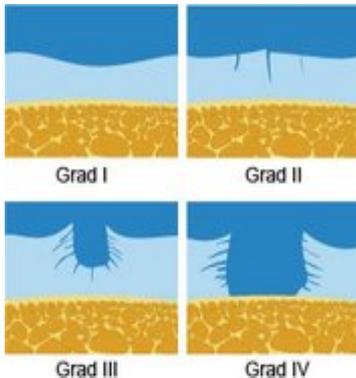


**Arthrose – ein ganzheitlicher Ansatz**



**Stadien einer Arthrose:**

**Grad I: Lokale Knorpelerweichung**

**Grad II: Erweichung mit Einrissen, kleiner Defekt**

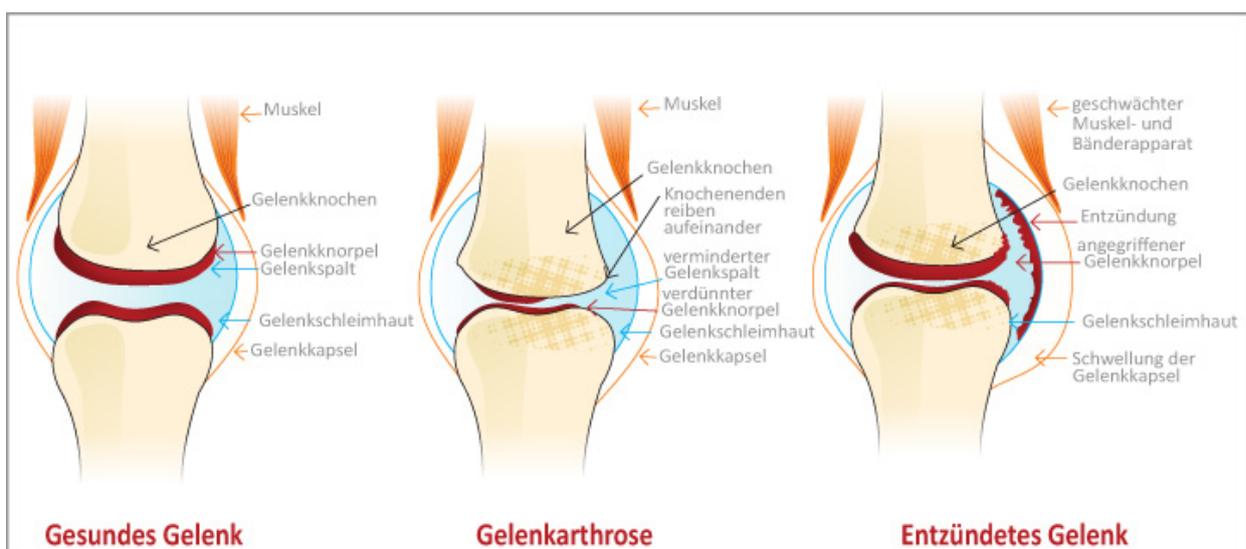
**Grad III: Knorpeldefekt mit Einrissen, Knochen noch bedeckt, Defektdurchmesser größer**

**Grad IV: Knorpel ist aufgebrochen, Knochenregionen liegen frei (Knochenglatze)**

**Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen ist heute mehr denn je das Gebot der Stunde!**

**Arthrose**

- Ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen
- Lt. Medizin: „eine altersbedingte Abnutzungserscheinung“
- Besonders am Knie- und Hüftgelenk sowie in den Hand- und Fingergelenken, aber auch in anderen Gelenken.
- Kennzeichen ist die immer dünner werdende Knorpelschicht eines oder mehrerer Gelenken
- Kann von Schwellungen und Entzündungen im Gelenk begleitet werden
- Steifheitsgefühl im betroffenen Gelenk
- Belastungsschmerz, Dauerschmerz mit Bewegungseinschränkung



Bildquellen: [www.dr-fecher.de](http://www.dr-fecher.de)

**Ursachen**

- **Selten** die Folgen eines Unfalls

- **Selten** eine angeborene Fehlstellung der Gelenke (z.B. O- Beine)  
Entwicklungsstörungen (z.B. Hüftdysplasie)
- **Öfter** Fehl- oder Überbelastung durch Übergewicht oder bei bestimmten  
Leistungssportarten, Überbelastung im Beruf  
Höheres Lebensalter  
Weibliches Geschlecht (Zunehmendes Alter, Wechseljahre,  
Hormonveränderungen, Osteoporose,)
- **Häufig** **Übersäuerung des Körpers**

### Die Übersäuerung des Körpers

**→ Heilen oder zumindest bessern kann nur, wer die Ursache kennt.**

### Die heutige Ernährung ist es, die uns krank macht!

Noch nie wurden so viele tierische Produkte verzehrt wie in den letzten Jahrzehnten. Gemeint ist der viel zu hohe Konsum tierischen Eiweißes, der Hand in Hand mit einer Übersäuerung des Körpers einhergeht. Zuerst schleichend, dann immer deutlicher spürbar entsteht daraus Arthrose.

Beim einen sind es die Hände, die Knie, beim anderen die Sprunggelenke, der Rücken, die Hüften, die Schultern und / oder der Nacken. Mehr als **400 000 künstliche Gelenke** werden bei uns routinemäßig eingebaut, leider nicht immer mit dem Ergebnis, das sich der Patient erhoffte. Zudem halten sie nur durchschnittlich 15 Jahre, wenig tröstlich für die, die noch nicht in die Jahre gekommen sind. Die Tatsache, dass viele Operationen gar nicht nötig gewesen wären – wenn man im Vorfeld um Ursache und Verhütung gewusst hätte – zeigt auf der einen Seite, wie verflochten die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sind, und auf der anderen Seite, wie wenig Ärzte diesen Aspekt mit einbeziehen.

### **Schäden an Knochen und Gelenken**

**→ Ein ständig übersäuerter Körper wird irgendwann ernsthaft krank!**

Mediziner haben festgestellt, dass sich zum Beispiel Herz- und Hirninfakte immer im sauren Milieu ereignen; das sollte uns zu denken geben. Gut zu wissen, dass der Organismus bei gesunder Lebensführung und Ernährung mit allen Mitteln versucht, etwaige Säureüberschüsse auszugleichen bzw. loszuwerden.

Doch wenn die naturgegebenen Regulationsmechanismen und Puffersysteme über- und ausgelastet sind, ist unsere Gesundheit in Gefahr! Die Säuren, die nicht ausgeschieden werden können, lagern sich im Körper ab, unter anderen auch in den Knochen, Gelenken, Muskeln und Sehnen. In diesem Zusammenhang spricht man sogar **von Säurefraß!**

Hält dieser Zustand permanent an, ernähren wir uns über Jahre und Jahrzehnte weiterhin mit krankmachender und säurebildender Kost, sind chronische Krankheiten die unausweichlichen Folgen.

Wir sollten wissen, dass Giftstoffe, Schlacken und Säuren, hauptsächlich von tierischen Eiweiß, Fett und denaturierten Kohlenhydraten, wie Weißmehl und Zucker, jede Stelle des Körpers erreichen, so auch die Schleimhäute der Gelenke. Sie stören, bzw. verhindern den dort ablaufenden Stoffwechsel, der für die Funktionserhaltung ungemein wichtig ist.

Um zu verstehen, welcher großen Anteil das tierische Eiweiß am sogenannten Gelenkverschleiß hat, muss man wissen, dass der Gelenkknorpel nicht über die Blutgefäße ernährt wird.

Er bezieht seine Nähr- und Wachstumsstoffe aus der Gelenkflüssigkeit, die wiederum von den Blutgefäßen der Gelenkkapsel gespeist wird. Sind deren allerfeinsten Blutgefäße jedoch durch Eiweißablagerungen mehr und mehr verstopft, gelangen immer weniger Nährstoffe zum Knorpel. Die Folge: das Wachstum der neuen Knorpelzellen ist schließlich nicht mehr möglich, was bedeutet, dass der Knorpel letztlich zerstört wird. Es entstehen starke Schmerzen mit zunehmender Bewegungseinschränkung, oftmals auch schmerzhaftes Entzündungen mit Anschwellen der Gelenke.

Da unser Organismus immer bestrebt ist, für uns das Beste zu tun, versucht er, die schädlichen Stoffe irgendwie loszuwerden. Gichtknoten, Schwellungen und Entzündungen sind der optisch sichtbare Ausdruck dieses Bemühens, was jedoch von den Betroffenen nicht immer als Hilferuf des Körpers und als Aufforderung zur Veränderung gesehen wird. Solange man sich noch gesund fühlt, denkt man kaum über gesundes Essen nach. Erst wenn der Leidensdruck groß genug ist, öffnen wir uns – meistens **NOTGEDRUGEN**, für Veränderungen.

Aus diesem Blickwinkel betrachtet dürfte eine veränderte Ernährung noch die einfachste Übung sein. Dennoch bedarf es einer gewissen Stärke und Flexibilität, die Tag für Tag in die Tat umzusetzen. Dem voraus gehend jedoch die Einsicht und das Wissen um die Zusammenhänge, die erst verständlich machen, warum wir die Arthrose bekommen haben.

Natürlich fällt es keinem noch so schmerzgeplagten Menschen leicht, liebgehabte Gewohnheiten und „eingefleischtes“ Essverhalten zu ändern, denn das, was wir nun meiden sollten, haben wir ein Leben lang mit großem Appetit gegessen und die Mehrheit der Bevölkerung tut es weiterhin, nicht ahnend, wie sehr sie sich damit schadet.

Quelle: [www.arthroseselbsthilfe.de/text:Hildegardwilms-Beynard](http://www.arthroseselbsthilfe.de/text:Hildegardwilms-Beynard)