

Sprechstunde am Sonntag

Mikronährstoffe für Gelenke und Sehnen



Die Gesundheit unserer Gelenke und Sehnen ist ein unerlässlicher Bestandteil für einen aktiven und mobilen Lebensstil bis ins hohe Alter.

Doch worum handelt es sich dabei konkret?

Gelenke sind die beweglichen Verbindungen zwischen zwei Knochen. Die Gelenkflächen sind von einer schützenden Knorpelschicht überzogen, die Wasser speichern und somit wie ein elastischer Stoßdämpfer agieren kann und den Druck, dem unsere Knochen bei jedem Schritt und Tritt ausgesetzt sind, abfängt und gleichmäßig verteilt.

Ist die schützende Knorpelschicht defekt, was häufig eine Folge von einseitiger Belastung aufgrund von Übergewicht, Bewegungsmangel, Verletzungen oder Stoffwechselerkrankungen ist, spricht man von der sog. Gelenksarthrose. Betroffene

Patienten verspüren Schmerzen nach längerer Belastung und werden zunehmend immobil. Tatsächlich zeigen sich bereits bei jedem zweiten 35-jährigen Abnutzungserscheinungen oder Schäden an den Gelenken, wobei am häufigsten das Kniegelenk betroffen ist.

Ähnlich verhält es sich mit den Sehnen. Sehnen zählen zu den Bindegeweben, die die Muskeln mit dem Knochengestütz verbinden und dafür sorgen, dass sich die oben genannten Gelenke bewegen können.

Ähnlich wie die Gelenke von einer Knorpelschicht überzogen sind, dient den Sehnen die sog. Synovia, eine visköse, klare Flüssigkeit, die Wasser, Hyaluronsäure, Proteine (Eiweiße) und Lipide (Fette) enthält, als Schmiermittel und darüber hinaus auch der Ernährung der Sehne. Steht nicht ausreichend Synovia zur Verfügung, wird die Sehne gereizt, verdickt und schmerzhaft. Eine

solche Entzündung ist eine nicht seltene Berufserkrankung bei Menschen, die viel Zeit am Computer arbeiten, aber auch Handwerker, Musiker oder Sportler, wie Kletterer, Tennisspieler oder Geräteturner sind betroffen. Auch häufiges Heben von schweren Gegenständen kann zu einer Sehnenentzündung führen. Besonders oft kommen solche Abnutzungserscheinungen an der Achillessehne, den Sehnen des Schultergelenkes und der Sehnen im Bereich der Kniescheibe vor.

Da die Heilungsprozesse von Gelenknorpeln und Sehnen aufgrund deren schlechten Durchblutung im Allgemeinen nur langsam voranschreitet, ist neben der herkömmlichen orthopädischen

Behandlung eine ausgewogene Versorgung mit essentiellen Mikronährstoffen ein absolutes Muss.

Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, die zum Aufbau und Schutz des Körpers und seiner natürlichen Funktion zählen. Da der menschliche Körper die meisten dieser Nährstoffe jedoch nicht oder nur in zu geringer Menge selbst bilden kann, müssen diese über die Nahrung aufgenommen werden. Aber auch bei einer ausgewogenen Ernährung ist es oftmals schwierig, den täglichen Bedarf an Mikronährstoffen allein über die Nahrung zu decken. Besonders bei Gelenk- oder Sehnerkrankungen ist

der Bedarf an Mikronährstoffen zudem deutlich erhöht.

Wichtige Bestandteile einer ergänzenden Gelenktherapie sind unter anderem Glucosamin, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagen. Für die Sehnen-gesundheit wiederum sind die Aminosäuren Glycin, Prolin und Lysin notwendig, sowie Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C und E, Carotinoide, Hyaluronsäure, Kollagenhydrolysat und vor allem Enzyme.

Spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die exakt diese Substanzen in ausgewogener Zusammensetzung enthalten, werden vom behandelnden Orthopäden nach eingehender Untersuchung konkret auf den bestehenden Krankheitsverlauf des Patienten abgestimmt, empfohlen.

So können sie bei regelmäßiger und kontrollierter Einnahme zu einem schnelleren Heilungsverlauf beitragen und sind somit ein essentieller Therapiebaustein



*Prof. Dr. med. Hans J. Latta,
Facharzt für Orthopädie,
Allgemeine Chirurgie und
Unfallchirurgie*

einer modernen multimodalen orthopädischen Behandlung.^{1,2,3,4}

Referenzen:

- 1 Guthold R, et al. Lancet Glob. Health 2018;6(10):e1077-86
- 2 Froböse I, et al. Der DKV-Report 2018
- 3 Kalisch T, et al. Clin Interv Aging 2021;16:403-13
- 4 Burrows NJ, et al. Pain Med;21(10),2020:2481-95



Weitere Informationen:

Orthopädische Schmerztherapie Bayreuth
Privatpraxis Prof. Dr. med. Hans J. Latta
An der Feuerwache 1, 95445 Bayreuth
Telefon 0921 / 787 77 96-0 – www.dr-latta.de – info@dr-latta.de