

Bewegung aktiv erleben

ortho
arthroplus®



Inhalt

Bewegung aktiv erleben	4
Das Gelenk - Voraussetzung für ein bewegtes Leben	6
Wenn Gelenke krank werden	7
Arthrose - nicht nur eine Frage des Alters	8
Allgemeine oder krankheitsbedingte Risikofaktoren	9
Sport - Gelenkfreund oder Gelenkfeind?	10
Ausgewogen ernähren - so geht's	12
Ernährungsmedizinische Therapie bei Arthrose	13
orthoarthroplus® - Gelenk-Aktiv-Komplex	14
orthoarthroplus® - Bewegung aktiv erleben	16
Gewichtsreduktion - einfache Maßnahmen für schnelle Erfolge	17
orthoarthroplus®	18

Bewegung aktiv erleben

Gehören auch Sie zu den Menschen, die unter Gelenkbeschwerden oder sogar einer Arthrose (Gelenkverschleiß) leiden? Dann kennen Sie die Symptome nur zu gut: Mal sind die Schmerzen stärker ausgeprägt, mal schwächer, und vor allem kann man nicht voraussehen, wann sie auftreten.

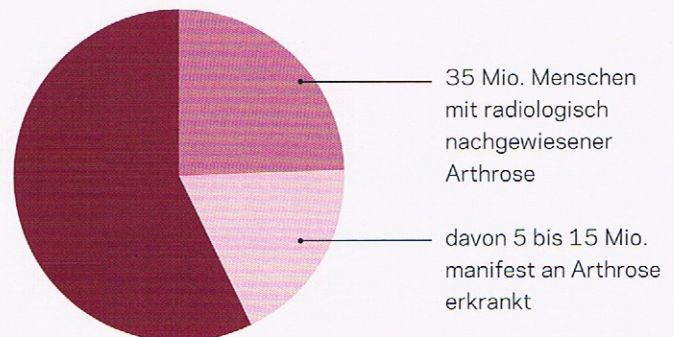
Das Vorurteil, eine Arthrose sei eine Alterserscheinung, die man hinnehmen müsse, hält sich hartnäckig. Dabei weiß man mittlerweile viel mehr über die Krankheit und kennt Möglichkeiten, wie man sie effektiv angehen kann. Die Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Sie tritt meist im Knie- und Hüftgelenk auf, aber auch in den Gelenken der oberen Extremitäten, wie Finger-, Ellenbogen- und Schultergelenk.

Allein in Deutschland leiden etwa 5-15 Millionen Menschen an arthrosebedingten Beschwerden. Aber mal weg von den nüchternen Zahlen: Für Sie bedeutet Arthrose einfach eine immense Einbuße an Lebensqualität. Umso besser, dass es heute gute Möglichkeiten gibt, den Krankheitsverlauf gezielt zu beeinflussen. Wenn Sie bereit dazu sind, die Arthrose aktiv und eigenverantwortlich anzugehen, können Sie viel erreichen. Und dabei wollen wir Ihnen helfen.

In dieser Broschüre erhalten Sie wichtige Tipps und interessantes Hintergrundwissen über die Gelenke. Eines vorweg: Um die Gelenkgesundheit zu unterstützen, kommt es auf die richtige Mischung aus Bewegung, Erholung und Ernährung an!

Um das Krankheitsbild Arthrose besser nachvollziehen zu können, muss man sich mit dem Ort des Geschehens auseinandersetzen. Natürlich kennen Sie die Aufgabe eines Gelenks, aber wissen Sie auch, wie es aufgebaut ist und was es benötigt, um den täglichen Belastungen standzuhalten? Auf den folgenden Seiten erläutern wir Ihnen diese Zusammenhänge.

Bevölkerung in Deutschland (Hochrechnung)



Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, zit. in Schneider S, et al. Orthopäde 2005;34(8):782-90.

Das Gelenk – Voraussetzung für ein bewegtes Leben

Das Gelenk ist die bewegliche Verbindung zwischen zwei Knochen. Damit die beiden Gelenkflächen nicht bei jeder Bewegung aneinanderreiben, sind sie von einer schützenden glatten Knorpelschicht überzogen, dem – je nach Gelenkart – nur 1 bis 5 mm dicken Gelenkknorpel. Die schützende Knorpelschicht ist eng mit dem Gelenkknochen verbunden und wirkt dank ihrer wasserspeichernden Eigenschaften wie ein elastischer Puffer oder Stoßdämpfer. Sie fängt den Druck ab und verteilt ihn gleichmäßig auf die Gelenkknochen. Entsteht allerdings ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit, kommt es zu einem Abbau von Knorpelgewebe. Und genau hier sind wir schon beim Entstehungsort der Arthrose. Da Knorpel nicht vom Körper erneuert werden kann, ist es besonders wichtig, rechtzeitig dem Fortschreiten der Arthrose auch ernährungsphysiologisch in Kombination mit Bewegung entgegenzuwirken.



Wenn Gelenke krank werden

Vielleicht war es bei Ihnen genauso: Es beginnt mit leichten Anlaufschmerzen nach einer Ruhephase in einem Ihrer Kniegelenke. Zunächst denken Sie, dies sei kein Grund zur Beunruhigung. Dann stellen Sie jedoch fest, dass Ihr Gelenk auch nach längerer Belastung leicht schmerzt, dass Sie manchmal Schwierigkeiten beim Gehen haben und dass es beim Joggen ernsthaft wehtut. Also muss etwas dagegen unternommen werden – Sie suchen einen Arzt auf.

Arthrotische Veränderungen im Gelenk

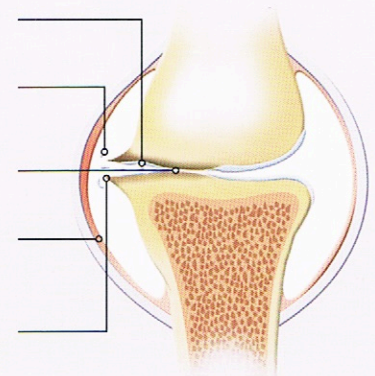
Angegriffener Knorpel

Abgefaserte Knorpelstruktur

Gelenkspaltverengung

Entzündung der Gelenkinnenhaut

Knochenverdichtung und Randzackenbildung



Arthrose – nicht nur eine Frage des Alters

Heute weiß man, dass Arthrose nicht nur im Alter auftritt. Zwar sind viele Betroffene tatsächlich in der Altersgruppe ab 60 Jahren zu finden, aber auch immer mehr jüngere Menschen leiden unter frühzeitigem Gelenkverschleiß. Bereits bei etwa jedem zweiten 35-Jährigen zeigen sich Abnutzungserscheinungen oder Schäden an Gelenken – am häufigsten am Kniegelenk.

Die Ursachen hierfür können mit dem individuellen Lebensstil zusammenhängen; auch bestimmte berufliche Belastungen und Verletzungen können das Auftreten einer Arthrose begünstigen.



Allgemeine oder krankheitsbedingte Risikofaktoren

- **Übergewicht** belastet die Gelenke unnötig. Jedes Kilo weniger schont Ihre Gelenke!
- **Bewegungsmangel** ist Gift für jedes Gelenk! Damit Nährstoffe in den Knorpel gelangen, ist Bewegung unabdingbar. Gehen Sie regelmäßig spazieren oder versuchen Sie es mal mit gelenkschonenden Sportarten, wie z. B. Walking (zügiges, intensives Gehen), Radfahren oder Schwimmen.
- Falls Sie einen Beruf ausüben, der eine **extrem einseitige Gelenkbelastung** mit sich bringt, nutzen Sie unbedingt die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, das betroffene Gelenk zu entlasten. Bei körperlich anstrengender Arbeit sollten Sie auf gelenkschonende Bewegungsabläufe achten (Infos bei der jeweiligen Berufsgenossenschaft).
- Flache Schuhe sind kniefreundlicher als Schuhe mit **hohem Absatz**, denn diese erhöhen den Druck auf das Knie.
- **Verletzungen und Fehlstellungen**, wie z. B. Fußfehlstellungen, angeborene Hüftdysplasie, X- oder O-Beine sowie unterschiedliche Beinlängen, beeinträchtigen die natürliche Gelenkfunktion.
- **Stoffwechselerkrankungen**, z. B. Gicht.

Tipp:

Falls bei Ihnen eine Fußfehlstellung oder ungleiche Beinlängen festgestellt wurden, empfiehlt es sich, Einlagen zu tragen, um der einseitigen Gelenkbelastung entgegenzuwirken.

Sport - Gelenkfreund oder Gelenkfeind?

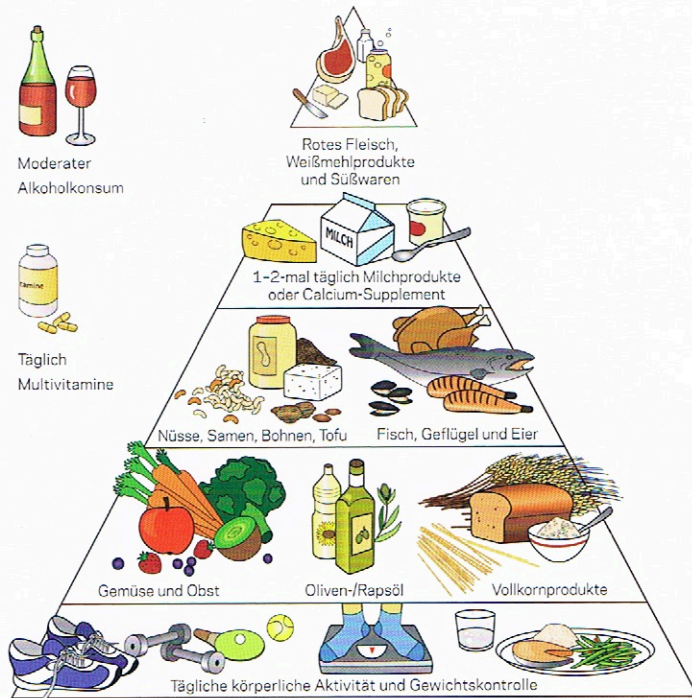
Keine Angst! Die Diagnose Arthrose muss keinesfalls das Ende Ihrer sportlichen Aktivitäten bedeuten - solange Sie nicht übertreiben. Allerdings steht fest, dass besonders Langstreckenläufer, Tennisspieler und Fußballer häufiger unter Kniegelenksarthrose leiden - ausgelöst durch Verletzungen und Überbelastung. Gelenkschonender, moderater Freizeitsport, wie z. B. Radfahren oder Walking, trägt hingegen eher zur Gelenkgesundheit bei. Tägliche Bewegung stärkt Muskeln und Sehnen - und sichert die Versorgung Ihrer Gelenke mit Nährstoffen. Denn nur durch Bewegung können wichtige Nährstoffe ins Gelenk gelangen.



Ausgewogen ernähren – so geht's

Es fällt im Alltag nicht immer leicht, aus dem großen Angebot die richtige Kombination gesunder Lebensmittel auszuwählen. Eine praktische Hilfe bietet Ihnen die Ernährungspyramide, mit der Sie sich einen Überblick über die ideale Zusammenstellung verschaffen können.

Als Faustregel gilt: Je näher das dargestellte Lebensmittel an der Basis der Pyramide, desto öfter und reichlicher können Sie zugreifen. Lebensmittel an der Spitze der Pyramide bitte nur in Maßen genießen!



Ernährungsmedizinische Therapie bei Arthrose

Nährstoffe für die Gelenke

Um eine gute Versorgung des gesamten Gelenks mit knorpel- und knochenaktiven Nährstoffen zu gewährleisten, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Oftmals ist es aber kaum möglich, den Bedarf an wichtigen Nahrungsinhaltsstoffen, den sogenannten Mikronährstoffen, über die Nahrung zu decken. Denn gerade bei bereits bestehenden Gelenkproblemen werden große Mengen dieser Mikronährstoffe benötigt. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe bzw. Spurenelemente. Hinzu kommen sekundäre Pflanzenstoffe sowie essenzielle Fettsäuren und Eiweißbausteine.

Besonders wichtige Knorpelbestandteile sind Glucosamin, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagen. Diese sind im normalen Knorpelgewebe bzw. in der Gelenkflüssigkeit vorhanden und innerhalb des Knorpelstoffwechsels eng miteinander verbunden. Bei Glucosamin handelt es sich um einen sog. Aminosucker, der im Körper u. a. in der Hyaluronsäure vorkommt. Zu den wichtigen Bestandteilen der Knorpelmatrix zählt auch Chondroitinsulfat. Hyaluronsäure, ein langkettiges Molekül, findet sich insbesondere in der Gelenkflüssigkeit.

orthoarthroplus® - Gelenk-Aktiv-Komplex

Nutritive Eigenschaften und Funktionsmerkmale

Beitrag zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen:

- Vitamin C

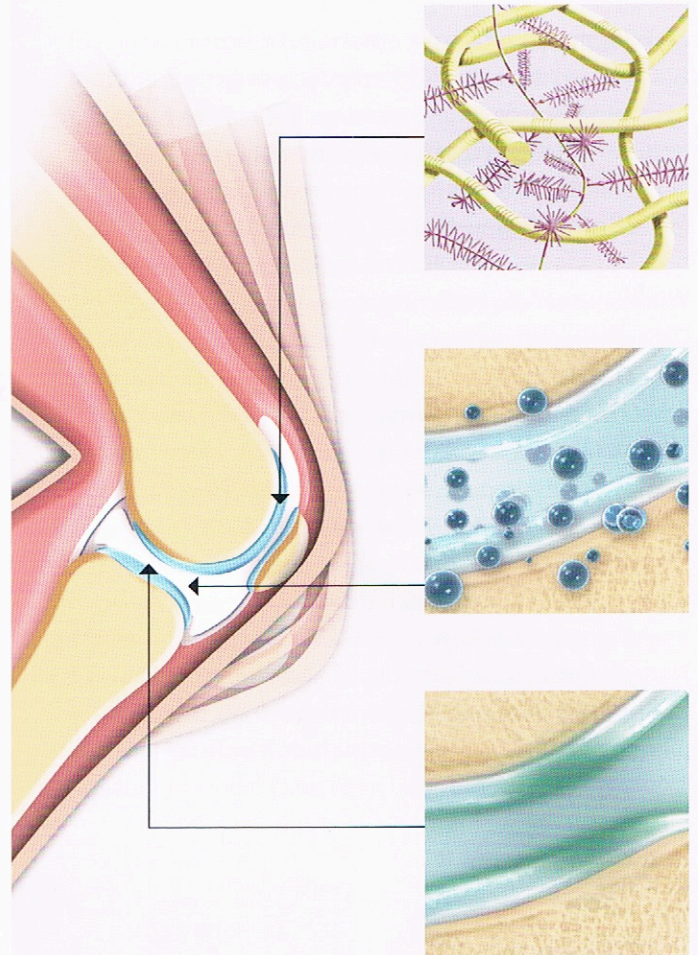
Wichtige Nährstoffe für Knochen und Bindegewebe:

- Calcium
- Magnesium
- Vitamin D und K
- Zink
- Mangan
- Kupfer

Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress:

- Vitamin C, E
- Vitamin B₂ (Riboflavin)
- Zink
- Selen
- Kupfer
- Mangan

Mit Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure,
Kollagenhydrolysat und Omega-3-Fettsäuren

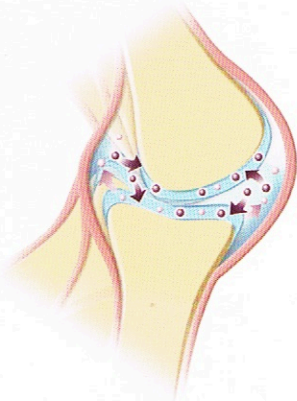


orthoarthroplus® – Bewegung aktiv erleben

orthoarthroplus® ist ein ernährungsmedizinisches Behandlungskonzept für Patienten mit Arthrose. In orthoarthroplus® sind wichtige Nährstoffe für Knorpel, Knochen und sonstige Bindegewebe gezielt kombiniert, die einen positiven ernährungsphysiologischen Einfluss auf diese Gewebe haben.

Wie kommen die Nahrungsbausteine ins Gelenk?

Da der Knorpel nicht an den Blutkreislauf angeschlossen ist, wird er über die Gelenkflüssigkeit (Synovia) versorgt, die sich im Gelenkspalt zwischen den beiden Gelenkflächen befindet. Dies geschieht, indem der Knorpel bei Belastung wie ein Schwamm ausgepresst wird; bei Entlastung wird wiederum nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit in den Knorpel aufgenommen. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung sowie eine ausreichende Zufuhr von gelenkaktiven Nährstoffen fördern also die Gesunderhaltung des Knorpels. Ohne Bewegung würde er schlichtweg „verhungern“.



Der Knorpel wird durch Bewegung über die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt.

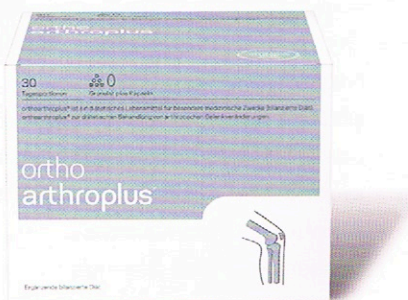
Gewichtsreduktion – einfache Maßnahmen für schnelle Erfolge

- Erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch durch **regelmäßige Bewegung**. Zusätzlich zu gymnastischen Übungen sollten Sie für kurze Strecken das Auto stehen lassen und statt des Aufzugs lieber die Treppe benutzen.
- Bevorzugen Sie **fettarme Varianten vor allem bei Fleisch, Wurst und Milchprodukten**. Verzehren Sie täglich Milchprodukte und 1-2-mal pro Woche Fisch.
- Versuchen Sie, ausgewogen und abwechslungsreich zu essen. Genießen Sie **viel frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und Kartoffeln**. Denn im Gegensatz zu Weißmehlprodukten stecken in Vollkornreis, -nudeln und -brot viele gesunde Nährstoffe. Außerdem halten sie länger satt.
- Oft verspürt man Hunger, wenn man eigentlich Durst hat. Trinken Sie **mindestens 2 Liter Wasser, ungesüßte Fruchtsaftschorle oder Kräutertee am Tag**.
- Statt Kuchen und Keksen sollten Sie besser **einen Apfel als Zwischenmahlzeit** essen.
- **Alkohol ist eine Kalorienbombe**. Belassen Sie es besser bei einem Glas Wein oder Bier.



orthoarthroplus®

- Glucosaminsulfat
- Chondroitinsulfat
- Hyaluronsäure
- Kollagenhydrolysat
- N-Acetylcystein, Calcium, Vitamine D₃, K₁, B₆, C
- Omega-3-Fettsäuren
- Antioxidanzien
- weitere wichtige Mikronährstoffe, ausgwogen kombiniert



orthoarthroplus®

orthoarthroplus® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung von arthrotischen Gelenkveränderungen.

Praktische Darreichungsform

Granulat plus Kapseln



Copyright Orthomed. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren - reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungs-maschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld
Telefon 021 73 90 64-0, www.orthomed-online.de