



# Frank Schmelcher

## Praxis für Physiotherapie

### Die Infoseite



#### Arthrosetherapie: Was kann ich tun?

Verschiedene Studien und Veröffentlichungen über Arthrosetherapie zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen Ernährung bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln und der teilweisen Regeneration des Knorpels.

Wichtig ist zu erkennen, dass es sich bei Arthroseerkrankungen um eine entzündliche Krankheit handelt, die häufig schubweise abläuft. Es gilt also die entzündlichen Prozesse im Körper zu reduzieren und dem Körper Stoffe zuzuführen, die die Regeneration des bestehenden Materials verbessern und die Funktionalität der Gelenkstrukturen wieder erhöhen.

Die wichtigsten Bausteine sind dabei:

- Glucosaminsulfat Dosierung 1500 mg/Tag
- Chondroitinsulfat Dosierung 1200 mg/tag
- Kollagenhydrolysat Dosierung 10g/Tag

In Studien zeigte sich, dass die Einnahme beider Stoffe (Glucosaminsulfat , Chondroitinsulfat) den Therapieerfolg steigert.

Die Zufuhr kieselsäurereicher Lebensmittel, bzw. die Einnahme von Ackerschachtelhalmkonzentrat soll zur Verbesserung der bindegewebigen Strukturen führen.

- Neben diesen Ergänzungsmitteln sollten Sie auf jeden Fall ihr Körpergewicht kontrollieren, da Übergewicht immer auch eine zusätzliche Druckbelastung auf ihre Gelenke ausübt.
- Stellen Sie Ihre Ernährung um, so dass Sie entzündungsfördernde Lebensmittel reduzieren und entzündungshemmende Elemente mit aufnehmen.
- Bauen Sie Ihre Muskulatur auf! Eine ausreichend kräftige Muskulatur hilft Ihre Gelenke zu stabilisieren, sie fördert die Belastbarkeit und reduziert Ihre Schmerzen.
- Verbessern Sie Ihre Ausdauer und Beweglichkeit, damit Sie Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern.

Umfassende und aktuelle Informationen zu diesem Thema finden Sie auch in dem Buch von Dr. Feil: „**Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden**“, ISBN 978-3-00-040191-6

Wir begleiten Sie gerne indem wir Ihnen weitere Informationen vermitteln und Ihnen konkrete Anleitungen zur Umsetzung einer erfolgreichen Arthrosetherapie geben.