

**Fragen an die tz-Redakteurin**

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unsere Redakteurin Susanne Sasse ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Volkskrankheit Arthrose: So werden Patienten wieder fit und aktiv

Neue Therapie für die Gelenke

Vom Kopf ins Knie: Nun gibt es einen neuen Weg, der den Abbau der Knorpelschicht bei Arthrose in den Gelenken stoppen soll. In unserem großen Arthrose-Report erklären wir, wie Mediziner aus Ohrknorpel frisches Gewebe für Gelenke gewinnen. Zudem erläutern wir, welche Ernährung den Gelenken nützt und was Sie selbst tun können.

Sarka Beer liebt das Wandern, ist sehr gut trainiert und war nie übergewichtig: Umso mehr ärgerte sie sich, als ihr Schmerzen im linken Knie zunehmend den Spaß an der Bewegung verdrängen. Und mit 48 Jahren ist die Rechtsanwaltsfachangestellte eigentlich auch viel zu jung für eine Arthrose. „Ich habe wohl das Pech, dass es bei mir genetisch bedingt gekommen ist“, vermutet die sportliche Frau. Die Folgen aber, dass ihr der Spaß am Sport wegen anschließender Schmerzen verdrängen wurde, wollte sie nicht hinnehmen: „Ich kann es mir nicht vorstellen, künftig die Wochenenden statt im Gebirge auf dem Sofa zuzubringen“, sagt sie.

Ihr Orthopäde Dr. Peter Krause kann als Sportmediziner ihre Begeisterung für ein aktives Leben gut verstehen – und auch aus ärztlicher Sicht nur unterstützen. „Das beste Rezept gegen Arthrose, also den Verschleiß der Knorpel



Der Orthopäde Dr. Peter Krause und seine Patientin Sarka Beer (48).
JENS HARTMANN (5)

in den Gelenken, ist regelmäßige Bewegung“, stellt er klar. Um seiner Patientin zu helfen, versuchte er es zunächst mit Hyaluron-Spritzen in das Kniegelenk. Hyaluronsäure ist ein Hauptbestandteil der natürlichen Gelenkflüssigkeit. Dadurch, dass das Knie durch sie quasi gut geschmiert wird, soll verhindert werden, dass der Knorpel weiter abgerieben wird und sich der Gelenkspalt weiter verringert. Doch half Hyaluron bei Sarka Beer nur kurz.

So entschloss sie sich gemeinsam mit ihrem Orthopäden, einen neuen Weg zu gehen: die Autologe Mikrotransplantationstechnologie oder kurz AMT. Bei dieser in Spanien entwickelten Technik wird vereinfacht erklärt etwas Knorpelgewebe aus dem Ohrknorpel entnommen, aufbereitet und dann in das betroffene Kniegelenk in den Gelenkspalt injiziert, erklärt der Orthopäde. „Damit gehen wir einen Schritt weiter als in der bisherigen Therapie, weil wir quasi flüssigen

Knorpel direkt in den Gelenkspalt injizieren“, sagt Dr. Krause und fügt an: „Die Injektion von körpereigenem Knorpelgewebe bei der AMT-Behandlung scheint deutlich besser zu helfen als die bisher häufig angewandte Injektion von plättchenreichem Plasma (PRP), umgangssprachlich als Eigenbluttherapie bezeichnet.“ Dies zeigten auch einige Studien, so Dr. Krause. So habe etwa der Spezialist Marco Marcarelli aus Turin nachgewiesen, dass die Knorpelschicht bei einem arthro-

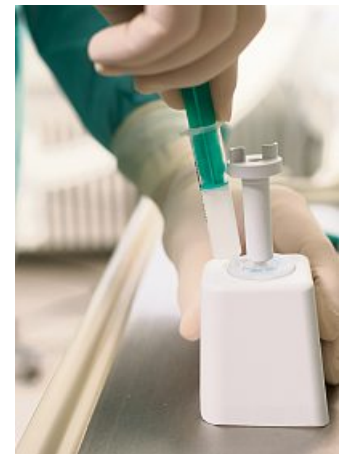
tischen Kniegelenk drei Jahre nach der AMT-Therapie um bis zu 26 Prozent zugenommen habe.

► So funktioniert der Eingriff

Diese Erfolge ließen auch Sarka Beer hoffen, und so entschied sie sich am 14. Juli vergangenen Jahres für die AMT-Therapie. Die Kosten von 1500 Euro übernimmt zwar bislang fast keine Krankenkasse, doch der 48-Jährigen war es das Geld wert.



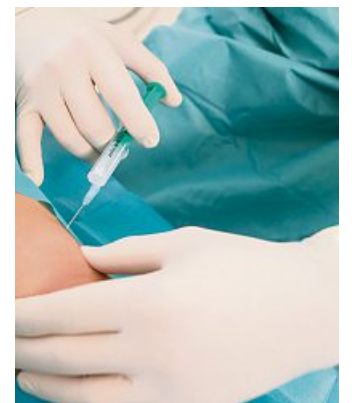
Zunächst wird am Ohr Knorpelgewebe entnommen.



In einer Zentrifuge wird es aufbereitet.



Per Injektion verabreicht Dr. Krause das Gewebe.



So gelangt es dann ins Kniegelenk.

Der minimalinvasive Eingriff lief folgendermaßen ab: Der Arzt entnahm etwas Knorpelgewebe aus ihrem Ohrknorpel. Die Knorpelmasse bereitete Dr. Krause in einer Zentrifuge rund zehn Minuten lang auf, bis er vier Milliliter hochkonzentrierte Knorpelzellen gewonnen hatte. Diese injizierte er direkt unter die Kniescheibe.

„Ich musste mein Knie zwei Wochen lang schonen, nach vier Wochen war ich wieder voll einsatzfähig und spürte keine Schmerzen

mehr – bis heute.“ Eine 15-Kilometer-Wanderung sei für sie wieder schmerzfrei machbar, freut sich Sarka Beer.

Arzt Dr. Krause erklärt: „Die AMT-Therapie ist gut geeignet für Arthrose bis zu Grad 3, bei dem nur noch wenig Knorpel vorhanden ist. Bei Arthrose mit Grad 4 ist gar kein Knorpel mehr vorhanden, da kann man dann auch keinen mehr aufbauen. Doch hat die AMT-Behandlung hier zumindest die Schmerzen gelindert.“

SUSANNE SASSE

Diese Kost schadet



Wurst enthält viele gesättigte Fette.
A. SCHAUBHUBER/IMAGO

Achtung: Wer von Arthrose betroffen ist, sollte bestimmte Nahrungsmittel meiden, da sie die Gefäße verhärtet. Dazu gehören Produkte, die gesättigte Fettsäuren enthalten wie zum Beispiel Butter, Sahne, Schmalz und Wurst. Weiterhin fördert die ungesättigte Fettsäure namens Arachidonsäure Entzündungen. Sie findet sich vor allem in Leber und Speck. Weiterhin schaden Süßigkeiten und Fertiggerichte.

Wer glaubt, die Gelenkprobleme mit Nahrungsergänzungsmitteln in den Griff zu bekommen, irrt. Ein Check der Stiftung Warentest zeigt: Im besten Fall sind die Mittel überflüssig. Dies traf auf zwei Produkte zu (Natur Love Knochen & Knorpel MSM 2000 und Raab Vitalfood Hagebutten). Die restlichen Präparate zeig-

ten mehr oder weniger große Mängel („test“-Zeitschrift, Ausgabe 03/2024).

Eine ausgewogene Ernährung schützt die Gelenke. Neben Eiweißbausteinen, Glukose und Hyaluronsäure brauchen Knorpel Vitamine, Mineralstoffe bzw. Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie essenzielle Fettsäuren wie etwa Omega-3-Fettsäure. Ideal für die Gelenke ist zweimal wöchentlich Seefisch oder Leinöl. Gemüse stellt die Versorgung mit Kalzium, Vitamin D und Vitamin K sicher. SVS

Der Stufenplan gegen die Schmerzen

Muskeltraining, Physio, Spritzen und Gelenkersatz – Diese vier Behandlungsarten helfen

Arthrose ist eine chronische Gelenkerkrankung, bei deren Verlauf das betroffene Gelenk immer mehr verschleißt. Sie kann verschiedene Ursachen haben – neben einer Abnutzung durch das Alter, Übergewicht, Fehlstellungen auch genetische Gründe. In allen Fällen ist das Gleichgewicht zwischen Knorpelaufbau und Knorpelabbau gestört, sodass die Knorpelmasse in den Gelenken immer mehr abnimmt.

Zwar ist der Prozess der Arthrose bislang nicht umkehrbar. „Aber sehr wohl kann man etwas tun“, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Peter Krause. Zur klassischen Behandlung hat die Medizin ein Vier-Säulen-Modell entwickelt.

► Die erste Stufe

Zunächst geht es bei der Therapie darum, den Menschen aktiv zu halten und seine Muskeln zu kräftigen. „Wenn die Patienten sich wegen der Schmerzen nicht

mehr sportlich betätigen, setzt das einen Teufelskreis in Gang und die Arthrose schreitet umso schneller voran“, erklärt Dr. Krause. Dies liegt daran, dass die Knorpel nicht an den Blutkreislauf angeschlossen sind und über das Gelenkwasser versorgt werden. Bei jeder Belastung wird alte Gelenkflüssigkeit aus dem Gelenk gequetscht, bei der Entlastung fließt frisches Gelenkwasser nach. Dies erklärt, warum Bewegung den Knorpel nährt. So ist es wichtig, dass sich Arthrose-Patienten sich regelmäßig und ausreichend bewegen. „Um Überbelastungen zu vermeiden, sollten sie gelenkschonende Sportarten wählen wie Schwimmen, Radfahren und Wandern in ebenem Gelände“, rät Dr. Krause.

► Die zweite Stufe

Bei der zweiten Säule geht es um die Schmerzfremheit. „Physiotherapie kann Betroffenen oftmals gut helfen, und



Regelmäßige und gelenkschonende Bewegung schützt die Gelenke.
GETTY IMAGES

phasenweise, nicht dauerhaft, setzen wir Schmerzmittel ein“, erklärt der Experte. Hierzu dienen bei der Arthrose-Therapie nichtsteroidale entzündungshemmende Schmerzmittel (NSAR) mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen oder Diclofenac. Eine neuere Variante der NSAR sind die sogenannten COX-2-Hemmer

wie Celecoxib oder Etoricoxib. „Ich mache zudem gute Erfahrungen mit alternativen Therapiemitteln wie Weidenrindenextrakten und Brennnesselkapseln“, sagt Dr. Krause.

► Die dritte Stufe

An dritter Stelle stehen minimalinvasive Maßnahmen. „Hier kommen Hyaluronsäurespritzen in den Gelenk-

spalt und die Therapie mit Eigenblut in Betracht“, sagt Dr. Krause. Die Eigenblutbehandlung soll die Entzündung hemmen und die körpereigenen Reparaturmechanismen anregen.

„Die neue AMT-Therapie, bei der wir verflüssigten körpereigenen Knorpel aus der Ohrmuschel einsetzen, würde ich hier als Stufe 3b einordnen“, sagt Dr. Krause.

► Die vierte Stufe

Ein künstlicher Gelenkersatz ist der letzte Ausweg aus der Schmerzfrage. Eine Endoprothese, auch Gelenkersatz genannt, ist ein Implantat, das im Körper bleibt und ein geschädigtes Gelenk ersetzt. Hierbei werden vor allem die Gleitflächen eines Gelenkes entweder vollständig oder teilweise mit künstlichen Materialien wie Metall, Polyethylen oder Keramik kompensiert. Voraussetzung ist massiver Verschleiß und ein extrem hoher Leidensdruck seitens des Patienten. SVS