



Autor: Dr. Norbert Dehoust

Gelenkprobleme beim Läufer?

„Mit Gelenkproblemen habe ich nichts zu tun werden Sie vielleicht sagen“, aber fest steht, dass fast jeder zweite Mensch über 40 Jahre Abnutzungserscheinungen an den Gelenken aufzuweisen hat, auch wenn er deswegen nichts spürt oder Schmerzen hat. Den wenigsten ist bewusst, was selbst beim Schulmediziner nur selten zur Sprache kommt:

„Schmerz ist kein Frühwarnsystem bei der Arthroseentwicklung!“

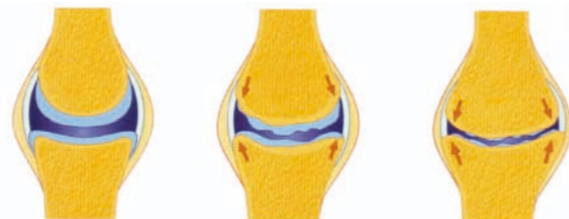
Jedem der intensiv Sport betreibt ist klar, dass er seinen Verbrauch an Mineralien ersetzt durch entsprechende isotonische Drinks. Aber wer substituiert Substanzen, die er dringend für eine optimale Regeneration seiner Knorpelgrundsubstanz und seiner Bindegewebe braucht? Bisher sehr wenige!

Die Ergänzung der verlorengegangenen Mineralien ist für jeden klar erkennbar, da die Folgen, wie Leistungsverlust oder Muskelkrämpfe nach kurzer Zeit des Mangels auftreten. Die Auswirkungen eines Mangels an Grundsubstanzen, die für eine optimale Regeneration des Gelenkknorpels und der Bindegewebe der Sehnen und Muskelansätze notwendig sind, erleiden die meisten allerdings erst nach einer längeren beschwerdefreien Vorlaufzeit!

Insbesondere wenn Sie mal Ihre Familienanamnese durchforsten, oder bei Ihren Familienmitgliedern (Eltern, Großeltern) Gelenkerkrankungen bekannt sind, oder Sie selbst schon auch in jüngeren Jahren von unspezifischen Beschwerden betroffen sind, die zwar noch keinen Schmerzcharakter haben, aber Spannungssphänomene in den Gelenken oder auch geringfügige endgradige Bewegungseinschränkungen sein können, wenn es an den Muskel- und Sehnenansätzen nach den sportlichen oder Alltagsbelastungen mal länger etwas unangenehme Gefühle produziert, dann könnten Sie zu den 50% gehören, die möglicherweise schon eine Vorschädigung oder eine genetische Disposition zur vorzeitigen degenerativen Veränderung Ihrer Gelenke aufweisen!

Wie kommt es nun zu einer solchen Veränderung von Gelenkstrukturen und warum haben wir nicht schon vorher davon etwas gespürt?

Deutlich wird das am Beispiel der Arthroseentwicklung. Der Verlauf ist immer der Gleiche! Bei einer Arthrose wird zuerst der Gelenkknorpel, dann der Knochen zerstört. Bis es aber dazu kommt, verändert sich die Hülle des Gelenkes: die Gelenkkapsel wird steifer, verliert ihre Elastizität und wird damit zwangsläufig empfindlicher gegenüber Dehnungsbelastungen. Diese Entwicklung des Elastizitätsverlustes geht in den meisten Fällen langsam und schleichend vonstatten – und sehr oft auch schmerzlos!



Der Knorpel, an dem die Fehlentwicklung bei der Arthrose beginnt, ist schmerzlos, da er keine Nervenversorgung besitzt. Erst wenn die Gelenkveränderung Strukturen des Gelenks ereilt, die mit Nerven versorgt sind, wie zum Beispiel Gelenkkapsel, Bänder, Knochenhaut oder Muskelansätze, wird das Geschehen bei einem Überlastungsreiz, der für ein gesundes Gelenk noch keine Überlastung darstellen muss, schmerzhaft.

Damit kann z.B. auch schon ein geringfügiger Knorpeldefekt eines Knie-/Hüft- oder Sprunggelenkes durch eine vermeintlich ausschließlich gesunde Betätigung wie das Laufen, aufgrund der Schmerzlosigkeit des Knorpels, eine deutliche Beschleunigung der degenerativen Entwicklung heraufbeschwören.



Warten Sie also nicht, bis Sie Schmerzen verspüren: Sorgen Sie rechtzeitig vor – je früher, desto besser!

Hier wäre dringend eine Substitution mit den Substanzen, die für eine Regeneration und einen Aufbau der Grundsubstanz des Knorpels und der Bindegewebe notwendig sind, angebracht. Oder bestehen möglicherweise stato-dynamische Probleme am Bewegungsapparat, wie X- oder O-Bein oder andere Strukturveränderungen der Gelenke, die auch bei einer moderaten sportlichen Belastung wie z.B. beim Laufen oder Radfahren Überlastungsphänomene produzieren, dann wäre auch hier eine Ergänzung mit Gelenkprotektiven Substanzen zu empfehlen.

Jedem, dem bekannt wäre, dass der Radstand an seinem Auto nicht stimmt, würde eine Korrektur anstreben, um z.B. einseitiges Abfahren der Reifen zu verhindern; am eigenen Körper werden solche Missstände nur von den wenigsten mit geeigneten Maßnahmen zur Prävention von Fehlentwicklungen angegangen.

Eine entsprechende Ergänzung mit Gelenk-protektiven Substanzen sollte sowohl die Grundstoffe liefern, die z.B. für den Aufbau der Funktionssubstanz des Knorpels zum Erhalt seiner Stoßdämpferfunktion wichtig sind, als auch Substanzen, die die Stoffwechselleistung der Zellen optimieren, die für die Verstoffwechslung der Grundstoffe notwendig sind, wie z.B. die Knorpelzelle und die Bindegewebszelle. Eine Kombination dieser Anforderungen ist z.B. in optimierter Form Kapselform in **Arthrobonum®** (www.arthrobonum.de) enthalten.

Nutzen auch Sie die Hilfe, auf die schon andere mit entsprechenden Belastungen vertrauen!



ERFOLG VERLANGT MEHR



Deshalb vertraue ich auf Arthrobonum



Nicht nur im Profi- sondern auch im Amateursport werden oft die Auswirkungen der Belastung auf die Gelenke unterschätzt. Deshalb empfehle ich Arthrobonum® zum Schutz Ihrer Gelenke.
Michael Göhner – Deutscher Meister Triathlon



Arthrobonum®

Die natürliche Gelenktherapie.