

Gebrechlich im Alter?  
Ich nicht...!  
Seiten 2/3

Warum Diabetiker am  
Herzen erkranken  
Seite 5

COPD – Wie der Check  
der Atemwege abläuft  
Seiten 10/11

Hände weg von Seife  
bei der Intimpflege  
Seiten 16/17

Schizophrenie: Was  
man von der Therapie  
erwarten kann  
Seite 20

Kinder brauchen  
keine perfekten Eltern  
Seiten 24/25



Foto: Fotolia

## EINE FRAGE DER BELASTUNG

**Knorpeldefekte entstehen durch falsche Bewegung und Überforderung. Kein Sport ist aber genau so schädlich. Was also tun?**

In unserer Serie auf den Seiten 6/7 geht es diesmal darum, welchen Einfluss Bewegung auf die Knorpelzellen hat, ob Knieprobleme das Aus für Tennisspieler bedeuten und wie sich Ernährung auch auf die Gelenke auswir-

ken kann. Auf den Seiten 8/9 geben Dr. Andrea Dungal und Mag. Claudia Dungal in ihrer Rubrik „Vital“ Auskunft über Bewegungsübungen, die sich günstig auf den Stoffwechsel in den Gelenken auswirken.

# EINE FRAGE DER BELASTUNG

Knorpelschäden entstehen durch falsche Bewegung oder Überforderung. Der Umkehrschluss – ohne Sport keine Abnutzung – stimmt jedoch nicht!

Von Doz. Dr. Ronald Dorotka, Redaktion: Eva Rohrer

Dies beweist die Tatsache, dass die Buchhalterin, die einen Beruf am Schreibtisch

ausgeübt und niemals Sport betrieben hat, schon mit 60 unter Arthrose leidet und bald ein künstliches Gelenk braucht. Ebenso wie der Installateur, der im Zuge seines Berufes die Gelenke stark belastet hat und zusätzlich noch Gewichtheber war.

Schützt also Sportverweigerung doch nicht die Gelenke? Führt jeder belastende Beruf oder Sport sicher zur Arthrose?

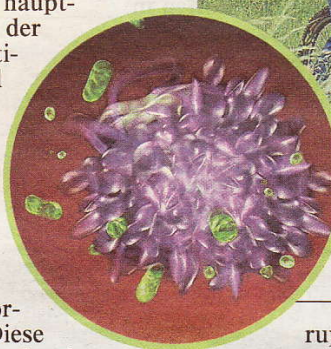
Diese Fragen sind nicht einfach mit ja oder nein zu beantworten. Tatsache ist, dass zur Entstehung einer Arthrose viele Umstände beitragen: Von der Vererbung, die man nicht beeinflussen kann, über Fehlstellungen bis hin zu Erkrankungen. Aber die Forschung hat uns gezeigt, dass jeder viel dazu beitragen kann, das Risiko zu vermindern.

Für die Beweglichkeit im Gelenk ist hauptsächlich der glatte, elastische Knorpel verantwortlich, wie vergangene Woche berichtet. Dessen wichtigster Bestandteil sind die Knorpelzellen. Diese werden nicht durch Blutgefäße ernährt, sondern holen sich die Nährstoffe direkt aus dem Knochen bzw. der Gelenkflüssigkeit. Unzählige Studien haben bewiesen, dass der Knorpel für gute Versorgung mit Nährstoffen Bewegung braucht.

Schonende Sportarten wie zum Beispiel Radfahren, Bergwandern, Nordic Walking, Langlaufen oder Übungen auf dem Crosstrainer sind dafür ideal.

Voraussetzung ist nur, dass diese Sportarten inmäßigem Umfang und vor allem technisch richtig ausgeübt werden. Was außerdem dazu beiträgt, Verletzungen, die dem Knorpel oft zusetzen, zu vermeiden. Dabei hilft auch ein insgesamt gut trainierter Körper. Im Zweifel einen Trainer zu Rate ziehen.

Tennis, Squash, Fußball, Volley-, Handball usw. sind aus der Sicht der Gelenke nicht so günstig. Bei manchen dieser Sportarten sind es vor allem die ab-



Knorpelzelle nimmt Nährstoffe auf

rupten Bremsbewegungen, die schaden. Bei anderen wie Fußball oder Schifahren, vor allem die Verletzungsgefahr, die zu Gelenkproblemen beitragen kann. Denn eine Bandverletzung führt häufig zu Knorpelschäden.

Doch soll jetzt jeder passionierte Tennisspieler zum Nordic Walker werden? Die Gelenke würden es sich „wünschen“, aber wenn nach Beendigung der Tenniskarriere die Alternative Nichtstun wäre, ist es doch besser, beim Tennis zu bleiben. Dies schon deshalb, um Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck usw. zu vermeiden. Denn Studien sagen eindeutig: Sport verlängert das Leben!

Spitzensportler haben zwar ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Gelenkabnutzung. Das ist nachvollziehbar. Überraschend ist jedoch die Tatsache, dass diese mit ihrer Arthrose weniger Beschwerden haben als „normale“ Arthrosepatienten. Dafür scheint unter anderem die gute Muskulatur verantwortlich zu sein.

Übrigens hat auch die Ernährung einen gewissen Einfluss



Sportarten wie Tennis sind nicht ideal für die Gelenke, aber – technisch richtig ausgeführt und in Maßen betrieben – besser als keine Bewegung

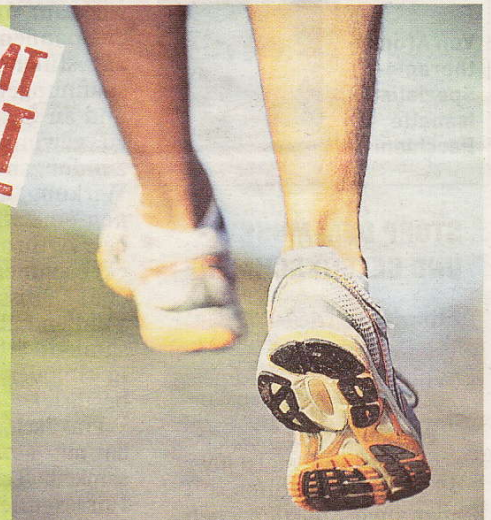
Fotos: Fotolia (2), Riedl-Hoffmann, Synchro



**STIMMT NICHT**

**LAUFEN IST SCHÄDLICH FÜR DIE GELENKE**

Diese verbreitete Ansicht konnte nicht bestätigt werden. Auch ist nicht gesichert, dass Laufen auf Asphalt schädlich wäre. Vielmehr kommt es auf die richtige Auswahl der Schuhe an. Eine sportorthopädische Beratung ist sicher sinnvoll.



Doz. Dr. Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien. Info: Im Buch „Gesunde Gelenke“, erschienen im Verlagshaus der Ärzte, im Buchhandel erhältlich. [www.ortho-zentrum.at](http://www.ortho-zentrum.at), [www.knorpelschaden.at](http://www.knorpelschaden.at)

auf den Knorpel. Hohe Harnsäurewerte im Blut (meist durch zu viel Fleisch, der darin enthaltene Eiweißstoff Purin wird zu Harnsäure abgebaut)

führen dazu, dass ein Teil davon als Harnsäurekristalle in den Gelenken „entsorgt“ wird (Gicht). Es kommt zu Schmerzen und Schwellungen durch Ent-

zündungen. Bleiben diese länger bestehen oder kehren immer wieder, schädigt das ebenfalls den Knorpel.

**Nächste Woche: Behandlungen ohne Operation.**

**ANZEIGE**

Völlig ausgelaugt? Sie sind von Multivitaminpräparaten enttäuscht?!  
Auf die Kombination kommt es an!

**Jetzt AKTION!**

**Multibionta<sup>®</sup> Energy mit PROBIOTIK**

Exklusiv in Ihrer Apotheke!



Nur in Verbindung mit Probiotik können energiebringende Vitalstoffe optimal wirken.

**1+1 GRATIS**  
Multibionta<sup>®</sup> Energy