



## **Arthrose - Dem Schmerz die rote Karte zeigen**

**Rund acht Millionen Deutsche leiden unter den Symptomen einer Arthrose. Der extrem schmerzhafteste Gelenkverschleiß betrifft vor allem ältere Menschen. Aber auch jüngere und sportlich Aktive können von Arthroseschmerz betroffen sein. Doch es gibt Wege aus der Schmerzfalle: Altbewährte und zu-kunftsorientierte Therapien ermöglichen die Linderung von Schmerzen und damit eine Verbesserung der Lebensqualität.**

Unsere Gelenke, als bewegliche Verbindung der Knochen untereinander, müssen so manchen Belastungen standhalten. Geschützt werden die Knochenenden durch eine wenige Millimeter dicke Knorpelschicht, die wie ein Stoßdämpfer Scherkräfte und Druckbelastungen abfedert. Der Gelenkknorpel besteht aus Knorpelzellen (Chondrozyten) und einer wasserhaltigen, eiweißreichen Flüssigkeit. Ihre Konsistenz erinnert an Eiklar. Die auch als „Gelenkschmiere“ bekannte Flüssigkeit dient zum einen als Nahrungselixier für die Knorpelzellen. Zum anderen hält sie die kommunizierenden Gelenkflächen geschmeidig. Da der Knorpel keine eigenen Blutgefäße besitzt, hat er eine nur geringe Regenerationsfähigkeit.

Die Ursachen für eine Arthrose liegen im Alterungsprozess, schwerer Arbeit (z.B. Parkettleger), bestimmten Sportarten (z.B. Tennis), Verletzungen und einem zu hohen Körpergewicht. Die Folge sind Knorpelschäden, was zu Entzündungen führt und Schmerzen verursacht. Am häufigsten sind das Hüftgelenk und das Kniegelenk betroffen. Die Symptome äußern sich am Beginn der Erkrankung in einem Spannungsgefühl und Steifigkeit der Gelenke. Typisch ist ein Anlaufschmerz, der im weiteren Bewegungsverlauf nachlässt. Bei fortgeschrittener Arthrose können auch Ruheschmerzen auftreten.

Ohne wirksame Schmerztherapie scheint eine Operation daher kaum vermeidbar. Doch vor einem künstlichen Gelenk fürchten sich nahezu alle Patienten. Und das nicht unbegründet: Etwa 15 Prozent der Operierten klagen innerhalb von drei bis vier Jahren erneut über Schmerzen. Und auch die Ärzte wollen einen operativen Eingriff nach Möglichkeit vermeiden. Im Rahmen einer multimodalen Therapie stehen ihnen dazu verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Auswahl. Ist der Gelenkknorpel noch nicht vollständig zerstört, eignen sich konventionelle Methoden wie die Krankengymnastik, die Schmerztherapie sowie Kälte- und Wärmeanwendungen. Methoden aus der Naturheilkunde wie die Akupunktur, die Blutegeltherapie und eine Ernährungsumstellung sind willkommene Begleiter. Ziel der Behandlungsmethoden ist, die Schmerzen zu lindern und die Bewegungsfähigkeit der Gelenke wiederherzustellen.

**Bewegung ist die beste Medizin**

Zur Linderung von Schmerzen und zur Vermeidung einer Gelenkprothese steht gelenkfreundlicher Sport an erster Stelle. Aber warum ist Bewegung so wichtig bei Arthrosebeschwerden? Regelmäßige körperliche Aktivität regt die Gelenkinnenhaut zur Produktion von „Gelenkschmiere“ an und der Gelenkknorpel kann ausreichend ernährt werden. Außerdem fördert gezielter Sport den Muskelaufbau um das erkrankte Gelenk. Ein kräftiger Muskelgürtel stabilisiert es und entlastet schmerzhaft Reibungspunkte.

Viel Bewegung ist somit die beste Medizin gegen Arthroseschmerz. Ideale Sportarten sind Schwimmen, Wandern, Walken und Radfahren. Tägliche Übungen aus der Krankengymnastik können ganz einfach zu Hause ausgeführt werden.

### **Orthesen als Hilfsmittel**

Orthesen können als orthopädische Hilfsmittel bei Gelenkbeschwerden durch eine Arthrose eingesetzt werden. Sie dienen der Stabilisierung und Entlastung der Gelenke und helfen so, Schmerzen zu lindern.

Dabei schützt eine Orthese nicht nur vor Fehlbewegungen, sondern übernimmt auch korrigierende Funktionen. Bewegungen können kontrolliert ausgeführt werden, ohne dass das Gelenk bei der Bewegung „ausbrechen“ kann. Orthesen werden zur Behandlung bei Schmerzen in den großen Gelenken und der Wirbelsäule eingesetzt. Dabei dienen Hüftorthesen der Stabilisierung des Hüftgelenks nach einer Operation. Sie verhindern das Auskugeln des künstlichen Gelenkkopfes, indem sie den Bewegungsradius der Hüfte einschränken. Knieorthesen helfen Patienten mit einer mittleren bis schweren Arthrose im Kniegelenk. Je nachdem ob das Knie an der Innen- oder Außenseite schmerzt, kann die entlastende Wirkung individuell eingestellt werden. Die Patienten können sich länger schmerzfrei bewegen und haben zusätzlich einen Schutz vor Verletzungen. Orthesen werden vom Arzt auf Rezept verordnet. Die Kostenübernahme kann bei der Krankenkasse beantragt werden. Für die Patienten entstehen nur geringe Kosten in Höhe der gesetzlichen Zuzahlung.

### **Mit Omega-3 & Co. Rheuma besiegen**

**„Eure Nahrung soll Eure Medizin sein, und Eure Medizin soll Eure Nahrung sein!“ sagte schon Hippokrates vor mehr als 2000 Jahren. Gute Fette und eine fleischarme Kost mit viel Obst und Gemüse dienen nicht nur der Prävention vor vielen Erkrankungen. Mit der richtigen Ernährung lässt sich auch Rheuma kurieren, was „Superfoods“ wie Hanfsamen und Leinsamen bestätigen.**

Rheuma ist eine entzündliche Erkrankung des Bewegungsapparates und betrifft Frauen dreimal häufiger als Männer. Ursächlich ist eine Autoimmunreaktion unbekannter Herkunft, bei der die Gelenkinnenhaut vom eigenen Körper angegriffen wird. Als Auslöser werden Virusinfekte und eine familiäre Häufung vermutet. Typisches Symptom ist die Morgensteifigkeit in den betroffenen Gelenken. Die Gelenke sind druckschmerzhaft geschwollen, überwärmt und in ihrer Bewegung eingeschränkt. Die schmerzhaft Entzündung verläuft in Schüben. Zunächst sind die Hand- und Fingergelenke betroffen, später auch größere Gelenke. Bei einer fortgeschrittenen rheumatoiden Arthritis (Gelenkentzündung) können außerdem Fehlstellungen der Gelenke auftreten.

## **Omega-3-Fettsäuren hemmen die Entzündung**

Aber warum sollte man gerade Fleisch- und Wurstwaren bei einer Rheumaerkrankung meiden? Ernährungsberaterin Nicole Lins weiß die Antwort: In tierischen Lebensmitteln steckt besonders viel Arachidonsäure, eine Fettsäure, aus der Entzündungsfaktoren gebildet werden. Und eine zu hohe Zufuhr der Fettsäure steht im Verdacht, Rheuma zu fördern. Je weniger Arachidonsäure mit der Nahrung zugeführt wird, desto besser. Auch gibt es Nahrungsmittel, die Entzündungen generell und damit auch Rheuma eindämmen. Die Gegenspieler der Arachidonsäure sind vor allem Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie bilden Gewebshormone, die entzündungshemmend wirken. Als Eico-sapentaensäure (EPA) und Docosahe-xaensäure (DHA) sind sie in hohen Konzentrationen in Seefisch, insbesondere Makrelen, Thunfisch und Heringen enthalten. Der Körper kann EPA und DHA auch aus Alpha-Linolensäure bilden. Alpha-Linolensäure ist in Pflanzenölen wie Leinöl, Walnussöl, Rapsöl und Weizenkeimöl enthalten. Auch Vitamin E und Vitamin C sowie das Spurenelement Selen vermindern die Bildung von Arachidonsäure.

Nicole Lins' spezieller Tipp gegen Rheuma sind Hanfsamen. Das daraus gepresste Hanföl ist reich an Alpha-Linolensäure. Es wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern schützt auch vor Herz-Kreislauferkrankungen. Zudem sind Hanfsamen nicht wie Meerestisch mit Schwermetallen belastet.

### **Superfood Leinsamen**

Lein ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und wurde bereits 5000 v. Chr. angebaut. In den Früchten des Leins wächst der Leinsamen - ein heimisches „Superfood“ mit herausragenden Eigenschaften. In ihm stecken wertvolle Inhaltsstoffe. Allen voran die entzündungshemmende Alpha-Linolensäure, der Helfer gegen Rheuma. Außerdem enthält Leinsamen Eiweiß und jede Menge Ballaststoffe. Die in der Samenschale enthaltenen Ballast- und Schleimstoffe regen den Verdauungsprozess an und können so gegen Verstopfung helfen. Gelangen sie in den Darm, binden sie Wasser und wirken dort als Quell- und Schmiermittel. Das Volumen des Darminhalts vergrößert sich und die Verdauung wird angeregt. Der Darm wird sozusagen von innen gereinigt und für die Aufnahme lebenswichtiger Nährstoffe vorbereitet. Dabei ist die Wirkung von geschrotetem Leinsamen intensiver als die der **intakten** Samen. Der verdauungsfördernde Effekt tritt nach ungefähr zwei bis drei Tagen ein. Damit nicht paradoxerweise eine Verstopfung entsteht, ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Anderenfalls könnten die Schleimstoffe den Darm verkleben. Zu empfehlen sind zwei Liter stilles Wasser und ungesüßter Tee pro Tag. Sollte Ihnen in den Wintermonaten Wasser zu kalt sein, dann trinken Sie es doch mal heiß! Mit einem Stück Ingwer oder einem Spritzer Zitrone darin wird Wassertrinken zum Genuss. Und der Leinsamen kann seine volle Kraft entfalten. Denn ein funktionierender Darm macht glücklich und gesund.

## **Hanf-Pizza mit Tomaten und Mozzarella**

Zutaten (2 Pers.):

250g Vollkornmehl  
50g Hanfsamen, gemahlen od. geschält  
250ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
3 EL Oregano  
12 Stück Cocktailtomaten  
10 Blatt Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
200g Mozzarella  
400g passierte Tomaten  
2 EL Hanföl

Aus Mehl, Hefe und etwas lauwarmen Wasser einen Hefeteig zubereiten. Abwechselnd die gemahlene Hanfsamen, Salz und Olivenöl in den Teig einrühren. Teig gut durchkneten und 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Teig nochmals gut durchkneten und auf ein Backblech ausrollen. Den Teig nun mit den passierten Tomaten bestreichen. Danach die halbierten Cocktailtomaten darauf verteilen und mit Oregano und Knoblauch würzen.

## **Gelenk-fit-Quark**

Zutaten (1 Person):

1 kleine Banane oder anderes Obst, z.B. Heidelbeeren, Äpfel, 1 TL Honig, 125g Quark (20%), 20g Walnüsse, 2 EL Hanfsamen (geschält), 2 EL Leinsamen (geschrotet oder aufgebrosen), 1 EL Leinöl, 4 EL Quinoa (gepufft) od. 3 EL Haferflocken, 3 EL Milch (3,5%)

Banane zerdrücken oder Obst nach Wahl kleinschneiden und mit dem Quark verrühren. Walnüsse kleinhacken. Walnüsse, Milch, Leinöl, Hanfsamen und gepuffter Quinoa oder Haferflocken in den Bananenquark einrühren. Nach Belieben mit Honig süßen.

## **Plötzlich pflegebedürftig – was tun?**

Rund 200.000 Menschen sind derzeit allein in Sachsen pflegebedürftig. Mehr als die Hälfte von ihnen wird zu Hause betreut, oft durch pflegende Angehörige.

Doch auch pflegende Angehörige brauchen Unterstützung, Ratschläge, Informationen und nicht zuletzt auch Geld.

Hauptsache Gesund im Gespräch mit Claudia Schöne, Bereichsleiterin für Pflegeleistungen und Häusliche Krankenpflege der AOK PLUS.

## **Die Pflegeschule für Angehörige ist ein besonderes Projekt der Diakonissenanstalt Dresden. Wo können sich andere Angehörige hinwenden?**

Die besten Ansprechpartner sind Pflegedienste, Krankenhäuser, Volkshochschulen oder unabhängige Weiterbildungsinstitute. Bitte fragen Sie bei den Pflegeberatern, den Beratungsstellen oder direkt in den Filialen der Pflegekasse nach konkreten Kursen und Terminen.

## **Was lernt man in so einem Kurs?**

Es werden Grundkenntnisse der Pflege vermittelt, zum Beispiel: Wie mache ich ein Bett, wenn noch jemand drin liegt? Wie bekomme ich Sicherheit im Umgang mit einem pflegebedürftigen Menschen? Wie spritzt man richtig?

Für ganz besondere Pflegesituationen kann man auch einen individuellen Pflegekurs zu Hause bekommen. Die Kurse umfassen in der Regel 5 – 8 Kurseinheiten à 90 Minuten.

### **Wer bezahlt diesen Kurs?**

Die Pflegekasse. Einzige Voraussetzung ist, dass der Kurspartner mit der Kasse einen entsprechenden Vertrag hat. Fragen Sie daher bitte vorher bei den Pflegeberatern / der Pflegekasse nach.

### **Wenn ich selbst pflege, entlaste ich ja teure Pflegedienste – wird das irgendwie monetär belohnt?**

Ja, dafür wird monatlich ein Pflegegeld gezahlt, je nach vorliegendem Pflegegrad in unterschiedlicher Höhe. Anspruch besteht ab Pflegegrad 2 mit 316 € monatlich. Für eine zeitweise Versorgung des Pflegebedürftigen zu Hause gibt es ab dem Pflegegrad 2 bis zu 1.612€ jährlich für eine Ersatz- oder Verhinderungspflege. Daneben gibt es für verschiedene Entlastungsangebote in der Häuslichkeit einen monatlichen Betrag bis zu 125€. Diesen gibt es bereits ab Pflegegrad 1.

### **Erhalte ich als pflegender Angehöriger Unterstützung von meinem Arbeitgeber?**

Ja, damit pflegende Angehörige ihren Beruf und die Pflege unter einen Hut bekommen können, gibt es das Pflegezeit- oder Familienpflegezeitgesetz.

Es gibt zum Beispiel einmalig 10 Tage Freistellung von der Arbeit für den Notfall, wenn ein Familienmitglied plötzlich zum Pflegefall wird. Dafür können die Angehörigen ein Pflegeunterstützungsgeld bei der Pflegekasse beantragen.

Oder man kann bis zu 6 Monate unbezahlt ganz oder teilweise aus dem Job aussteigen, um einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen zu Hause zu versorgen. Voraussetzung ist hier allerdings, dass sie bei einem Arbeitgeber mit mehr als 15 Beschäftigten arbeiten. Für den Lohnausfall kann man ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben beantragen.

Und das Familienpflegezeitgesetz regelt, dass Sie ihre wöchentliche Arbeitszeit bis zu 24 Monate lang auf bis zu 15 Stunden reduzieren können. Hier muss Ihr Arbeitgeber jedoch mindestens 25 Beschäftigte haben. Das Darlehen kann auch hier beantragt werden.

### **Wer berät mich umfassend und neutral über alle Fragen der Pflege?**

Das sind in erster Linie die Pflegeberater der Pflegekassen. Diese haben den gesetzlichen Auftrag dazu. Weiterhin aber auch die Sozialberater in den Kommunen. In Sachsen und Sachsen-Anhalt sind diese Beratungsstellen miteinander vernetzt, sodass sie überall in ihrer Region eine gute Beratung bekommen. In Thüringen gibt es neben den Pflegeberatern auch Pflegestützpunkte zur unabhängigen Beratung. Für die AOK PLUS, die Sachsen und Thüringen betreut, kann ich die Pflegeberater nur empfehlen. Wir haben in jeder Region einen persönlichen Ansprechpartner. Bei Bedarf kommen die Pflegeberater auch zur Beratung nach Hause.

### **Es gibt Kurangebote für Pflegenden Angehörige. Wovon ist abhängig, ob ich eine Kur beantragen kann oder nicht?**

Wie bei Kuren grundsätzlich, von der medizinischen Notwendigkeit. Sie gehen daher bitte zu Ihrem behandelnden Arzt und besprechen das mit ihm. Wer länger in einer Pflegesituation ist, kommt sehr schnell an seine Belastungsgrenze. Psychische Belastungssymptome, Erschöpfungszustände usw. sind dabei die Diagnosen, die im Vordergrund stehen.

### **Careship – Entlastung aus dem Internet**

Seit Günter Wilkes Schlaganfall muss Katrin Wilkes, sich nicht nur um ihren Mann kümmern, sondern auch um die tausend Dinge, die so eine Pflege mit sich bringt. So ein Pflegealltag zu Hause bringt Angehörige oft an ihre Grenzen.

Ideal wäre es, wenn ab und zu mal jemand da wäre, der sich ein paar Stunden kümmert. Genau diesen Gedanken hatte auch Antonia Albert, die mit gerade mal Mitte 20 eine Agentur namens Careship gegründet hat, die pflegende Angehörige entlastet:

„Ich habe Careship aus einer sehr persönlichen Erfahrung heraus – gemeinsam mit meinem Bruder – gegründet, weil unsere eigene Großmutter 2015 völlig unvorbereitet pflegebedürftig wurde und wir als Familie enorme Schwierigkeiten hatten, diesen Pflegefall zu organisieren. Die meisten Menschen brauchen ja gar nicht 24 Stunden lang eine qualifizierte Pflegekraft, sondern es geht oft um den unterstützenden Arm der da ist.“

Über Carship fand Familie Wilkes Markus Frei. Der 73-Jährige ist sogenannter Alltagsbegleiter. Beworben hat er sich auf eine Anzeige im Internet:

„Ich habe da angerufen und da haben die mir gesagt, worum es geht: Einkaufen, Arztbesuche und Unterstützung bei Hobbies. Da dachte ich, das passt, das kann ich.“ Nun kommt Markus Frei jeden Mittwoch für zwei Stunden bei den Wilkes vorbei und musiziert mit Günter Wilkes. 20 Euro pro Stunde kostet der Service.

Erst im Sommer 2019 plant Careship seine Dienste auch in Mitteldeutschland anzubieten – bislang gibt es das Modell nur in Berlin, Hamburg und teilweise im Ruhrgebiet. Momentan findet man in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen Alltagsbegleiter über folgende Internetadressen:

[www.pflegenetz.sachsen.de](http://www.pflegenetz.sachsen.de)

[www.pflegeberatung-sachsen-anhalt.de](http://www.pflegeberatung-sachsen-anhalt.de)

[www.thueringen.de](http://www.thueringen.de)

**„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500**

#### **Gäste im Studio:**

**Dr. Michael Maiwald**, Institut für Therapeutische Medizin, Sana Klinikum Borna

**Claudia Schöne**, AOK plus, Dresden

**Nicole Lins**, Diätassistentin, Magdeburg

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

**Unsere nächste Sendung 21.02.2019: Reizdarm, Pollen, Gedächtnis**