# Arthrose

*Gelenke im Alltag schonen, ohne sie stillzulegen*

Ein arthrotisches Gelenk ist kein verlorenes Gelenk: Es ist ein Gelenk, das sanfte Bewegung, Wärme und einen Teller verlangt, der kein Öl ins Feuer gießt. Dieses Blatt sammelt, was lindert und was entzündet.

## IN KÜRZE

Arthrose ist der Verschleiß des Gelenkknorpels: mechanischer Schmerz, der bei Belastung zunimmt und in Ruhe abklingt, Morgensteifheit, die in wenigen Minuten locker wird. Es ist kein Schicksal des Alters: Gewicht, angepasste Bewegung und Ernährung modulieren seinen Verlauf und die Schmerzstärke tatsächlich. Der Teller baut den Knorpel nicht wieder auf, aber er besänftigt das entzündliche Terrain, das weh tut.

## DAS WICHTIGSTE

• Jedes verlorene Kilo entlastet das Knie vierfach bei jedem Schritt: der stärkste Hebel, wenn die tragenden Gelenke betroffen sind.

• Sanfte Bewegung jeden Tag ist besser als der Heldensport am Sonntag: Das Gelenk ernährt sich vom Bewegen, nicht vom Ruhen.

• Der entzündungshemmende Teller sieht mediterran aus: fetter Fisch, Olivenöl, Gemüse, wenig Zucker und Hochverarbeitetes.

## WAS IHNEN HILFT

**Fette Fische** : Sardine, Makrele, Lachs, Hering zwei- bis dreimal pro Woche: ihre Omega-3 sind die Entzündungshemmer des Tellers.

**Gewürze, die sanft wärmen** : Kurkuma (mit einer Prise Pfeffer), Ingwer, Zimt: in Gerichten, jeden Tag, in kleinen Dosen.

**Buntes Gemüse und Obst** : die Vielfalt der Farben = die Vielfalt der Antioxidantien, die den Knorpel schützen: zielen Sie auf den Regenbogen.

**Olivenöl und Nüsse** : gute Fette schmieren das Terrain: Olivenöl statt Industrieffette, eine Handvoll Walnüsse pro Tag.

**Brühen und Schmorgerichte** : heiß, schmelzend, reich an Kollagen: Gelenkwohlbefinden kommt auch über den Topf.

## WAS VERSCHLECHTERT

**Zucker und hochverarbeitete Produkte** : sie unterhalten die Hintergrundentzündung: Das schmerzende Terrain ernährt sich von Keksen, Softdrinks und Industriegerichten.

**Überschuss an rotem Fleisch und Wurstwaren** : ein- bis zweimal pro Woche genügt: darüber hinaus nähren sie Entzündung und Säure des Terrains.

**Langanhaltender Bewegungsmangel** : Bewegungslosigkeit versteift mehr als Anstrengung abnutzt: sitzen Sie nicht länger als eine Stunde ohne sich zu bewegen.

**Wiederholtes Tragen schwerer Lasten** : teilen Sie, machen Sie zwei Gänge, benutzen Sie den Trolley: Das Gelenk verzeiht sanfte Anstrengung, nicht Brutalität.

**Nachtschattengewächse, wenn sie Ihnen schaden** : Tomate, Kartoffel, Aubergine, Paprika: die Wissenschaft hat nicht entschieden, aber wenn Ihre Schmer-

**Hochwertiges Eiweiß** : Eier, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte: Muskeln pflegen heißt das Gelenk entlasten, das er schützt.

zen Ihren Abendessen folgen, testen Sie eine dreiwöchige Pause.

**Lange Kälte- und Feuchteperioden** : decken Sie das empfindliche Gelenk ab, trocknen Sie sich gut ab, suchen Sie trockene Wärme: viele durch feuchtes Wetter ausgelöste Schmerzen bessern sich in der Wärme.

IM ALLTAG

## Die Gewohnheiten, die den Unterschied machen

1. **Bewegen Sie sich täglich sanft**

   dreißig Minuten Gehen, ruhiges Radfahren oder Wasser: über den Tag verteilt ist es der beste Gelenkschmierstoff, den es gibt.

2. **Lockern Sie sich morgens**

   fünf Minuten sanfte Bewegungen beim Aufwachen vor dem Belasten: Das Gelenk braucht ein Warm-up, keinen Kaltstart.

3. **Wechseln Sie Aktivität und Pause ab**

   Anstrengung in kleinen Portionen mit Mikro-Pausen schützt besser als eine große Einheit gefolgt von zwei Sofa-Tagen.

4. **Jagen Sie die Kilos, die wiegen**

   wenn das Gewicht ein Thema ist, entlastet jedes verlorene Kilo die Knie vierfach pro Schritt: Ihr Therapeut kann Ihnen helfen, richtig zu zielen.

5. **Legen Sie Wärme dorthin, wo es zieht**

   Wärmflasche, warmes Bad, bedeckendes Kleidungsstück über dem empfindlichen Gelenk: Wärme entspannt die Muskeln, die sich um den Schmerz verkrampfen.

Dieses Blatt begleitet die Ratschläge Ihres Therapeuten, es ersetzt sie nicht. Konsultieren Sie einen Arzt bei nächtlichem Aufwachen durch Schmerz, plötzlicher heißer Schwellung eines Gelenks, Fieber oder Schmerz, der in Ruhe nicht nachlässt: das sind keine Anzeichen einfacher Arthrose.

*Yin Shi · Arthrose · Ausgabe vom 19. November 2026 · Dokument aufbewahren*