

Arthrose und Arthritis, rheumatische Beschwerden: entzündliche, degenerative & altersbedingte Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen

1. Akut- Behandlung: Schmerz

1. immer! Bandagierung !!! mit elastischen Kompressionswickeln (hier oder in der Apotheke), am Anfang 24/7, dann langsam reduzieren

- a. ggf. auch langfristig komprimierende Orthesen/Bandagen bei Belastungen wie Sport tragen.
- b. Kompressionsstrümpfe wo es geht (zb Knie!) tagsüber immer tragen
- c. akut Schonung, langfristig Kraft- Sport!!! s.u.
- d. Fehlbelastung ?
- e. Ernährungsumstellung (s.u.)

2. Entzündungshemmung

- **Medikamente** (zb. IBU 3X 300 2 Wochen durchgehend unter Kontrolle des Blutdrucks und Abwägung der Infarkt Risikofaktoren, daher keine hohen Spitzen-Dosierungen, ggf. Metamizol oder leichte Opiate als Alternative wählen)
- **Omega3-Öle, Curcuma, CBD**
-

3. Muskulatur entkrampfen:

- **Schröpftherapie in der Akutphase**, Beurteilung der Wirkung nach 3 Sitzungen, ggf. wöchentlich fortsetzen oder mit Akupunktur fortfahren
- Ggf. Kurzfristig Muskelrelaxantien

2. Kurzfristig

4. Akupunktur: Hocheffiziente Methode mit andauernder Wirkung Frühzeitige

Planung der Akupunktur Serie aus mindestens 10 Behandlungen

5. Blutegeltherapie

- Nach individueller Abwägung ist jetzt der richtige Zeitpunkt
- Effektive und wissenschaftlich anerkannte Methode zur Entzündungshemmung über einen längeren Zeitraum
- a. Infos: (Hör)Buch Prof. Michalsen, Abschnitt ausleitende Verfahren, Website Bibertaler Egelzucht

6. Mittelfristig: primäres und wichtigstes Ziel: Kraftaufbau!!

- "sauberes" **Maximalkrafttraining!** Zunächst angeleitet (Rezept KG Geräte) dann selbstständig mit Hanteln
- zb Knie: Ischiocrurale "ham strings"!!!
- Kraftsport bedeutet: weniger als 10 Wiederholungen eines maximalen Gewichts welches kein elftes mal gestemmt werden könnte. Dies führt nachweislich zum Knorpelaufbau und zur Verbesserung der Gelenkschmiere (Synovia)

7. Ziele

8. Gewichtsreduktion

9. Ernährungsberatung beantragen

- Erste Ernährungsmedizinische Empfehlungen umsetzen (s.u.), nach 4 Wochen das Protokoll beginnen, Termin 2-3 Wochen nach Abgabe

10. Schlafqualität ist der wichtigste Regenerationsfaktor. Achten Sie auf ausreichende Dauer (8h!, keine Ausreden) und Qualität. Führen Sie einen Test auf Schlafstörung durch, wenn Ihre Schlafqualität z.B. durch Schnarchen beeinträchtigt ist.

11. Kraft-Training

Beginn über Physiotherapie "KG-Geräte" möglich, langfristig eigenes Hanteltraining in den Alltag einbauen!

Ernährungsmedizinische Empfehlungen

Bei Gelenkschmerzen ist die Ernährung von entscheidender Bedeutung. Einige Lebensmittel können Entzündungen und Gelenkschmerzen verschlimmern. Andere Lebensmittel können gezielt zur Entzündungshemmung "wie ein Medikament" eingesetzt werden. Den Unterschied macht die lebenslange Ernährung nach einem entzündungshemmenden Konzept welches im Gegensatz zu Medikamenten, Spritzen und anderen Maßnahmen ohne Nebenwirkungen funktioniert!

Curcuma / Curry: viel ! (2 TL Tgl) zusammen mit Pfeffer...

Vitamin D, zielgenau Dosierung durch halbjährliche Testungen

Omega-3-Öle: Diese sind besonders wichtig. Verwenden Sie Leinöl in der richtigen Dosierung: 250 ml (1 Flasche) pro Woche ! (2-3 EL täglich)

Um den gewünschten Effekt zu erzielen, ist es notwendig die genannten hohen Dosierungen einzuhalten! Fischölkapseln können eine Alternative darstellen.

Nüsse: Walnüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken. Sie tragen zur Reduzierung von Gelenkschmerzen bei.

Fastenphasen: Durch das Vermeiden von Snacks zwischen den Mahlzeiten wird die Insulinproduktion stabilisiert, was entzündungshemmend wirkt. Dies kann die Gelenkgesundheit unterstützen.

Vollkorn: Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe und Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren können. Sie sind eine gesunde Alternative zu Weißmehlprodukten. (nicht gemeint Schwarzbrot aufgrund der häufig eingesetzten Harnsäure fördernden Fruktose)

Bio-Gemüse und Bio-Obst: Diese liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und die Gelenkgesundheit fördern. Überwiegend roh verzehren oder unter 60 Grad erhitzen!

Hülsenfrüchte: Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Linsen sind reich an pflanzlichem Protein und Ballaststoffen. Ihr Verzehr kann dazu beitragen, Fleisch zu ersetzen und Entzündungen zu reduzieren. Ggf. Harnsäure kontrollieren.

Folgende Nahrungsmittel sollten nicht mehr konsumiert werden:

weniger tierische PROTEINE insgesamt und **kein rotes Fleisch oder Wurst!** Dieses enthält Arachidonsäure, die Entzündungsstoffe im Körper bildet. Eine 3-monatige vegetarische Phase kann helfen, den Fleischkonsum zu reduzieren. Geflügel und Fisch (besonders wegen der Omega-3-Fettsäuren) sind bessere Optionen.

Keine Tiermilch, sie enthält Casein, das im menschlichen Körper entzündungsfördernd wirken kann. Soja Alternativen sind besser. Fermentierte Milchprodukte (wie Joghurt und Käse) beinhalten wichtiges Kalzium sowie Darmbakterien die positive Effekten haben

Rauchen: Rauchen begünstigt Entzündungen und sollte vermieden werden.