

Viele Kniebeschwerden lassen sich heutzutage gut behandeln. Wenn Betroffene aktiv mithelfen, können sie auch ohne Operation auf Dauer trittfest bleiben

Endlich wieder schmerzfrei gehen

**NATURWUNDER:** Ein ausgeklügelter Mechanismus macht unser Knie so leistungsfähig – aber nur, wenn Muskeln, Knochen, Knorpel und Menisken optimal kooperieren



# Problem-Gelenk Knie – wie unser Körper sich selbst heilen kann



**STÄRKT**

Im Sitzen das Bein auf einen Hocker legen und aktiv durchdrücken. Per Hand sanft nachheften

**K**önnen Sie Treppen steigen wie früher? Wandern Sie noch gerne und tanzen schwungvoll mit Ihrem Partner? Die Freude daran ist vielen vergangen – weil ihre Kniegelenke knirschen. Deshalb verharren sie im Schonmodus. Dabei vertreibt in vielen Fällen gerade Bewegung den

Schmerz. Und Betroffene können noch viel mehr tun, um die Selbstheilungskräfte ihres Bewegungsapparates zu aktivieren. Unterstützen kann sie dabei auch ein neues Therapieverfahren. Das raten Mediziner bei typischen Kniebeschwerden:

**Was gegen Arthrose und Gelenkverschleiß hilft**

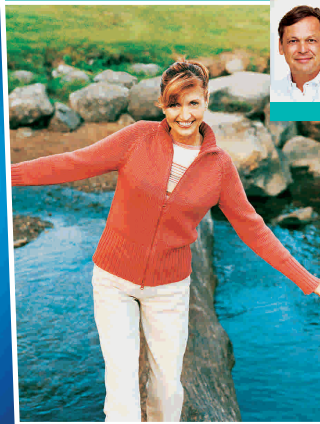
► **Gymnastik** Diese Übung bringt Kniegelenke in Schwung und aktiviert die Selbstheilung, etwa bei Arthrose: Setzen Sie sich auf einen Tisch und lassen Ihre Beine frei schwingen. „Dabei wird Gelenkschmiere über die gesamte Knorpelfläche verteilt“, erklärt Dr. Peter Baum von der Orthopädischen Gelenklinik Gundelfingen. Sein Tipp: „Auch

moderater Sport stärkt Muskeln, Sehnen und Bänder – und verbessert die Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels.“ Ideale Sportarten sind vor allem Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren und Wandern. Aber auch Tai-Chi oder Qigong mit ihren sanft fließenden Bewegungen haben sich gegen Arthrose bewährt und wirken schmerzlindernd.

► **Zellaustausch** Ist der Schaden größer, kann modernste OP- und Labortechnik Wunder wirken: „Mithilfe einer Zelltransplantation reparieren wir verschlissene Knorpel im Knie“, sagt Dr. Baum. „Dafür entnehmen wir gesunde Knorpelzellen aus dem Knie, züchten sie im Labor nach und pflanzen die so

vermehrte Masse wieder ein.“ Der Körper stößt die eigenen Zellen nicht ab, die Selbstheilung wird unterstützt. Nach der OP ist der Puffer im Knie wieder hergestellt, Entzündungen und Schmerzen sind passé.

► **Abnehmen** Schon fünf Kilo Übergewicht verdoppeln das Risiko einer Knie-Arthrose. Vor allem basische Lebensmittel lassen Pflanzchen Sie so oft wie möglich leckeres Gemüse und frisches Obst. Den Heißhunger zwischendurch vertreiben Mandeln. Und trinken Sie öfter mal Kräutertee statt Alkohol und Limonade. Auch Zwiebeln, Lauch und Knoblauch stärken unsere Gelenke, denn sie liefern knorpelerhaltenden Schwefelstoff.



**UNSER EXPERTE**  
Dr. Peter Baum, Sportmediziner und Orthopäde  
Ärztlicher Leiter der Orthopädischen Gelenk-Klinik Gundelfingen

**ANGENEHMES GEFÜHL:** Wieder schmerzfrei und ohne Hilfsmittel über Stock und Stein balancieren zu können. Balance-Übungen sind auch ein gutes Knie-Training. Wenn's draußen ungemütlich ist, können Sie auf einem Therapiekreisel oder Balance-Kissen trainieren. Die werden auch in der Reha eingesetzt

**FÜR FUSS UND FERSE**  
Bewusst auf der Stelle gehen und abrollen



**Das können Osteoporose-Patienten selbst tun**

► **Bewegung** Klingt banal, aber eine der besten Selbstheilungs-Maßnahmen ist regelmäßiges Treppensteigen! „Jede Stufe baut Muskulatur auf, kurbelt den Kniestoffwechsel an und beugt damit Osteoporose vor“, erklärt Dr. Baum. Grund: Nur durch Belastung werden die Knochenzellen dazu angeregt, Substanz auf- bzw. umzubauen. Ergänzend dazu hat sich gezieltes Krafttraining bewährt: Die Muskulatur stützt den Bewegungsapparat zusätzlich und nimmt so Druck vom Gelenk.

► **Den Tag nutzen** Gehen Sie möglichst oft raus an die Sonne! Nur mit ihrer Hilfe produziert der Körper Vitamin D – das ist wichtig für den Kalziumaufbau und damit die Selbstheilung der Knochen.  
► **Zu viel Milch meiden** Die US-Universität Harvard fand heraus: Milch enthält zwar Kalzium, sie lässt den Körper aber übersäuern. Gerade das entzieht den Knochen Kalzium und sie werden brüchig. Der Bedarf lässt sich auch mit Gemüse decken: Brokkoli, Rosenkohl und Blattsalate stärken die Knochen.

**Wie Meniskus-Risse und Entzündungen ausheilen**

► **Muskelaufbau** Es passiert oft beim Sport, manchmal auch nur beim Aussteigen aus dem Auto: Eine falsche Bewegung und der Meniskus ist geschädigt. Gezielter Muskelaufbau mithilfe eines Krankengymnasten stärkt den Bewegungsapparat und stützt das Kniegelenk. Vor allem bei kleinen Rissen lässt sich so oft eine OP vermeiden, wenn der Patient auch alleine weiter übt. Wichtig ist außerdem, dass ein Riss schnell erkannt wird: deshalb zum Arzt bei plötzlichem Schmerz im Knie!  
► **Entzündungen kühlen** Nicht nur Verschleiß macht dem Gelenk zu schaffen. Wer etwa beim Putzen oft kniet, riskiert eine Schleimbeutelentzündung. „Hier helfen kühlende Packungen, Schmerzmittel und Schonung des Gelenks“, erklärt Dr. Baum.

und mit einem Baumwolltuch fixieren. Die Wirksamkeit belegen Studien der Essener Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin. Auch kühlende Quarkwickel haben einen ähnlichen Effekt auf entzündliche Prozesse im Kniegelenk.  
► **Beinwell und Arnika** Extrakte der Heilpflanze Beinwell (z. B. in Salben) lindern Schmerzen und wirken gegen Schwellungen. Lohnt sich, vor allem bei beginnender Arthrose und leichten Sportverletzungen anzuwenden. Zur Behandlung kleinerer Stauchungen ist Arnika ideal. Dauern die Schmerzen allerdings über einen längeren Zeitraum an, sollten Betroffene unbedingt den Arzt aufsuchen.

**Welche bewährten Hausmittel Schmerzen lindern**

► **Kohlwickel** Das konnten schon unsere Großmütter: Weißkohl ist ideal bei Entzündungen im Kniegelenk. Wer zum Beispiel an Arthritis leidet, entfernt die harte Mittelrippe eines Kohlblattes und rollt es ein, bis der Pflanzensaft austritt. Auf's Knie legen



**ENTSPANNT**  
Einen Ausfallschritt machen und leicht wippen. Bein wechseln

**Erde reinigt**

Auch Erwachsene leiden unter unreiner Haut. Abhilfe schafft eine selbst angeführte Maske mit Heilerde (z. B. von Luvos): 7 TL mit 2 TL Wasser vermischen, auftragen, nach 20 Minuten abnehmen.

**Medizin-Tipps**

**Apfel gegen Knofi-Fahne**

Nichts gegen gut gewürztes Essen. Aber auf eine Knoblauchfahne würden wir gern verzichten. Ein Biss in einen rohen Apfel, ein Salatblatt oder das Kauen von Minze lösen das Problem.



**Kopfweh-Stopp**

Im überarbeiteten „Patientenratgeber Kopfschmerzen und Migräne“ finden Betroffene alles Wissenswerte zu Therapieangeboten und Medikamenten. ABW-Verlag, 12,95 Euro