport für jedes Alter

und weil auch der Oberkörper mit trainiert wird. Beim normalen Laufen werden nur die Beine beansprucht.“ Ob die Belastung für den Körper optimal ist, lässt sich mittels einer einfachen Methode klären. Man misst den Puls, während des Trainings und löst dann eine Rechenaufgabe, so Jürgen Reif: „Es gibt eine Formel, die besagt: 180 minus Alter. Wer zum Beispiel 50 Jahre alt ist, der rechnet $180 - 50 = 130$. Er darf also maximal einen Puls von 130 Schlägen pro Minute während des Trainings haben. Wer aber darunter ist, das ist dann das Zeichen dafür, dass er eigentlich intensiver trainieren könnte.“

Am Ende fasst Dr. Carsten Lekutat zusammen: „Wenn's ans Abnehmen geht, dann sind die bunten Blätter und auch das Internet voll von Wunder-Diäten: Von der Nulldiät oder der Hollywood-Stardiät bis hin zur Vollweib-Diät. Nichts davon funktioniert auf Dauer wirklich. Abnehmen bedeutet, sich auf den Weg machen, ein Leben lang Ernährung und Bewegung umstellen.“ Er weiß, wovon er spricht. Er war selbst vor zehn Jahren noch übergewichtig und hat damals 23 (!) Kilogramm abgenommen.

Rezepte zum Abnehmen von Hauptsache Gesund-Ernährungsexpertin Nicole Lins

Brot ganz ohne Mehl

Für 1 Brot benötigt man 100g Leinsamen, 150g Kürbiskerne, 100g Sesam, 100g Sonnenblumenkerne, 200g Mandeln (gemahlen), 50ml Öl, 2 TL Salz, 5 Eier, 150g geriebenen reifen Käse. Den Backofen auf 150°C vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Körner, Samen und gemahlene Mandeln in einer Schüssel mit Öl und Salz vermischen. Die Eier und den geriebenen Käse dazu geben und vermengen. Den Teig in die Kastenform füllen und 60 – 70 Minuten backen. Das Brot heraus nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen. (Weitere leckere Rezepte zum Abnehmen finden Sie in unserem nächsten Hauptsache Gesund-Journal, Ausgabe 7/2017 in Ihrer Apotheke).

Gemüsesuppe (2 Personen) (kohlenhydrantarm)

Schneiden Sie Kohlrabi, Zucchini, Möhre in kleine Würfel und garen Sie alles in einem Topf mit ½ Liter Wasser oder Gemüsebrühe.

Nehmen Sie eine kleine Menge ab und pürieren Sie die Suppe mit dem Mixstab. Würzen Sie mit Pfeffer und Muskat nach. Rühren Sie 1-2 EL Kräuterfrischkäse unter und geben Sie das Gemüse als Einlage mit dazu.

Frittata (kohlenhydrantarm)

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

1/2 Bund Mangold, Frisch (ca. 225g) oder TK (auch Spinat möglich)

140g Paprika, gewürfelt

5 große Eier

¼ TL Salz, ¼ TL schwarzer Pfeffer

Den Grill im Ofen vorheizen. Das Öl in einer ofenfesten, antihaftbeschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten bis sie weich werden. Dann die Paprika und später den Mangold dazu geben und für ca. 3 Minuten braten, bis der Mangold weich ist.

In der Zwischenzeit die Eier, Eiweiß, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mixen. Das Ganze über das Gemüse geben und leicht verrühren. für ca. 12-15 Minuten in den Ofen bei 200 Grad geben. Aus dem Ofen holen und für ca. 2 Minuten vor dem Servieren ruhen lassen.

Fisch mit Tomate überbacken

Den Fisch abwaschen und trocken tupfen.

Aus Alufolie zwei Schalen formen und mit etwas Öl ausfetten.

Den Fisch mit Zitronenpfeffer würzen und in die Schalen geben.

Tomaten (Menge nach Belieben) in Stücke schneiden und über den Fisch verteilen. mit etwas Kräutersalz würzen.

Zum Schluss zwei Stängel Rosmarin zufügen und etwas Käse über den Tomatenfisch reiben. Die Schalen für 15-20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben.

Buchtipp

Dr. Carsten Lekutat: Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können

Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Thomas-Peter Ranke, Orthopäde, Hohwaldklinik Neustadt/Sachsen

Nicole Lins, Diätassistentin & Ernährungsberaterin, Magdeburg

Anschrift

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“ , 04360 Leipzig

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 08.06.2017

Wasser, Alter, Zecken