

# Gelenke: Bewegen und ernähren

Übermässiger Knorpelabrieb, wie er bei sportlicher Tätigkeit entstehen kann, führt zu frühzeitigem Gelenkverschleiss und zu Arthrose. Der Sportmediziner Dr. med. Walter O. Frey setzt auf ganz neue Trainingsmethoden in Kombination mit den Chondroprotektiva Glucosamin und Chondroitinsulfat.

Jürg Lendenmann



Dr. med. Walter O. Frey, Facharzt FMH für physikalische Medizin und Rehabilitation, spez. Sportmedizin und manuelle Medizin, ist medizinischer Direktor von move>med, Zürich.

Über Gelenkprobleme klagt jede zweite Person, die beim Sportmediziner Walter O. Frey und seinem Team Rat sucht. Am häufigsten verursachen Knie- und Hüftgelenke Beschwerden. «Die jüngsten Patienten sind 15, bei 40- bis 50-Jährigen sind Gelenkprobleme schon recht häufig, und ab 60 hat fast jede Person Gelenkschmerzen», sagt der medizinische Direktor von move>med, das seit 2004 ein offiziell anerkanntes Swiss Olympic Medical Center ist. Während jüngere Personen meist über Gelenkschmerzen klagen, die bei Bewegungen auftreten, stehen bei Älteren morgendlichen Anlaufschmerzen, Belastungsschmerzen wie auch Schmerzen in Ruhe und in der Nacht im Vordergrund.

## Joggen belastet die Gelenke

«Manche Sportarten belasten die Gelenke besonders stark», erklärt Frey. «Läuft ein Jogger bergab, müssen die Gelenke Schläge verkraften, die dem 5-Fachen des Körpergewichts entsprechen, beim Geradeauslaufen immerhin noch das 2- bis 3-Fache. Das macht während einer halben Stunde Laufen mehrere Tonnen!» Auch Sportarten wie Tennis, Squash oder Fussball würden die Gelenke stark belasten. Vom Be-

wegungsablauf für die Gelenkgesundheit optimaler sei Velofahren. «Ebenfalls gelenkschonend sind Skilanglauf, Rudern und Schwimmen.»

## Einer Arthrose rechtzeitig vorbeugen

Die wiederholte Fehl- und Überbelastung der Gelenke führt zu einer Degeneration des Gelenkknorpels – zu einer Arthrose. Andere Ursachen der Krankheit können eine Fehlstellung der Beine wie X- oder O-Beine, Übergewicht und Unfälle sein.

Spätestens dann, wenn Schmerzen auftreten, solle gezielt etwas unternommen werden. «Dazu zählt das Einflechten von positiven Sportarten wie Velofahren oder Schwimmen. Erst seit kurzer Zeit weiss man, wie wichtig das Training der tiefer liegenden Muskelschichten für die Stabilisierung der Becken-Bein-Achse ist. Bis vor zwei, drei Jahren lag der Hauptakzent beim Training noch auf dem Stärken der grossen Muskeln wie dem «Sixpack» am Bauch. Weil mit den grossen Muskeln dank des günstigen Hebelarms sehr grosse Kraftleistungen erbracht werden können, verkümmert die Fähigkeit, die tiefer liegenden, körpernahen Rumpfmuskeln einzusetzen.» Diese seien aber

wichtig, da sie aus der Tiefe stabilisieren. «Heute legen wir daher das Gewicht auf die Tiefenbeziehungweise Kernstabilität und die Bewegungskoordination; erst dann kommt das Krafttraining. Allein durch diese Massnahmen können viele Patienten wieder ohne Schmerzen in Knien, Hüften, Rücken oder Schultern ihre sportlichen Aktivitäten ausüben.

## Bewegung ... und Chondroprotektiva

Seinen Patientinnen und Patienten empfiehlt Walter O. Frey zudem, die Nahrungsergänzungsstoffe Glucosamin und Chondroitinsulfat einzunehmen – aber immer in Kombination mit Bewegung: «Durch sie werden einerseits diese knorpelschützenden Stoffe in den Knorpel quasi hineingewalkt, andererseits wirkt sich Bewegung positiv auf die Viskosität der Gelenkflüssigkeit aus – sie wird dünnflüssiger, und die Gelenkteile können wieder besser aufeinander gleiten.»

Glucosamin und Chondroitinsulfat würden über die tägliche Nahrung nur in ungenügendem Mass aufgenommen. Optimal sei, mit der täglichen Einnahme dieser Substanzen wie auch mit der Korrektur des Bewegungsablaufs möglichst früh zu beginnen, idealerweise bevor sich die Abnutzungserscheinungen bemerkbar machen. «Es hat sich bei vielen meiner Patientinnen und Patienten gezeigt, dass die Schmerzen geringer wurden oder ganz verschwanden und der Krankheitsverlauf stabilisiert oder zumindest verlangsamt werden konnte.»

Auch bei fortgeschrittenen Arthrosen befürwortet der Sportmediziner den Einsatz der Kombination aus Glucosamin plus Chondroitinsulfat: «Die Betroffenen sollen diese Chance nutzen. Im besten Fall kann damit ein Gelenkersatz hinausgeschoben werden.»

## Wirkt auch bei unbelasteten Gelenken

Besonders gute Erfahrungen mit der Gabe von Glucosamin plus Chondroitinsulfat hat Walter O. Frey bei Patientinnen und Patienten mit Fingergelenkarthrose erzielt: «Bei Betroffenen in frühen Stadien dieser Krankheit verschwanden dadurch die Symptome oft «auf einen Schlag», das heisst nach zwei bis drei Wochen.» ■

Link  
www.movemed.ch