

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 2 . 0 2 . 2 0 2 3



## **Bewegung gegen Arthrose**

### **Kommen Sie aus der Hüfte!**

**Jedes Jahr erhalten in Deutschland knapp 300.000 Menschen ein künstliches Hüftgelenk. Damit sind die Schmerzen meist weg und die Beweglichkeit zurück. Aber wie kann es überhaupt so weit kommen? Wie halten wir unsere Hüfte bis ins Alter fit und beugen Abnutzungserscheinungen vor? Kristina Dietrich, Bewegungspädagogin aus Leipzig, zeigt im Studio von Hauptsache Gesund, wie das geht.**

Schon morgens beim Aufstehen kommen wir nicht aus der Hüfte, sagt Kristina Dietrich. Die Leipziger Pilates-Expertin beschreibt das Problem so: „Wir liegen gekrümmt wie ein Embryo im Bett, dann stehen wir auf und setzen uns gleich wieder hin – an den Frühstückstisch, ins Auto, an den Bürotisch.“ Viele denken nicht daran, sich beim Start in den Tag wenigstens einmal richtig lang zu machen, den Körper zu strecken und die Muskeln und Bänder rund um das Hüftgelenk zu dehnen. Und auch in den Stunden danach unterfordern wir die Hüfte ständig. Den Bewegungsspielraum, den uns dieses große Gelenk bietet, schöpfen wir kaum aus – und das hat auf Dauer Folgen.

### **Steckbrief – das zweitgrößte Gelenk im Körper**

Unsere Hüftgelenke schaffen die Verbindung zwischen den beiden Oberschenkelknochen und dem Becken. Jeder Oberschenkelknochen endet in einem kugeligen Kopf, das Gegenstück im Becken ist die sogenannte Pfanne. Sie wird vom Darmbein, vom Schambein und vom Sitzbein gebildet. Die Flächen, an denen die Knochen in Kontakt kommen, sind mit Knorpel überzogen. Nutzen sich diese Knorpelflächen vorzeitig ab, entstehen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Jedes Hüftgelenk ist in eine sehr stabile Kapsel verpackt. Wichtig für die Funktion des Gelenks sind die kräftigen Bänder, die an der Kapsel angreifen. Sie stabilisieren die gesamte Konstruktion und sind beteiligt, wenn wir unsere Beine beim Gehen strecken und beugen.

Experten sprechen beim Hüftgelenk von einem sogenannten Nussgelenk, also einer Form des Kugelgelenks. Es ist in jede Richtung beweglich, erlaubt uns also drei sogenannte Freiheitsgrade. Wir können unsere Beine damit nicht nur beugen und strecken, sondern sie auch abspreizen und nach innen oder außen drehen.

Was beweglich bleiben soll, muss bewegt werden

Ein Gelenk mit viel Freiheit, die wir im Alltag aber kaum nutzen. Die Wegstrecken, die wir im Gehen zurücklegen, sind kurz – und wer macht zwischendurch schon mal einen Ausfallschritt, um die seitliche Beweglichkeit der Hüfte zu beanspruchen? Ständige Schonung kann jedoch dazu führen, dass der Körper nicht genutzte Strukturen schwächer werden lässt. Eine fatale Entwicklung – denn so wird die Knorpelschicht auf Oberschenkelkopf und in der Hüftpfanne schlechter ernährt, was wiederum zu frühzeitiger Abnutzung führen kann – also zu Arthrose. Ein Prozess, der sich grundsätzlich nicht umkehren lässt, aber wir können ihn oft aufhalten. Gezielte Übungen haben also auch dann Sinn, wenn das Gelenk schon schmerzt oder nicht mehr gut beweglich ist.

### **Mit Hüftübungen durch den Alltag**

Bewegungspädagogin Kristina Dietrich empfiehlt, kleine Übungen für die Hüfte in den Alltag einzubauen. Das Ziel: Mobilisieren und Kräftigen des Gelenks. Morgens nach dem Aufstehen im Stehen ausgiebig dehnen, also mit der Hüfte kreisen. Dabei auch mal einen Ausfallschritt machen oder die Dehnung mit leicht gebeugten Knien ausführen.

Auch bei der Zubereitung der Mahlzeiten in der Küche können wir die Situation nutzen und die Hüfte bewegen. An der Anrichte abstützen und in den Einbeinstand gehen, mit dem freien Bein dann Pendelschwünge oder Schleifenbewegungen machen.

Kristina Dietrich: „Damit schmiert man sozusagen das Hüftgelenk und trainiert die dicken Bänder, die den Oberschenkelkopf in die Hüftpfanne ziehen.“

Auch Menschen, die bereits ein künstliches Hüftgelenk haben, können und sollten weiter die Beweglichkeit des Gelenks trainieren. Mit den modernen, von der Seite eingesetzten Implantaten sollte es dabei keine Probleme geben. Im Zweifelsfall den Orthopäden fragen!

### **Wann muss ein Kunstgelenk her?**

Mangelnde Beanspruchung ist natürlich nicht der einzige Faktor, der zu Erkrankungen im Gelenk führt. Bestimmte Veränderungen, zum Beispiel Fehlstellungen, sind angeboren. Auch Unfälle, etwa durch Stürze, können die Verhältnisse im Gelenk beeinflussen und Abnutzungserscheinungen beschleunigen. Weiterhin spielen entzündliche Erkrankungen (Arthritis) eine wichtige Rolle.

Es gibt also viele Ursachen, die dazu führen, dass unsere Hüftgelenke ihre Beweglichkeit verlieren oder wir nur noch unter Schmerzen laufen können. Der richtige Zeitpunkt, um ein Implantat einzusetzen, hängt wesentlich davon ab, wie hoch der Leidensdruck bei den Betroffenen ist. Inzwischen wird nicht mehr versucht, die entsprechende OP mög-

lichst lange aufzuschieben. Wer zu lange damit wartet, riskiert womöglich, den schützenden Knorpel so weit abzunutzen, dass bereits knöcherne Strukturen angegriffen werden. Das macht eine OP aufwändiger.

Es gibt mehrere Formen von Kunstgelenken für die Hüfte. Häufig werden sowohl Hüftpfanne als auch Oberschenkelkopf durch Implantate ersetzt, Mediziner sprechen von einer Totalendoprothese. Mitunter wird aber auch nur der Hüftkopf ausgetauscht. Vor allem bei jüngeren Patienten kommt ein sogenannter Oberflächenersatz infrage – dabei wird weniger Knochen entfernt. Mit solchen Prothesen gab es aber in den letzten Jahren vermehrt Probleme, sodass sie nur noch in bestimmten Fällen verwendet werden.

Die Implantate haben eine Lebensdauer von etwa 15 Jahren, danach wird eine Wechsel-OP nötig.

### **Die Doppel-OP – zwei künstliche Gelenke auf einmal?**

Bei manchen Menschen schreitet die Abnutzung der Hüftgelenke so rasch fort, dass sie auf beiden Seiten Implantate benötigen. Bisher hieß das – erst eine Seite operieren, dann zur Reha und nach einigen Monaten ein zweiter Eingriff, nach dem wiederum ein Reha-Aufenthalt nötig wurde. Das kostet Lebenszeit. Viele Hüftpatienten fragten sich – geht das nicht auch in einem Rutsch?

Bis vor wenigen Jahren schien das kaum denkbar. Doch durch kleinere Schnitte und bessere Medikamente ist der beidseitige Eingriff deutlich schonender geworden und kommt für eine wachsende Zahl von Patienten infrage. Trotz der längeren OP-Zeit ist der Blutverlust kaum höher. Auch das Infektionsrisiko, das belegen Studien, steigt nicht an. Aber: Nicht jeder ist dafür geeignet. Wer unter Gerinnungsstörungen leidet oder bestimmte Vorerkrankungen des Herzens hat, dem kann die Doppel-OP nicht angeboten werden. Oft wird ein Alter von 65 Jahren als Obergrenze für diesen Eingriff angegeben. Doch nach sorgfältiger Abwägung können auch Menschen operiert werden, die schon über 70 sind.

## **Ernährung**

### **Kakao – Süßigkeit oder Superfood?**

**Schokolade ist Kakao in seiner schönsten Form. Über neun Kilogramm davon nimmt jede und jeder von uns pro Jahr zu sich. Nur ein Genussmittel? Oder helfen wir mit jedem Stück Schokolade auch unserer Gesundheit?**

Die Vorstellung schmeckt jedem: Schokolade, so heißt es inzwischen oft, ist womöglich mehr als nur eine kalorienreiche Süßigkeit. Sie soll auch Herz und Kreislauf fit halten, die Stimmung anheben und sogar zur Gesundheit des Darms beitragen. Klingt verlockend, stimmt aber leider nur zum Teil.

## **Schokolade aus der Apotheke?**

An eine medizinische Wirkung von Kakao und Schokolade glaubt man nicht erst seit heute. Schon im 19. Jahrhundert wurde Schokolade in Apotheken verkauft. Sie galt als Stärkungsmittel, sollte anregend wirken, Trübsinn vertreiben und gegen Blässe helfen. Selbst das Liebesleben sollten Kakaozubereitungen beflügeln.

## **Kakao – woher stammt er?**

Wichtigste Zutat in der Schokolade ist Kakao. Ihm werden auch die Wirkungen auf unsere Gesundheit zugeschrieben. Das aromatische Pulver stammt aus den Kakaobohnen, von denen jeweils 25 bis 50 in den Früchten des Kakaobaums stecken. Kakaobäume werden auf Plantagen in Äquatornähe angebaut, hauptsächlich in Südamerika und Afrika. Bei der Ernte werden die Bohnen aus den Früchten geschält und anschließend für etwa eine Woche einer Fermentation überlassen. Bei diesem Gärungsprozess entstehen wichtige Aromastoffe, die später für den Schokoladengeschmack verantwortlich sind. Nach dem Trocknen werden die Bohnen in alle Welt versandt und geröstet.

## **Wie entsteht Schokolade?**

Nach dem Rösten werden die Bohnen in kleine Stücke gebrochen und anschließend immer feiner zerrieben. Durch Einfluss von Wärme entsteht dabei die Kakaomasse – Ausgangspunkt für eine Vielzahl von Schokoladenprodukten. Im weiteren Verlauf werden Zutaten wie Rohzucker, Milchpulver und Gewürze zugesetzt. Der typische Schmelz der Schokolade wird durch das stundenlange Rühren und Kneten in der sogenannten Conchiermaschine erreicht – die Süßigkeit würde sonst unangenehm mehlig und stumpf schmecken.

Welche Inhaltsstoffe des Kakaos könnten auf unsere Gesundheit wirken?

Interessant scheinen vor allem bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die Flavonoide. Ihnen werden positive Wirkungen auf unsere Blutgefäße zugesprochen. Einige Beobachtungsstudien stellten einen günstigen Einfluss von Kakao auf das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen fest – das könnte mit den genannten Flavonoiden zu tun haben. Zu den beobachteten Effekten gehörte eine verringerte Häufigkeit von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Ob diese Wirkungen allerdings tatsächlich mit dem Konsum von Kakao beziehungsweise Schokolade zu tun haben oder doch auf andere Faktoren zurückzuführen sind, ist nicht gewiss. Immerhin – verschiedene Studien stimmten darin überein, dass Kakao den Blutdruck leicht senkt.

## **Stimmung hoch durch Kakao?**

Ist denn wenigstens an der Legende was dran, dass Schokolade und andere Kakaoprodukte glücklich machen? Ganz abwegig scheint das nicht. Immerhin wird dem Kakao zugebilligt, dass er Einfluss auf den Serotoninstoffwechsel im Gehirn hat. Allerdings sind die Effekte ziemlich gering. Etwa 300 Tafeln auf einmal müssten wir essen, um einen echten Glücksrausch zu erleben.

### **Kakao als mögliche Vitamin-D-Quelle?**

Sicher ist: Kakao liefert Magnesium, Eisen und Kalium. Doch außerdem, das haben Forschende aus Halle/Saale untersucht, versorgt er uns auch mit Vitamin D. Das wurde lange Zeit übersehen. Vitamin D kann unser Körper selbst herstellen, wenn wir ausreichend Sonne abbekommen. Das ist in der kalten Jahreszeit kaum der Fall, also müssen wir Vitamin D aus der Nahrung beziehen, um zum Beispiel unsere Knochen gesund zu erhalten und das Immunsystem zu stärken. Gute Vitamin-D-Quellen sind Fisch und Eier. Doch auch Kakao enthält immerhin fünf Mikrogramm Vitamin D 2 pro 100 Gramm – eine durchaus nennenswerte Menge.

Dunkle Schokolade enthält besonders viel Kakao, damit ist auch ihr Vitamin-D-Gehalt deutlich höher als bei Vollmilchschokolade. Überraschend aber: Auch in weißer Schokolade steckt reichlich Vitamin D. Das liegt daran, dass weiße Schokolade einen hohen Anteil an Kakaobutter hat. Kakaobutter ist das Fett aus der Kakaobohne, und offenbar wird das fettlösliche Vitamin D darin gespeichert.

### **Was denn nun – wie gesund sind Kakao und Schokolade wirklich?**

An Schokolade können wir uns ganz sicher nicht „gesund essen“. Sie ist kein Medikament, um gezielt gegen Krankheitsrisiken zu helfen. Viele Kakaoprodukte enthalten reichlich Zucker, und die ungesunden Effekte ständiger Nascherei überwiegen mögliche positive Wirkungen deutlich. Hinzu kommt: Zutaten wie Milchpulver blockieren die günstigen Effekte einiger Wirkstoffe des Kakaos. Also am besten möglichst dunkle Schokolade mit wenig Zucker und ohne Milchanteil wählen – so haben wir am ehesten etwas von den enthaltenen bioaktiven Substanzen.

Andererseits – verengen wir unseren Blick nicht allzu sehr, wenn wir den Einfluss von Kakao und Schokolade auf unser Wohlbefinden nur auf den Gehalt bestimmter Inhaltsstoffe zurückführen wollen? Jeder hat das schon gespürt wie eine Tasse mit heißem Kakao an einem regnerischen Tag uns Stress und Kälte vergessen lässt. Oder wie der bewusste Genuss eines kleinen Stückchens richtig guter Schokolade alle Sinne anspricht: Das Knacken, wenn wir das Stück aus der Tafel brechen. Der Duft. Das einzigartige Gefühl im Mund, wenn die Schokolade zu schmelzen beginnt und die Aromen sich entfalten. Wer sich auf diese Weise etwas Gutes tut, fühlt sich auch gesünder.

**„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500**

### **Gäste im Studio:**

**Prof. Dr. Florian Lordick**, Onkologe, Uniklinik Leipzig

**M. Müller und S. Simmert**, Adoratio Schokoladenkunst, Thürmsdorf /Struppen

**Kristina Dietrich**, Pilatetrainerin, Leipzig

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

**Unsere nächste Sendung am 09.02.2023:** Notruf 112, Daumengelenk, Kräuterstempel