



## **Arthrose: Hoffnung aus der Natur**

**Bei fortgeschrittener Arthrose scheint ein künstliches Gelenk oft die einzige Lösung. Viele Patienten scheuen sich jedoch vor einer Operation. Neue Erkenntnisse zu pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln lassen vorsichtigen Optimismus zu. Was können Weihrauch oder Hagebutten bei Gelenkschmerzen wirklich leisten?**

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Fast jeder zehnte Deutsche ist von dem Knorpelverschleiß an Knie, Hüfte, Schulter, Finger oder Zehen betroffen. Schmerzen die Gelenke anfänglich nur beim Anlaufen, entwickelt sich mit fortschreitender Erkrankung ein quälender Ruhe- bzw. Dauerschmerz. Kurzfristige Abhilfe schaffen Schmerzmittel. Die haben jedoch vor allem bei Dauereinnahme häufig drastische Nebenwirkungen, die von Magengeschwüren über Nierenprobleme und Bluthochdruck bis hin zu Herzinsuffizienz reichen können. Mediziner raten deshalb zu einem sparsamen Einsatz von Ibuprofen, Paracetamol und Co. „Besondere Vorsicht ist geboten bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes sowie Bluthochdruck und bei der Kombination mit anderen Medikamenten“, sagt Thomas-Peter Ranke, Orthopäde und Chefarzt an der Asklepios Klinik in Neustadt bei Dresden. Ein künstliches Gelenk scheint häufig der einzige Ausweg aus dem Leiden. Tatsächlich gibt es Umstände, die eine Operation nahelegen, so Ranke: „Bei gravierenden Einschränkungen im Alltag sowie einer Gehleistung von unter zwei Kilometern sollte man nicht zu lange zögern.“ Dennoch will die Entscheidung gut überlegt sein. Immerhin handelt es sich um einen großen Eingriff, bei dem der Patient unter Umständen auch anschließend nicht völlig beschwerdefrei ist. Wer nach Alternativen sucht, stößt auf verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die mit großen Versprechen locken. An manchen scheint tatsächlich etwas dran zu sein.

### **Harz gegen Schmerzen**

Bei Weihrauch denken die meisten Menschen an katholische Gottesdienste. Dabei wird das Harz des Boswellia-Baumes in der traditionellen indischen Heilkunst bereits seit Jahrtausenden gegen Gelenksbeschwerden eingesetzt. Tatsächlich kommt eine österreichische Auswertung von vier relevanten Studien zu dem Schluss, Weihrauch könnte Schmerzen bei abgenutzten Gelenken lindern und dadurch bedingte Einschränkungen im Alltag verbessern. Aufgrund der unzulänglichen Datenlage fordern Mediziner und Verbraucherschützer jedoch weitergehende Studien. In Deutschland ist Weihrauch bislang nur als homöopathisches Arzneimittel zugelassen und als Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten-, Kapsel- oder Pulverform erhältlich.

### **Kleine Frucht, große Wirkung**

In den letzten Jahren ist mit Hagebuttenpulver ein weiteres pflanzliches Mittel in den Fokus der Forscher geraten. Dessen Geheimnis: Neben ohnehin gesunden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen enthalten die kleinen roten Früchte Galaktolipi-

de, die als Radikalfänger sowohl schmerzstillend als auch entzündungshemmend wirken sollen. Zwei skandinavische Studien mit Arthrose-Patienten konnten zeigen, dass das Pulver Schmerzen und Entzündungen lindert und die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke verbessert. Ein 2007 in der Pharmazeutischen Zeitung veröffentlichter Beitrag kommt zu dem Fazit, die längerfristige Einnahme von Hagebuttenpulver könne den Konsum an klassischen Schmerzmitteln reduzieren. Und ein 2009 in der Zeitschrift für Phytotherapie veröffentlichter Artikel von Forschern der Uniklinik Freiburg stellt fest, dass trotz „mäßiger“ Beweislage infolge fehlender Studien an der antioxidativen und antientzündlichen Wirksamkeit von Hagebuttenpulver kein Zweifel bestehe.

### **„Es hat einfach gewirkt“**

Jean Pütz war lange Moderator der Hobbythek im WDR. Auch im Ruhestand nimmt der inzwischen 83-Jährige die Dinge selbst in die Hand: Seine Arthrose hat er eigenen Angaben zufolge allein geheilt. Vor drei Jahren begannen seine Gelenke zu schmerzen. „Das waren die rechte Hüfte und das linke Knie, man wollte mir eine künstliche Hüfte und künstliche Kniegelenke verpassen“, sagt Pütz.

Das Ibuprofen, das er einnahm, um den Schmerzen zu entkommen, griff seine Nieren extrem an. Helfen konnte er sich mit einem Mittel, das ihm ein Freund zum Probieren schenkte, und das er seitdem in seinen selbstgemachten Joghurt rührt: Hagebuttenpulver. Jean Pütz hatte mit drei Teelöffeln Pulver am Tag Erfolg. „Es hat einfach gewirkt. Ich vermute, dass es auch das Knorpelwachstum angeregt hat“, sagt er. „Der Rollator ist mir jedenfalls erspart geblieben.“ Stattdessen genießt er sein Leben nun wieder in Bewegung und ohne Schmerzen.

### **Mit Vibration zu starken Gelenken**

Wirksamer als jegliche Pillen und Pülverchen ist Bewegung. Das ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Doch wer hat schon Zeit, jeden Tag ein, zwei Stunden zu trainieren? Sogenannte Vibrationstrainer könnten die Lösung sein. Eigentlich sieht das Training auf der Platte unspektakulär aus. Durch die winzigen, schnellen Bewegungen der Beine werden jedoch kleine, tiefliegende Muskeln angeregt. Das sorgt für Stabilität im Gelenk. Auch für Menschen mit Gelenkbeschwerden sind die Geräte interessant, denn selbst, wer nicht gut zu Fuß ist, kann damit effektiv trainieren. Inzwischen gibt es Vibrationsplatten nicht nur in Studios und Rehakliniken, sondern auch für zu Hause. Arthrosepatienten sollten sich deren Funktionsweise jedoch vorher genau anschauen, sagt Fitnesstrainer Jürgen Reif: „Es gibt Geräte, die auf und ab vibrieren, als würde man springen. Das würde ich nicht empfehlen.“ Vibrationsplatten mit seitlich kippenden Bewegungen, ähnlich einer Wippe, seien da besser geeignet. Grundsätzlich sei es wichtig, die Knie leicht zu beugen und die Fersen leicht anzuheben, meint Reif: „Damit sind die Muskeln aktiviert und die Gelenke nicht arretiert.“ Barfuß ist der Trainingseffekt im Übrigen stärker als mit Schuhen. Sein Fazit: „Die Geräte sind für den Heimbedarf geeignet. Allerdings sollte das Training ergänzt werden mit normalem Training, zum Beispiel Laufen, Radfahren und Gymnastik, weil da die großen Muskelgruppen trainiert werden.“ Vorsicht ist geboten bei aktivierter Arthrose oder Arthrose in fortgeschrittenem Stadium. Hier kann die Bewegung unter Umständen schaden. Mit künstlichen Gelenken ist die Vibration gänzlich tabu. Wer mit dem Training beginnen möchte, sollte sich mit einem Arzt oder Physiotherapeuten beraten, um korrekte Bewegungen zu lernen.

## Mineralstoffe für ein gesundes Herz

**Wer Probleme mit dem Herzen hat, sollte zuallererst seine Ernährung unter die Lupe nehmen. So können Kalium- und Magnesiummangel zum Beispiel Herzrhythmusstörungen oder Herzstolpern verursachen. Wir zeigen, mit welcher Ernährung man Mangelzustände vermeiden und das Herz stärken kann.**

Dass Zivilisationserkrankungen wie Diabetes mellitus und Arteriosklerose häufig ernährungsbedingt sind, ist ein alter Hut. „Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung“ riet schon Hippokrates von Kos, der bedeutendste Arzt der Antike und Begründer der modernen Medizin. Auch für einen Großteil der heutigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt seine Empfehlung. Deren Entstehung kann durch eine ausgewogene Ernährung oft verhindert, bestehende Beschwerden abgemildert werden. Tatsächlich ist bei kardiovaskulären Erkrankungen die Ernährungsintervention immer die erste Wahl vor der Pharmakotherapie, sagt Ernährungsexpertin Jenny Raddei: „Patienten, die häufig schon über Jahre ungesunde Ernährungsmuster eingeübt haben, müssen lernen, dass sie grundsätzlich etwas an ihrem Ernährungsverhalten ändern sollten und bei Diagnosestellung nicht einfach nur eine Tablette einnehmen und ansonsten weitermachen können wie bisher.“

### Wie geht gesunde Ernährung?

Die Empfehlungen aller internationalen Fachgesellschaften zur Vorbeugung und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen lauten folgendermaßen:

- viel frisches Obst und Gemüse (ideal: fünf Portionen pro Tag)
- Fisch anstelle von Fleisch; vorwiegend ovo-lacto-vegetarische Kost (Eier und Milchprodukte sind erlaubt)
- hochwertige Öle statt billiger Fette
- Getreidevollkornprodukte statt Weißmehlprodukten
- Hülsenfrüchte und Nüsse
- Zuckerkonsum reduzieren
- Salzkonsum reduzieren

Eine Ernährung, die sich an diesen Richtlinien orientiert, beeinflusst das sogenannte metabolische Syndrom positiv. Das „tödliche Quartett“ aus zu hohen Blutfettwerten, zu hohem Blutzucker, Übergewicht und Bluthochdruck gilt als Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit einer Ernährungsumstellung und daraus resultierender Gewichtsabnahme lassen sich die kritischen Werte häufig grundlegend reduzieren.

### Rhythmusstörungen durch Mineralstoffmangel

Auch Symptome wie Herzrhythmusstörungen können durch unsere Nahrung ausgelöst – und im Umkehrschluss vermieden – werden. Entscheidend dafür ist unser Elektrolythaushalt, genauer: die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium, die für das Anspannen und Entspannen der Herzmuskelzellen verantwortlich sind. Gerät der Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht, macht sich das häufig bemerkbar. Manchmal bleibt es bei harmlosen Extraschlägen, auch Extrasystolen genannt. In schweren Fällen kann ein Kalium- oder Magnesiummangel laut Deutscher Herzstiftung zu gefährlichen Rhythmusstörungen bis hin zum lebensbedrohlichen Kammerflimmern oder auch plötzlichem Herztod führen.

### Wasserverlust schnell ausgleichen

Aber wodurch geraten die Elektrolyte aus dem Lot? „Wenn wir zu wenig trinken oder heftig schwitzen, verliert der Körper mit der Flüssigkeit auch Mineralstoffe“, sagt Jenny Raddei. „Können wir den Verlust nicht rasch ersetzen, entstehen Ungleichgewichte im Elektrolythaushalt und damit Mangelzustände.“ Starke Flüssigkeitsverluste könnten zudem durch vermehrt auftretendes Erbrechen, chronischen Durchfall, Gebrauch von Abführmitteln oder vermehrte Ausschei-

dung über die Nieren (beispielsweise durch Einnahme von Entwässerungstabletten) entstehen. Eine Schiefelage kann sich in unspezifischen Symptomen wie allgemeiner Erschöpfung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Reizbarkeit und erhöhter Nervosität oder Verdauungsbeschwerden – Durchfall, Verstopfung oder beides im Wechsel – äußern. Auch eine schnell ermüdbare Muskulatur, Herzklopfen, Herzrasen oder Schwindel können auf eine Dysbalance hindeuten. Raddei rät Menschen mit einer Herzerkrankung regelmäßig ihre Werte kontrollieren zu lassen, wenn sie zusätzlich an einer Nierenerkrankung oder Herzrhythmusstörungen leiden, regelmäßig Medikamente einnehmen oder an einer Herzschwäche leiden. Auch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sowie Schwangere, Stillende, Senioren und Sportler sollten auf ihren Kaliumhaushalt achten.

### Wie viel Kalium brauchen wir?

Erst kürzlich hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. die Referenzwerte für Kalium aktualisiert. Erwachsene sollten demnach etwa 4000 mg Kalium pro Tag zu sich nehmen. Das lässt sich mit einer bewussten Ernährung gut erreichen (s. Kasten). Aber Achtung: Kalium ist wasserlöslich und kann daher beim Kochen verloren gehen, sagt Raddei. „Daher sollte man sich angewöhnen, Gemüse nur zu dämpfen und nicht in Wasser zu kochen, damit der Mineralstoff im Gemüse bleibt und nicht mit dem abgeschütteten Kochwasser verloren geht. Noch besser wäre es, das Kochwasser mit dem enthaltenen Kalium zu nutzen, es eignet sich zum Beispiel super als Grundlage für Brühen oder Suppen.“ Als kleine Faustregel gilt außerdem: Je weniger Wasser im pflanzlichen Lebensmittel, desto höher der Gehalt an Kalium. Tomatenmark oder getrocknete Aprikosen beispielsweise enthalten etwa doppelt so viel Kalium wie frische Tomaten oder Aprikosen. Übertreiben kann man es dabei kaum, denn zu viel zugeführtes Kalium wird bei gesunden Menschen über die Nieren wieder ausgeschieden. Vorsicht geboten ist allerdings bei eingeschränkter Nierenfunktion – auch bei einem erhöhten Kaliumspiegel drohen lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen.

#### In diesen Lebensmitteln steckt viel Kalium:

225 g Avocado = 1238 mg	2 Scheiben Vollkornbrot = 291 mg
2 Karotten = 710 mg	30 g Petersilie = 243 mg
200 g Kartoffeln = 680 mg	2 Tomaten = 235 mg
150 g Banane = 573 mg	25 g Mandeln = 209 mg
25 g getrocknete Aprikosen = 342 mg	

### Heimisches Superfood: Petersilie

Petersilie ist häufig bloße Dekoration – völlig zu Unrecht, denn das Kräutlein hat neben reichlich Kalium auch noch jede Menge Vitamine, Folsäure und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalzium zu bieten. Zudem ist Petersilie besonders reich an Chlorophyll, einem natürlichen Farbstoff, der das Blut reinigt und die Blutbildung fördert. Selbst eine leicht aphrodisierende Wirkung wird der Pflanze nachgesagt. Wichtig: Die glatte Variante gilt als aromatischer und hat mehr Nährstoffe. Apropos Nährstoffe: Petersilie sollte immer frisch verwendet werden – so behält sie ihr Aroma und ihre Vitamine. Rühren Sie das Kraut also in die fertige Suppe, ins Salatdressing oder in den Kräuterquark.

### Petersiliensalat

Ein Rezept von Jenny Raddei

#### Zutaten:

50 g Bulgur fein

#### Zubereitung:

Bulgur in einer Schale mit heißer Brühe über-

50 ml heiße Gemüsebrühe  
200 g Tomate  
2 Frühlingszwiebeln  
Salz  
1/2 Salatgurke  
3 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
200 glatte Petersilie  
8 Stiele Minze

gießen und abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten und Gurke klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, längs vierteln und fein würfeln. Beides in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zitronensaft und Honig würzen. Öl untermischen. Bulgur mit einer Gabel auflockern und untermischen. Petersilie und Minze waschen und trocken schleudern. Minzblättchen abzupfen und fein hacken. Die Enden der Petersilienstiele 3 cm breit abschneiden. Übrige Stiele und Blättchen fein hacken. Zusammen mit der Minze unter die Tomaten-Bulgur-Mischung heben.

**Pro Portion enthält der Salat ca. 405 mg Kalium**

## **Einsamkeit macht krank**

**Lange Zeit dachte man beim Thema Einsamkeit vor allem an Gefühle, an Traurigkeit und Depressionen. Aber jüngere Studien belegen: Einsamkeit kann tatsächlich körperliche Krankheiten verursachen.**

Das liegt vor allem am Stresshormon Kortisol. Bei einsamen Menschen ist der Kortisolgehalt im Blut höher und das führt zu Schlaflosigkeit, erhöhtem Blutdruck und Blutzuckerspiegel. In der Folge wird das Immunsystem geschwächt.

Was aber kann man gegen Einsamkeit tun? Eine große Schwierigkeit ist für die Betroffenen die Stigmatisierung von Einsamkeit. Viele Menschen glauben, sie seien selbst schuld an mangelnden sozialen Kontakten.

Professorin Steffi Riedel-Heller von der Universität Leipzig befasst sich mit psychosozialen Krankheiten. Sie weiß, dass Einsamkeit jeden Menschen treffen kann, egal ob jung oder alt. Dabei ist nicht jeder Mensch, der ab und zu allein ist, auch einsam. Die Qualität der sozialen Kontakte ist ausschlaggebend. Nur wer sich längere Zeit sozial isoliert fühlt, entwickelt die entsprechenden Symptome.

### **Gründe für Einsamkeit**

Bei älteren Menschen ist es meist der Verlust des Lebenspartners, der zur sozialen Isolation führt. Vor allem, wenn die Kinder aus beruflichen Gründen in eine andere Stadt gezogen sind. Aber Einsamkeit kann jeden treffen: Studenten zum Beispiel, wenn sie zum ersten Mal nicht mehr im Elternhaus, sondern allein in einer fremden Stadt leben. Auch eine Ehescheidung und der oft damit einhergehende Verlust des gemeinsamen Freundeskreises kann einsam machen. Ebenso ein berufsbedingter Umzug in eine andere Stadt.

### **Tipps gegen Einsamkeit**

In Thüringen, wo die Menschen vor allem in ländlichen Gebieten über Einsamkeit klagen, gibt es sogenannte Dorfkümmerer. Sie machen Hausbesuche, erledigen praktische Dinge, aber vor allem hören sie zu, sie kümmern sich. Aber man muss nicht warten, bis

jemand zu einem kommt. Steffi Riedel-Heller hat Tipps und Hinweise für einsame Menschen:

### **Einsamkeit ist kein Makel**

Einsamkeit ist kein Makel und keine Frage der Schuld. Selbstvorwürfe und Abwertungen (z.B. ich bin allen egal, langweilig etc.) bringen nichts, ja mehr noch, sie schaden – das Selbstbewusstsein sinkt und alles wird noch mühsamer. Denn: Verschiedene Umstände können dazu führen, dass sich aktuell das Gefühl der Einsamkeit einschleicht und breitmacht.

### **Sie sind liebenswert**

Machen Sie sich bewusst: Einsam zu sein, bedeutet nicht, dass man nicht liebenswert ist. Kennen Sie Ihre liebenswerten Seiten? Behandeln Sie sich selbst so liebevoll wie einen guten Freund. Lernen Sie, sich selbst anzunehmen: Es ist in Ordnung, wie sie sind.

### **Gehen Sie dahin, wo andere Menschen sind**

Es ist eine alte Weisheit, dass man das Gefängnis der Einsamkeit nur von innen öffnen kann. Deshalb: Werden Sie aktiv. Gehen Sie dahin, wo andere Menschen sind. Verlassen Sie Ihre Komfortzone und ausgetretene Pfade.

Und: Seien Sie nicht zu wählerisch und haben Sie nicht zu hohe Erwartungen. Jeder Kontakt zählt! Machen Sie den ersten Schritt. Zeigen Sie Interesse. Es kostet oft Mühe, die Angst vor Ablehnung zu überwinden.

### **Eine gute Einstellung zu anderen Menschen ist hilfreich**

Wenn wir Schwierigkeiten haben, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, dann liegt das manchmal an unserer Einstellung. Wer ein negatives Menschenbild hat (alle sind nur auf ihren Vorteil bedacht, jeder denkt zuerst an sich etc.), strahlt das auch aus. Wenn Sie Gutes erwarten, dann wird es Ihnen leichter fallen, neue Kontakte zu knüpfen, anderen Menschen Vertrauen zu schenken und sich zu öffnen.

### **Geben und Helfen sind die Königsdisziplinen**

Jeder kennt den Bibelspruch „Geben ist seliger denn Nehmen“. Und in der Tat: wer gibt, fühlt sich reich. Das können kleine Gesten im Alltag sein, ein offenes Ohr oder auch Engagement wie Freiwilligenarbeit. Dadurch erleben wir, dass wir gebraucht werden, dass wir etwas bewegen können.

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

### **Gäste im Studio:**

**Jenny Raddei**, Ernährungsberaterin, Zwenkau

**Dr. Thomas-Peter Ranke**, Handchirurg, Orthopädische Klinik Hohwald, Neustadt

**Prof. Dr. Steffi Riedel-Heller**, Sozialmedizinerin, Leipzig

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

### **Unsere nächste Sendung am 20.02.2020:**

- taube Hände
- Joghurt, Quark & Co.
- Ermutigende Fortschritte in der Krebsforschung