

Thema: Arthrose mit 56?

Link: <http://www.imesdo.de/group/topics/show/819-arthrose-mit-56>

von [Van-Gogh](#) ♀

Hallo, Julia,

bei akutem Schmerz finde ich Schmerzmittel auch sinnvoll, aber bei Arthroseschmerzen kann ich doch nicht wegen jedem Pipifax-Schmerz (Skala 1 bis 3) Schmerzmittel nehmen. Ich käme auf jeden Fall auf mehr als 10 Tage.

Als ich letztes Jahr den Fuß brach, bekam ich sofort Schmerzmittel. Ich war insgesamt 15 Tage im Krankenhaus. Als ich entlassen wurde, nahm ich keine Schmerzmittel mehr ein und stellte fest, daß ich auch keine Schmerzen mehr hatte. Wahrscheinlich wären sie auch schon im Krankenhaus unnütz gewesen, nur kurz nach der OP nicht.

Mein Orthopäde weiß nichts davon, daß ich keine Schmerzmittel nehme. Ich nehme schon ein anderes Medikament ein, das sich nicht vermeiden läßt und von dem ich sterben könnte. Das reicht mir eigentlich.

LG Van-Gogh

von [fitnessfreak](#) ♂

klingt wirklich gefährlich! ich kann mir schwer vorstellen, dass man die schmerzen ohne schmerzmittel aushalten kann... ich könnte das nicht!

geschrieben von [sahara81](#) ♀

Da hast du Recht Van-Gogh, Arthroseschmerzen sind viel zu häufig, als das man sie jedes Mal mit Schmerzmitteln therapieren könnte! Da wird man ja Dauerabhängig! Meine Oma macht das auch so, manchmal muss man es einfach aushalten. Wenn man mit den Medikamenten übertreibt, kann man dann auch nicht irgendwann resistent werden? Oder ist das nur bei Antibiotika so?

LG Sarah

von Charon

Es existieren tatsächlich Berichte, in welchen Patienten gegen **Acetylsalicylsäure** (ASS - bekanntester Vertreter Aspirin) **resistent** geworden sind. Das passierte aber nur bei längerer Verabreichung in **hohen Dosen**. Warum dies der Fall ist, das heißt, inwieweit und wo ein Zusammenhang besteht, weiß man nicht. 😊

Aber generell gilt: Gebräuchliche **Schmerzmittel** erzeugen eigentlich keine Resistenzen. **Nichtsteroidale Antirheumatika, nichtopioiden Analgetika** werden häufig verabreicht, auch bei Arthrose. Hier ist eher die Liste der Nebenwirkungen bei ständiger Einnahme recht lang. So dass man schon versuchen sollte leichte Schmerzen auszuhalten. 😊

Die wirklichen **Hammermedikamente**, wie **synthetische Opiode** (**Morphin** als Schmerzhaftpflaster, oder **Novalglin** als Tropfen, etc.) werden eh nur bei gänzlich schlimmen Schmerzen und unter strikter Auflage verschrieben, in der Klinik verabreicht. Sie fallen unter das **Betäubungsmittelgesetz**.

von [Askanas](#)

Ursprüngliche Nachricht von anonymus:

Hallo Gerda,

Du möchtest also wissen, ob Du Gonarthrose hast. Hat man bei Dir schon eine Arthroskopie durchgeführt? Diese dürfte sehr genau auf den Befund schließen lassen.

Ansonsten kann ich Dir nur sagen: Ja, auch in so jungen Jahren (Du bist ja eindeutig jünger als ich) kann man schon Arthrosen bekommen.

Ich wünsche Dir jedoch viel Glück, daß es sich hierbei um nichts allzugravierendes handelt.

Von einer Arthroskopie ist abzuraten.

Bei dieser minimalinvasiven Untersuchungsmethode wird das Gelenk durch einen kleinen Einschnitt mittels eines Endoskops

untersucht und gegebenenfalls die Knorpelflächen geglättet-

Dabei werden die letzten Reste von Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) aus dem sowieso meist schon fast trocken laufenden Gelenk herausgespült. Deswegen kommt es nach fast allen Arthroskopien zu einer deutlichen Verschlechterung der Schmerzsituation.

Besser und effektiver wäre es, für eine Steigerung der Synovialflüssigkeitsproduktion im Gelenk zu sorgen und damit die Schmierung zu verbessern. Dadurch wird die Reibung und der Schmerz vermindert und was noch wichtiger ist: Die weitere Zerstörung des Gelenks wird gestoppt. Ich selbst praktiziere dies seit nunmehr 18 Jahren mit dem Ergebnis, dass ich seither frei von Arthroseschmerzen bin. In meinem Buch „Schmerzfrei trotz Arthrose“ habe ich meine Selbsthilfemethode genau beschrieben.

Möglichst viel bewegen ist die Devise. Allerdings sind exzessive Sportarten für die Gelenke schädlich. Die vorteilhaftesten Sportarten sind Schwimmen, Radfahren und leichte Gymnastik.

Bernd Askanas

Schmerzfrei trotz Arthrose

Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige

www.schmerzfreetrotzarthrose.de

von [snulli](#) ♀

Hallo,

ich habe gelenkarthrose in der schulter dazu noch starke veränderungen an der WHL & LWS. Mir wurde gesagt das kommt von meiner früherer Übergewichtigkeit(habe 80 kg abgenommen ohne zu hungern) mit auch Diabetes kann diese Begünstigen.

Ich habe gelesen das die Hyaluronsäure -Spritze nicht so gut sein sollen; sie soll en auch die Gelenke versteifen; Hm ich würde erst mal sagen du solltest einen definitiven befund haben bevor du diese spritzen nimmst.

ich habe eine LWS verödung erhalten und muß sagen es hat nicht viel gebracht.
haben auch alle so von geschwärmt; nun muss ich sehen was mir wirklich hilft.
Die Ärzte versuchen immer nur und dann; wir es schlimmer als vorher.
ich bin gespannt wann ich wieder arbeiten kann.

Ig snulli

von [bermibs](#) ♂

Hallo snulli,
Hyaluronsäure ist der Hauptbestandteil der Gelenkschmiere. Die Spritzen haben nur eine kurz- bis mittelfristige Wirkung, da der kontinuierliche "Nachschub" fehlt. Die unmittelbare Wirkung besteht in der Schmerzlinderung und Verlangsamung des Knorpelverschleißes durch eine verbesserte Schmierung. Voraussetzung dabei ist jedoch, dass noch genügend Knorpel vorhanden ist, der die Schmiere speichern kann. Bei Arthrose im Endstadium (Knochen auf Knochen) bringen diese Spritzen nichts mehr.

Gelenke werden durch diese Spritzen ganz sicherlich nicht versteift. Das erfolgt ausschließlich durch den Knorpelverschleiß, insbesondere bei Arthrose.

Ist Deine Arthrose noch nicht weit fortgeschritten (bis max. mittleres Stadium) so ist eine Kombination dieser Spritzen mit ihrer Sofortwirkung und der langfristigen Knorpelregeneration mit den Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin zu empfehlen. Näheres kannst Du bei den Themen "behandlungsmöglichkeiten arthrose" und "Glucosamin oder Glucosaminsulfat?" nachlesen:

<http://www.amedo.de/group/topics/show/59028-behandlungsmoeglichkeiten-arthrose/2>
<http://www.amedo.de/group/topics/show/62367-glucosamin-oder-glucosaminsulfat>

Liebe Grüße
bermibs

von kalheiba

Hallo JFuchs,

also ich kann Dir da nicht zustimmen was die Sportarten betrifft die man betreiben soll. Schwimmen ist ja ok, aber Radfahren? Ich spreche aus eigener Erfahrung. Das "normale" Treten in ebenem Gelände ist ja noch erträglich, aber sobald ich stärker in die Pedale treten muss, sei es bei Bergauffahrten oder starkem Gegenwind. Da könnte ich jedesmal laut aufschreien vor Schmerzen.

Hallo Gerda, (Themenstellerin)

Was die Altersgrenze betrifft, so gibt es keine. Denn ich hatte schon mit Ende 40 Probleme mit meinen Kniegelenken - aber ich weiss auch was bei mir die Ursache ist. Ich habe 30 Jahre Bergbau in hauptsächlich knieender Position hinter mir. Dann hatte ich auch Übergewicht - welches ich seit einem Jahr, erfolgreich, um 25 kg reduziert habe. Die Schmerzen haben sich durch die Gewichtsreduzierung erheblich gebessert, aber ganz Beschwerdefrei wird man nicht mehr.

Gruß kalheiba

von domino1

JFuchs hat es ja auch nur allgemein ausgedrückt. Radfahren ist eine gute Bewegungsart bei Arthrose. Aber eben ohne Belastung. Auf dem Ergometer kann man den [Widerstand](#) ja einstellen und in der Natur, muss man eben schauen, dass man nur gerade Strecken fährt und wenn das Rad eine Gangschaltung hat, dann kann man es ja auch einstellen wie es angenehm ist. Und bei starkem Gegenwind, kann man dann eben nicht fahren :-/

von [bermibs](#)

Hallo Kalheiba,

so pauschal kann man das nicht sagen: "*aber ganz Beschwerdefrei wird man nicht mehr*"
Entscheidend bei der ganzen Sache ist, wie weit die Arthrose fortgeschritten ist. Bei 3. Grades gibt es nur noch geringe Chancen und bei 4. Grades keine mehr.

Ich selbst hatte zunehmende Beschwerden in den Knien (Stechen) und regelmäßige Rückenschmerzen durch abgenutzte Bandscheiben (vornehmlich L4/L5). Nach ca. 15 Jahren zunehmender Beschwerden habe ich im Februar 2007 angefangen, die Knorpelsubstanzen Glucosamin und Chondroitin im therapeutischen (pharmakologisch wirksamen) Bereich einzunehmen. Nach einem Jahr war ich vollkommen beschwerdefrei und bin es noch heute, da ich diese Substanzen auch weiterhin einnehme. Man hat also zeitlich gesehen einen recht großen Spielraum, um noch etwas zu retten. Die verbreitete Lehrmeinung, dass verschlissener Knorpel nicht mehr regenerationsfähig ist, ist schlicht und einfach falsch. Das haben zahlreiche klinische Studien schon längst bewiesen. Der Knackpunkt ist der Beginn der aktiven Knorpelregeneration mit den genannten Bio-Stoffen. Der Körper kann es im Alter ab ca. 40 nicht mehr allein richten. Erschwerend kommen dann solche Bedingungen wie bei Dir hinzu. Ich bin der Meinung, dass bei Beginn dieser Supplementierung mit den ersten Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat (Gelenke und Bandscheiben) 70 - 90 Prozent der Betroffenen vor einer Arthrose/Bandscheibenvorfall bewahrt werden können. Mit den zur Zeit vorherrschenden Behandlungsmethoden ist es umgekehrt, 10 - 30 Prozent.

Bei dieser Betrachtung setze ich natürlich gesunde Lebensweise, gesunde und ausgewogene Ernährung sowie Bewegung und maßvoller Sport voraus.

Auf meiner Seite (www.bermibs.de) habe ich dazu umfangreiches Material zusammengetragen, einschließlich zahlreicher Anfragen an Behörden und Spezialisten.

Die Möglichkeiten der Knorpelregeneration werden auch in den folgenden Themen umfangreich diskutiert: [behandlungsmöglichkeiten arthrose Glucosamin oder Glucosaminsulfat?](#)

Also es gibt durchaus bei entsprechenden Voraussetzungen die Möglichkeit, wieder vollkommen beschwerdefrei zu werden, so wie ich zum Beispiel.

Beste Grüße
bermibs

von kalheiba

Hallo bermibs,

vielen Dank dass Du auf meine PN reagierst. Ich habe schon einige Deiner Beiträge gelesen (leider erst in dieser Woche) weil ich mich damit abgefunden habe. OP kommt für mich erst im äußersten Fall

in Betracht, denn ich kenne einige Leute die ein künstliches Knie ihr Eigen nennen. Die aber nach ihrer OP zum Teil fast noch größere Probleme haben wie zuvor.

Im Gegensatz zu den von Dir erwähnten Fachärzten machst Du mir wieder richtig Mut und Hoffnung! Bei mir ist der viel zitierte Anlaufschmerz das ärgste Problem. Und wie schon in meiner vorherigen PN bekannt gegeben, ist Radfahren sowie Treppensteigen die größte Qual für mich. Sogar oft nach nur einer halben Stunde Autofahrt brauche ich die ersten 1-2 Minuten, nach dem Aussteigen, um aus meiner schlingernden Fortbewegung einen halbwegs normalen Bewegungsablauf zu erzielen. In die Hocke gehen traue ich mich schon seit vielen Jahren nicht mehr, denn dann müsste ich den "Tarzanschrei" vor Schmerzen rausschreien.

Zusätzlich wachsen meine Beschwerden an den Hüftgelenken. Auch die tragen dazu bei dass ich nach den oben erwähnten Autofahrten erst einmal nach dem Aussteigen einen "Eiertanz" aufführe statt normal zu gehen. Ich werde manchmal im Schlaf wach (bin Seitenschläfer) weil mir das jeweilige Hüftgelenk, auf dem ich liege, Beschwerden bereitet so dass ich eine andere Position einnehmen muss.

Auch habe ich Verschleiss/Beschwerden an der Wirbelsäule, an den gleichen [Wirbel](#) L4/L5 wie es bei Dir auch festgestellt wurde. Als Medikation nehme ich seit mehreren Jahrzehnten "Diclo 50" ein und als Magenschutz "Omeprazol".

Ich habe auch schon aus eigener Erfahrung festgestellt, dass die Intensität der Beschwerden viel mit der Ernährung zusammen hängt und natürlich der Faktor Übergewicht. Deshalb habe ich auch mein Gewicht um 25 kg reduziert - und das hat natürlich schon sehr viel gebracht. Es würde für wie ein "neues Leben" sein falls ich, wie Du, meine Beschwerden für immer los werden würde (ich kann mir das garnicht vorstellen).

Ich werde mir nun aus Deinen Beiträgen den Namen des Medikamentes, welches Glucosamin bzw. Glucosaminsulfat enthält herausuchen und beschaffen.

Ich bin jetzt schon sehr dankbar für Deine wertvollen Tipps.

Ich wünsche Dir einen besinnlichen 2. Advent und sende Dir ganz freundliche Grüße
kalheiba

von [bermibs](#)

Hallo Kalheiba,

wie schaut es bei Dir mit dem restlichen Knorpel in den Problemgelenken (Knie/Hüfte) aus? Hast Du Diagnosen zum Grad Deiner Arthrosen?

Wie Du schon richtig sagst, man soll die Hoffnung nie aufgeben. Die Einnahme der besagten Knorpelsubstanzen ist niemals vergeblich, da Dein Körper über 100 Gelenke und zahlreiche Bandscheiben besitzt, die alle mit diesen Nährstoffen zur Regeneration versorgt werden wollen. Auch wenn im Extremfall ein oder zwei Gelenke nicht mehr gerettet werden sollten (was ich nicht hoffe), so werden es Dir die anderen Gelenke und Bandscheiben danken.

Du brauchst aber etwas Geduld. Nährstoffe haben keine Sofortwirkung, dafür aber eine nachhaltige und nebenwirkungsfreie. Wie ich bereits schrieb, war ich "erst" nach einem Jahr beschwerdefrei.

Da Du schon beträchtliche Verschleißerscheinungen hast, würde ich Dir vorschlagen, das erste Viertel bis halbe Jahr richtig zu "powern":

Grundsupplementierung:

- Vitamin C: 5 Gramm (eine Tablette alle 4 Stunden)

- Coenzym Q10: 300 mg (3 x 1 Kapsel)

Spezielle Supplementierung:

- Glucosamin/Chondroitin/Collagen: 5.000 / 4.000 / 3.000 mg (10 Tabletten über den Tag verteilt)

- MSM (organischer Schwefel): 5 - 8 Gramm

- Hyaluronsäure: 4 - 5 Tabletten (bei den Knien wären auch Hyaluronsäurespritzen möglich)

- für weitere unterstützende Nährstoffe empfehle ich Dir den Arthrose.cc-Newsletter

Noch zum Verständnis: Diese Nahrungsergänzungsmittel/Supplemente sind keine Medikamente nach dem Arzneimittelgesetz sondern Lebensmittel in besonderer Form und Dosierung. Sie unterliegen dem Lebensmittelrecht (Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel).

Ernährungsumstellung (wie Du sie ja bereits schon machst):

- überwiegend vegetarisch (sehr wenig Fleisch, eher Fisch) mit viel frischem Obst und Gemüse (möglichst biologischer Anbau)

- meiden: tierisches Fett, raffiniertes Zucker, Weißmehlprodukte

- dafür: Vollkornprodukte, Omega-3-Fettsäuren (fetter Meeresfisch u.a.), pflanzliche Fette (Olivenöl) u.v.m.

Bewegung:

Viel Bewegung ist ganz wichtig, da der Knorpel nur dadurch ernährt werden kann. Grundsatz ist aber viel und leicht. Die Schmerzen müssen erträglich bleiben, aber ganz ohne Schmerzen wird es nicht gehen. MSM hat eine sehr gute schmerzlindernde Wirkung, so dass nach längerer Zeit der Einnahme (mindestens 4 Wochen) die Schmerzmittel langsam je nach Befinden reduziert werden können.

Auf meiner Seite findest Du preiswerte Anbieter dieser Supplemente: [Anbieter und Preise](#) (Vitamin C - NOW C-1000, MSM - Peak MSM, Glucosamin/Chondroitin/Collagen - GelenkPro Plus)

Bei Coenzym Q10 gibt es mehrere gute Anbieter: [Q10-Präparate](#) (Nebenbei: Da zahlst Du ca. 30 Cent je 100 mg, in meiner Ortsapotheke kostet die gleiche Menge "preiswerte" 1,70 €!!!)

Für Hyaluronsäure kann ich Dir folgenden Anbieter angeben: [Hyaluronsäure-Anbieter](#) (mit diesem Anbieter habe ich jedoch noch keine persönlichen Erfahrungen, da Hyaluronsäure bei mir nicht erforderlich war)

Ich möchte Dir Mut machen und wünsche Dir viel Erfolg bei Deiner Eigentherapie

Liebe Grüße

bermibs

www.bermibs.de "Gesund alt werden ohne Medikamente"

von kalheiba

Guten Abend bermibs,

herzlichen Dank für Deine reichhaltigen Infos - und auch für die von Dir aufgebrauchte Zeit.

Wie es um meinen restlichen "Knorpelbestand" steht kann ich nicht sagen, da ich mich quasi schon seit längerer Zeit zwangsläufig damit abgefunden hatte. Denn so wie es Dir und auch vielen anderen Leidensgenossen bei den "Fachärzten" erging, so habe auch ich dort wertvolle Zeit verschwendet.

Ich habe gestern gleich nachdem ich Deine Antwort auf meine PN gelesen hatte, bei der "Magdeburger Handelsgesellschaft" als erstes Gelenk Plus Pro geordert und werde mit neuer Energie alles daran set-

zen wenigsten meine Kniegelenke beschwerdefrei zu bekommen. Wenn die Hüftgelenke auch davon profitieren sollten - um so besser.

Die von Dir zitierte Geduld die ich aufbringen muss um eine Wirkung bzw. Besserung feststellen zu können wird mir bestimmt nicht all zu schwer fallen. Ich plage mich nun schon so lange mit den Beschwerden herum, da werde ich das auch noch einige Zeit länger durchhalten. Vor allem da ich durch Dich wieder neuen Auftrieb bekommen habe.

Wenn ich darüber nachdenke, kann ich mir garnicht vorstellen ohne Beschwerden zu sein - begleiten sie mich doch nun schon solange und bestimmen mehr oder weniger stark mein Leben.

Also wenn ich Deine vorgeschlagene "Medikation" richtig deute, kann ich täglich das was Du unten angeführt hast (unbeschadet) parallel einnehmen? Es sind zwar alles Nährstoffe, Vitamine etc. aber ein Übermass kann ja auch schädlich sein - besonders da Du für die Anfangsphase eine "Powerdosis" vorschlägst.

Was die Bewegung angeht, so muss ich durch meinen Beruf bedingt viel laufen vor allem auch Treppenstufen. Aber das mache ich eh freiwillig, da es nun eine Freude für mich ist - nach meiner Gewichtsreduzierung (hatte ich schon in einer der vorherigen PN`s mitgeteilt). Wenn nur meine Kniegelenke auch soviel Spass am Treppensteigen hätten wie mein "Kopf". Aber wie schon weiter oben bemerkt, mein lieber bermibs, "baust Du mich schon stark auf" und dafür bin ich Dir jetzt schon immens dankbar.

Nochmals vielen Dank, auch für Deine Erfolgswünsche. Ich pack das schon, bin eigentlich ein Kämpfer und kein "Hänger". Du weisst was ich meine - nicht wahr?

Ich werde nun Deine Anbieterlisten durchforsten und mich dann entscheiden bei wem ich die anderen Supplemente kaufen werde.

Ich wünsche Dir einen erholsamen Abend und sende Dir liebe und dankbare Grüße
Kalheiba

von [bermibs](#)

Hallo Kalheiba,

die von mir angegebenen "Power"-Dosierungen bewegen sich alle im grünen Bereich therapeutischer Maßnahmen. Da brauchst Du keine Bedenken haben.

Ich möchte mal einige Vergleiche nennen. Bei Vitamin C gibt es die Hochdosis-Infusionstherapie. Dort werden in Einzelfällen über **100 Gramm** je Sitzung eingesetzt. Der Standard liegt bei 15 - 25 Gramm.

Bei einem gesunden Menschen reichen 100 mg Coenzym Q10 zur optimalen Versorgung. Im Krankheitsfall, insbesondere chronische Krankheiten wie bei Dir, werden 200 - 300 mg angegeben.

Zu den beiden Grundsubstanzen Vitamin C und Coenzym Q10 kann ich Dir noch zwei Bücher empfehlen: [Das Vitamin C-Buch](#) [Das Coenzym Q10-Buch](#)

Aus dem Leistungssportbereich habe ich Kenntnis, dass bei Problemen im Meniskus die ersten vier Wochen das zehnfache der normalen Dosis Glucosamin/Chondroitin, also 30 Tabletten eingenommen werden. Bei Deiner Anfangsdosis ist es nur reichlich das Dreifache. Bei Hyaluronsäure ist die Dosis verdoppelt, also auch unbedenklich.

Die Hüftgelenke profitieren ebenfalls von den Knorpelsubstanzen, sofern noch Knorpel vorhanden ist. Genau so wie die Kniegelenke.

MSM wurde in klinischen Studien schon wesentlich höher (weit über 10 Gramm) ohne Nebenwirkungen dosiert.

Das ist ja gerade der Vorteil von Mikronährstoffen als Nahrungsergänzungsmittel, dass die Dosierung nicht so strenge Grenzen wie bei Medikamenten hat. Es gibt nur wenige Mikronährstoffe, die bei einer Überdosierung gravierende Gesundheitsschäden verursachen. Ein Zuviel an Vitamin C wird z.B. über die Niere ausgeschieden.

Beste Grüße
bermibs

von kalheiba

Hallo bermibs,

die von Dir angegebenen erhöhten/überhöhten Dosierungen bis hin zum zehnfachen der Normaldosis klingt für mich als Laien schon bedenklich, wenn man es rein vom Zahlenwert aus betrachtet. Aber ich denke mal, dass Du weisst worüber Du Infos weitergibst. Also werde ich mit der von Dir vorgeschlagenen Dosierung voll einsteigen.

Ich danke Dir vielmals für Deine sehr umfangreichen Informationen und Tipps und vor allem für die von Dir aufgewendete Zeit. Ich werde Dir, falls es Dich interessiert, nach einiger Zeit über meine Ergebnisse auf dem Wege der Beschwerdefreiheit berichten.

Ich wünsche Dir viel Erfolg zu Deinen weiteren Vorhaben.

Alles Gute für Dich und ich wünsche Dir vorab besinnliche und gesegnete Feiertage und einen guten Übergang ins neue Jahr.

Dankbare Grüße
kalheiba