

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

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

Viele Kniebeschwerden lassen sich gut behandeln. Wenn Betroffene mithelfen, können sie sogar **OHNE OPERATION** dauerhaft schmerzfrei bleiben

Können 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 oft 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. Wir haben für sie

zusammengestellt, was Mediziner ihren Patienten bei typischen Kniebeschwerden raten.

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

Endlich wieder schmerzfrei gehen

PROBLEM-GELENK KNEIE – wie unser Körper sich selbst heilen kann

Gundelfingen. Sein Tipp: „Auch moderater Sport stärkt Muskeln, Sehnen und Bänder – und verbessert die Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels.“ Ideal sind Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren und Wandern.

► **Zellaustausch** Ist der Schaden größer, kann modernste Operations- 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.“ Effekt: Der Körper stößt die eigenen Zellen nicht ab, die Selbstheilung wird unterstützt. Nach der Operation ist der Puffer im Knie wieder hergestellt, Entzündungen und Schmerzen sind passé.

► **Abnehmen** Schon fünf Kilo Übergewicht verdoppelt das Risiko einer Knie-Arthrose. Vor allem basische Lebensmittel lassen Pfunde purzeln: Genießen Sie so oft wie möglich leckeres Gemüse und frisches Obst. Den Heißhunger zwischen durch vertreiben Mandeln. Und trinken Sie öfter mal Kräutertee statt Limonade und

Alkohol. Auch Zwiebeln, Lauch und Knoblauch stärken unsere Gelenke, denn sie liefern knorpelhaltenden Schwefelstoff.

Das können Osteoporose-Patienten selbst tun

► **Bewegung** Eine der besten Selbstheilungs-Maßnahmen ist 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- oder umzubauen. Ergänzend hat sich gezieltes Krafttraining bewährt: Die Muskulatur stützt den Bewegungsapparat zusätzlich.

► **Tag nutzen** Raus an die Sonne! Nur mit ihrer Hilfe produziert der Körper Vitamin D – das ist



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

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 dann Kalzium und sie werden brüchig. Brokkoli, Rosenkohl und Blattsalate stärken dagegen.

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 mit Hilfe eines Krankengymnasten stärkt dann den Bewegungsapparat und stützt das Kniegelenk. Vor allem bei kleinen Rissen lässt sich so oft eine OP vermeiden, wenn der Patient auch alleine weiterübt. 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“, rät Dr. Baum.

Wie bewährte Hausmittel Schmerzen lindern

► **Kohlwickel** Das kannten schon unsere Großmütter: Weißkohl ist ideal bei Entzündungen im Kniegelenk. Wer an Arthritis leidet, entfernt die harte Mittelrippe eines Kohlblattes, rollt es ein, bis Saft austritt. Aufs Knie legen und mit einem Baumwolltuch fixieren. Die Wirksamkeit belegen Studien der Essener Klinik für Naturheilkunde. Auch Quarkwickel haben einen ähnlichen Effekt.

► **Beinwell und Arnika** Extrakte der Heilpflanze Beinwell (z. B. in Salben) lindern Schmerzen und wirken gegen Schwellungen. Vor allem bei beginnender Arthrose und leichten Sportverletzungen anwenden! Bei chronischen Muskel- und Gelenkschmerzen kann auch eine Salbe mit Pfefferminz-, Eukalyptus- und Rosmarinöl helfen (z. B. Doloplant, rezeptfrei in der Apotheke). Dauern die Schmerzen allerdings an, sollten Betroffene zum Arzt gehen, um die Ursachen abzuklären.



REGENERIERT
Im Sitzen entspannt die Knie pendeln lassen



FÜR FUSS UND FERSE
Bewusst auf der Stelle gehen und abrollen