



Gelenkschmerzen: eingreifen statt abwarten

Ihre Gelenke sind steif? Sie verspüren quälende Schmerzen? Da möchten Sie sich am liebsten gar nicht bewegen. Doch gerade das wäre grundverkehrt. Denn je weniger Muskeln und Gelenke trainiert werden, um so mehr können sich Ihre Beschwerden verschlimmern. Entgehen Sie einem solchen Teufelskreis, indem Sie frühzeitig etwas dagegen tun.

► *Wurzel des Übels erforschen*

Schmerz ist lediglich ein Signal des Körpers: Hier stimmt etwas nicht. Aber was genau, dazu müssen genaue Untersuchungen erfolgen. Handelt es sich dabei um eine akute Verletzung, ist der Knorpel in den Gelenken altersbedingt abgenutzt (Arthrose) oder steht mehr ein rheumatisch entzündlicher Prozess im Vordergrund. Je nach Ursache kann dann gezielt ein Therapieplan aufgestellt werden.

► *Schmerz ausschalten*

Hält ein Schmerz über einen längeren Zeitraum an, kann er sich so in das Gedächtnis einprägen, dass er vom Betroffenen auch ohne Auslöser weiterhin wahrgenommen wird. Deshalb sollten Schmerzen immer frühzeitig behandelt werden. Schnell helfen

da beispielsweise die Wirkstoffe Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen, von denen auch rezeptfreie Präparate zu bekommen sind. Diese Substanzen wirken außerdem entzündungshemmend und abschwellend. Magen- und Darmempfindliche sollten bei innerer Anwendung vorsorglich dazu ein schützendes Mittel einnehmen. Denn die Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt könnten gereizt werden.

► *Pflanzliche Alternativen*

Viele Gelenksbeschwerden erfordern eine langfristige oder sogar lebensbegleitende Behandlung. Auf Dauer sind daher oftmals Phytoprodukte besser verträglich. Für spezielle Auszüge aus der Teufelskrallenwurzel und der Weidenrinde ist die Wirksamkeit inzwischen nachgewiesen. Reicht ihre Wirkkraft bei starken Beschwerden allein nicht aus, sind die pflanzlichen Mittel dennoch begleitend sinnvoll. Die chemischen Stoffe können dann unter Umständen in ihrer Dosis herabgesetzt und so mögliche Nebenwirkungen verringert werden. Bedenken Sie, dass die Wirkung von Teufelskralle & Co. nicht sofort einsetzt. Von Vorteil ist es deshalb, parallel zu verfahren. Eine chemische Substanz stillt

zunächst die akuten Schmerzen und wird nach etwa drei bis vier Wochen – inzwischen wirken die Pflanzen – allmählich ausgeschlichen. Bei verordneten Arzneimitteln sollten Sie das aber vorher mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

► *Gelenke „schmieren“*

Knirschen, Knacken oder Spannungsgefühl in den Gelenken sind Warnsignale für einen beginnenden, schleichenden Gelenkverschleiß. Besonders morgens lassen die Schmerzen erst nach einigen Minuten „Anlaufzeit“ nach. Das Gelenk kann sich auch heiß anfühlen, gerötet sein oder sogar anschwellen. Im Endstadium ist der Knorpel schließlich völlig abgerieben. Einmal zerstörter Gelenkknorpel lässt sich zwar nicht mehr heilen. Mit D-Glucosaminsulfat und Chondroitin, frühzeitig und langfristig angewendet, kann der Abbau des Knorpels jedoch gebremst und der Aufbau angeregt werden.

► *Übergewicht abbauen*

Jedes Kilo zuviel belastet unnötig die Gelenke. Stellen Sie daher Ihre Ernährung um und versuchen Sie, das Gewicht zu reduzieren. Diätetische Produkte können Ihnen die Startphase erleichtern.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 19.00 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:
Fax:
E-Mail:
Internet:

02361 - 23777
02361 - 21490
alte-apotheke-re@t-online.de
www.alte-apotheke-re.de