

GELENKE GUT, ALLES GUT

Beschwerden lindern und vorbeugen
durch Ayurveda und gezielte Bewegung

Volker Mehl & Dr. med. Peter Poeckh

GELENKE GUT, ALLES GUT

Beschwerden lindern und vorbeugen
durch Ayurveda und gezielte Bewegung

südwes†



INHALTSVERZEICHNIS

AUF EIN WORT MIT PETER UND VOLKER 8

Immer schön locker bleiben ... 8

Der Weg der kleinen Schritte 9

EINFÜHRUNG 10

Gelenkbeschwerden: Volkskrankheit der Neuzeit 10

Vorbeugen statt leiden 11

PRÄVENTION UND LINDERUNG VON GELENKBESCHWERDEN 13

Ein Gelenk schmerzt selten allein 14

Gezielte Übungen sind gezielte Prävention 14

Krankheitsbilder 15

Rheumatische Erkrankungen 16

Arthritis 17

Gicht 17

Arthrose 18

Sprunggelenksarthrose 20

Kniearthrose (Gonarthrose) 24

Hüftarthrose (Coxarthrose) 28

Wirbelsäulenarthrose (Facettengelenksarthrose,
Spondylarthrose) 32

Fingergelenksarthrosen 36

Fersensporn	42
Achillessehnenschmerzen (Achillodynien)	45
Meniskusbeschwerden	49
Impingement-Syndrom und Frozen Shoulder	52
Abnutzung oder Riss der Rotatorenmanschette	55
Kalkschulter (Tendinosis calcarea)	60
Tennis-Ellenbogen	62
Golfer-Ellenbogen	65
Übungen sind nicht alles ...	68

AYURVEDA FÜR DIE GELENKE – HEILSAME REZEpte 71

UNSERE NAHRUNG – ROHSTOFF FÜR EIN GESUNDES LEBEN 72

Ayurveda – wie geht das im Alltag? 74

Ein uralter Wissensschatz ... 74

... für unsere heutige Zeit 75

Die Kunst, in Balance zu leben 77

Die Rolle der drei Doshas 77

Die Verdauung anfeuern 80

Ein Handbuch des Lebens 81

Gesundheit und Krankheit aus Sicht des Ayurveda 81

Die Urnatur 82

Diskrepanz 83

Wie Ernährung im Ayurveda heilt 84

Nahrung wird verwandelt 85

Prävention und Therapie – eine fließende Grenze 86

Den Waldbrand löschen – ayurvedische Therapie 87

Ama – der gestörte Stoffwechsel 88

Behandlung von Gelenkerkrankungen im Ayurveda	90
Regenerierbare organische Substanz	90
Ernährungsempfehlungen	91
Gelenkfreundliche Lebensführung	92
Rheumatoide Arthritis	93
Panchakarma – eine Kur für erkrankte Gelenke	95
Heilkräuter-Power	96
Gewürz-Apotheke	97
Die heilende Kraft der Pflanzen	98
Heilkräuter bei Gelenkerkrankungen	98
Klassische Öle	102
Ätherische Öle	102
Ausgleichende Verhaltensweisen	104
Ernährungsvorschläge für Vata-indizierte Erkrankungen	104
Regenerationstag	106
HEILSAME REZEPTE FÜR DIE GELENKE	107
Pflanzenbasierte ganzheitliche Power-Ernährung	107
Ganze Lebensmittel und reiche Aromen	108
Zum Thema Zuckerfreiheit	109
Rezepte	110
Der Rezept-Baukasten	110
So einfach wie möglich	110
Der Bowl-Baukasten	111
Rezepte für glückliche Gelenke	118
Gelenkschonende Frühstücks-Variationen	121
Mittag und Abend – die heilsame Welt der Aromen und Gewürze	126
Getränke und Süßes	150
Zum Dessert: Süßes für die Gelenke	154
AUF EIN WORT ZUM GUTEN SCHLUSS	159
Impressum	160

AUF EIN WORT MIT PETER UND VOLKER

Immer schön locker bleiben ...

... heißt es oft so leichthin. Das gilt in ganz besonderer Weise für unseren kompletten Bewegungsapparat mit Knochen, Muskeln, Faszien und Gelenken. Denn wenn wir uns verkrampfen oder uns die nötige Geschmeidigkeit abhandenkommt, kann das im täglichen Leben nicht nur unangenehm, sondern auch schmerhaft werden.

Davon können viele Menschen in Deutschland ein wohl eher trauriges Lied singen, wie beeindruckende oder eher erschütternde Zahlen und Fakten belegen. Erkrankungen von Muskeln und Skelett sind die häufigste Ursache von anhaltenden Schmerzzuständen und Funktionseinschränkungen:

- > Etwa ein Viertel aller Deutschen leidet an Funktionseinschränkungen der Bewegungsorgane.
- > Bei etwa 10 Millionen Betroffenen werden ausgeprägte und behandlungsbedürftige chronische Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates diagnostiziert.
- > Knapp 7 Millionen Menschen haben schwere chronische Rückenschmerzen.
- > Etwa 5 Millionen kämpfen mit den Auswirkungen von Arthrosen.
- > 1,5 Millionen Menschen leiden unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.
- > Hinzu kommen etwa 20 000 rheumakranke Kinder.
- > Das Risiko einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung wird, nach amerikanischen Daten, auf rund 8 Prozent für Frauen und 5 Prozent für Männer geschätzt.

Typische Ursachen von Arthrose – der übermäßigen Abnutzung eines oder mehrerer Gelenke – sind:

- > chronische Fehlbelastung durch lang anhaltende einseitige Haltungs- und Bewegungsmuster,
- > Bewegungsmangel oder abwechslungsarme Bewegung (dadurch Unterforderung und mangelnde Stimulation des Knorpels und des umliegenden Gewebes),
- > extreme Überbeanspruchung (Hüftgelenksarthrose bei Profisportlern, Kniegelenksarthrose bei bestimmten Berufsgruppen wie Fliesenlegern),
- > Übergewicht,
- > Fehlernährung,
- > angeborene Gelenkfehlstellungen,
- > erworbene Fehlstellungen (wie zum Beispiel X- oder O-Beine),
- > schlecht verheilte Knochenbrüche,
- > Stoffwechselerkrankungen wie Gicht oder Diabetes.

Der Weg der kleinen Schritte

Die gute Nachricht aus Sicht des Ayurveda und der modernen Bewegungsmedizin ist: Mit angepasster Ernährung, angemessener Bewegung und gezielten Übungen gibt es hervorragende Möglichkeiten für eine deutliche Linderung und sogar Vorbeugung von Gelenkbeschwerden. Wie genau das in der Praxis und für den Alltag aussieht, wollen wir Ihnen in diesem gemeinsamen Buch näherbringen.

Wenn Sie beginnen, Ihrem Bewegungsapparat mithilfe der Anleitungen dieses Buchs Gutes zu tun, legen wir Ihnen eins besonders ans Herz: Machen Sie sich keinen Stress! Weder Ayurveda noch die moderne Bewegungsmedizin sind Alles- oder Nichts-Methoden. Die Maßnahmen des Ayurveda wirken auch, wenn Sie den Weg in kleinen Schritten gehen; das Bewegungsprogramm ist effizient, wenn Sie nur fünf oder zehn Minuten am Tag üben. Wichtig ist nur Ihre Motivation.

Viel Freude beim Ausprobieren, Genießen und Wieder-geschmeidig-Werden – und nicht vergessen: Gelenke gut, alles gut!

Peter Poeckh und Volker Mehl

EINFÜHRUNG

Gelenkbeschwerden: Volkskrankheit der Neuzeit

Noch bis vor Kurzem wurden Gelenkerkrankungen als natürliche Abnutzungsercheinungen am Ende eines Lebens voll körperlicher Arbeit angesehen. Viele Menschen hatten etwas wie das Bild eines 15 Jahre alten Autos vor Augen, das Ersatzteile benötigt und dessen Lebensdauer dem Ende entgegengeht.

Aber Gelenkerkrankungen sind längst in anderen Altersgruppen angekommen; immer mehr junge Menschen leiden unter Schmerzen. Da wir heute, in der Epoche weitverbreiteter Büroarbeit und ausgedehnter Fernseh-, Computer- und Smartphonezeit, viel weniger in Bewegung sind als früher, werden auch die Gelenke, Muskeln und Faszien weniger stimuliert. Gerade beim Fasziengewebe – mittlerweile das Synonym für Bindegewebe – wissen wir, dass falsche oder keine Bewegung relativ rasch zu Verklebungen, Verdrehungen und Elastizitätsverlust führt. Dadurch werden Schmerzrezeptoren im Gewebe aktiviert, die keine andere Funktion haben, als uns eben diesen Missstand mittels Schmerzsignalen ins Bewusstsein zu bringen. Und hier gilt grundsätzlich: *keine* Bewegung ist oft noch fataler als *falsche* Bewegung. Durch Schmerz kommt es zu Schonhaltungen und, wenn sich diese automatisiert haben, zu Fehlhaltungen. Davon sind sowohl kleine (wie an der Hand) als auch große Gelenke (Knie oder Hüften) massiv betroffen, und der Abnutzungsvorgang schreitet rapide voran. Das Einsetzen von Hüft- und Knieersatzgelenken gehört zu den häufigsten Operationen, wobei Orthopäden in vielen Fällen vorschnell zu einem entsprechenden Eingriff raten. Das lässt sich vor allem daran erkennen, dass oft das konservative, gelenkerhaltende Therapieangebot nicht ausgeschöpft wird (Übungen, Physiotherapie, physikalische Thermen etc.). Wäre es nicht sinnvoller und kostengünstiger, zunächst alle nicht-operativen Möglichkeiten auszuloten?

Vorbeugen statt leiden

Prävention ist also das Schlagwort und Gebot der Stunde. Wir müssen nicht warten, bis das Damoklesschwert niedersaust und die Gelenke Beschwerden verursachen – wir haben unsere Gesundheit selbst in der Hand. Ja, wir können unseren Körper und besonders unseren Bewegungsapparat so fit halten, dass Schmerzen, Beschwerden und Einschränkungen viel später oder im besten Fall gar nicht entstehen. Voraussetzung ist, neben Eigenverantwortung, einerseits die richtige Auswahl an Übungen und Bewegungen, andererseits unterstützende Maßnahmen wie gesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Mit diesem Buch möchten wir einen Impuls setzen, der Sie zurück in sinnvolle Bewegung führt und befähigt, Ihre Gesundheit selbst zu lenken, so wie ein Kapitän sein Schiff steuert.

Eine regelmäßige Trainingspraxis mit einfachen, aber effektiven Übungen ist Grundvoraussetzung, um einen gesunden und schmerzfreien Bewegungsapparat genießen zu können. Selbst wenn Beschwerden durch ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster können wir in den meisten Fällen eingreifen.

Dies alles und auch Motivationseinbrüche beim Training sind menschlich und normal. Die Frage ist nur, ob wir die körperlichen Beschwerden als unabwendbar betrachten und uns mit einer fortschreitenden Verschlimmerung abfinden oder – im Idealfall vorbeugend – dagegen angehen und in überschaubarer Regelmäßigkeit aktiv werden möchten.

Wenn Sie bereits Gelenkbeschwerden haben, sind Sie sicherlich schon mit Diagnosen und Therapien versorgt worden, womöglich wurden bei Ihnen schon Operationen durchgeführt. Unabhängig davon ist es trotzdem essenziell, dass Sie für die Geschmeidigkeit Ihres Bewegungsapparats sorgen. Treten Einschränkungen und Schmerzen langfristig in unser Leben, entsteht eine Art negativer Kreislauf. Wir bewegen uns weniger, dadurch werden die Bewegungsspielräume unserer einzelnen Gelenke weniger genutzt. Wenn das passiert, verkleben sich die Faszien, was zu erhöhter Spannung in der Muskulatur führt. Hierdurch kommt es zu (einseitigen) Verkürzungen und somit unbewusst zu Schon- und Fehlhaltungen – und das meist über einen sehr langen Zeitraum. Aus dieser Negativspirale auszubrechen erfordert einen großen Kraftakt, der nur mit der Unterstützung kompetenter Therapeuten gelingt und vielleicht auch eine finanzielle Investition erfordert. Dagegen erscheinen doch Übungen und Bewegungen in einem täglich begrenzten Rahmen wie ein Klacks, oder?



Ein Gelenk schmerzt selten allein

Auch wenn wir von Gelenkerkrankungen wie etwa Hüftgelenksarthrose, Kalkschulter und anderen Diagnosen sprechen, müssen wir stets beachten, dass das betroffene Gelenk nie die alleinige Ursache der Beschwerden und Symptome sein kann. Das Gelenk braucht Muskeln, Sehnen und Gewebe (insbesondere das Binde- oder Fasziengewebe), damit es funktionieren kann. Diese Partner sind in den meisten Fällen Hauptauslöser der Beschwerden und in 80 bis 90 Prozent der Fälle setzen hier sinnvolle Therapien, Behandlungen und Übungen an. Sie finden in unserem Buch zu jeder Gelenkerkrankung Übungen, die in vielen Fällen deutliche Linderung der Beschwerden oder sogar Schmerzfreiheit bewirken können.

Gezielte Übungen sind gezielte Prävention

Es kann nicht oft genug gesagt werden: Prävention ist die einfachste, effizienteste und ökonomischste Form, die Gesundheit zu erhalten. Daher sind alle hier aufgeführten Übungen auch zur Vorbeugung von Beschwerden geeignet. Wir setzen ausschließlich auf Bewegungen, die zur Stimulation des gesamten Bewegungsspielraums der wichtigsten Gelenke und Faszien beitragen. Wenn Ihr Körper diese Bewegungen im schmerzfreien und gesunden Zustand eingetüft hat, kann er langfristig auch mit zwischenzeitlich erhöhter Spannung in Muskeln und Gewebe besser umgehen und steigende Anforderungen kompensieren. Treten doch Schmerzen auf, kann der Körper zudem schneller in einen beschwerdefreien Zustand zurückkehren.

Die meisten der hier vorgestellten Übungen lassen sich im Alltag oder am Arbeitsplatz absolvieren. Matten oder spezielle Kleidung sind nicht erforderlich, eine weiche Unterlage beim Kneien oder Liegen ist allerdings vorteilhaft. Schon mit regelmäßiger Üben von drei bis vier Einheiten pro Woche lassen sich spürbare Effekte erzielen. Es reicht aus, wenn Sie nur einzelne Übungen auswählen und so gezielt auf einen bestimmten Bereich einwirken.

Einige Hilfsmittel bei manchen Übungen sind ein mittelharter Faszienball und ein Faszienstab. Beides ist leicht zu beschaffen, aber alternativ können auch ein Tennisball und ein Nudelholz verwendet werden. Statt eines Gurts können Sie ein Handtuch als Hilfsmittel verwenden. So lassen sich alle Übungen ohne jeden zusätzlichen Aufwand zu jeder Zeit durchführen.

WARNHINWEIS

Entzündliche Erkrankungen sind ein Warnsignal des Körpers, erfordern unbedingt eine unverzügliche ärztliche Abklärung und sind KEINE Indikation für Übungen!

Krankheitsbilder

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der gängigsten Krankheitsbilder, für die wir die Übungen in diesem Buch entwickelt haben. Es gibt so viele Beschwerden und Krankheitsbilder wie es Gelenke gibt, deswegen haben wir eine Systematik eingeführt, die die gängigsten Krankheitsbilder beschreibt, und jeweils die passenden Übungen dazu zusammengestellt. Wenn Sie Beschwerden haben, die hier nicht aufgeführt sind, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten, welche Übungen aus diesem Ratgeber für Sie geeignet wären.

Folgende Krankheitsbilder sind am weitesten verbreitet:

- > Rheumatische Erkrankungen
- > Arthrose
 - > Sprunggelenksarthrose
 - > Gonarthrose (Kniearthrose)
 - > Coxarthrose (Hüftarthrose)
 - > „Wirbelsäulenarthrose“/Facettengelenksarthrose
 - > Fingergelenksarthrosen
- > Arthritis
- > Gicht
- > Fersensporn
- > Achillodynies
- > Meniskusverletzungen
- > Impingement-Syndrom der Schulter/Frozen Shoulder
- > Abnutzung oder Riss der Rotatorenmanschette
- > Kalkschulter (Tendinosis calcarea)
- > Tennis-Ellenbogen
- > Golfer-Ellenbogen

Eine Bitte: Vergessen Sie Leistungsdruck und Perfektionsanspruch, motivieren Sie sich mit dem Wohlfühlgefühl, das Sie bald erfahren werden.

Rheumatische Erkrankungen

Rheuma, rheumatische Erkrankungen, Rheumatismus oder Krankheiten des rheumatischen Formenkreises – mit all diesen Begriffen sind eine Vielzahl von Erkrankungen, genauer: über 400 Erkrankungen mit unterschiedlichen Ausprägungen und Krankheitsverläufen gemeint. Diese manifestieren sich vorwiegend im Bewegungsapparat, können aber auch fast alle inneren Organe betreffen.

Sie werden in vier Gruppen eingeteilt:

- > **Entzündlich-rheumatische Erkrankungen:** Das sind meist Autoimmunerkrankungen wie die Rheumatoide Arthritis (oder auch Chronische Polyarthritiden), entzündliche Erkrankungen in Wirbelsäule und Gelenken (wie Morbus Bechterew, Psoriasis-Arthritis), Entzündungen der Gefäße und schließlich Bindegewebserkrankungen (wie Lupus erythematoses).
- > **Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen:** Hier finden wir alle Formen von Arthrosen, Abnutzungen und Bewegungseinschränkungen in allen Gelenken des Körpers.
- > **Stoffwechselstörungen:** In deren Folge entstehen rheumatischen Erkrankungen (wie Gicht).
- > **Weichteilrheumatismus:** Dies sind Erkrankungen und Beschwerden von nicht-knöchernen Strukturen des Bewegungsapparates wie Muskeln, Sehnen, Faszien (Tennis-Ellenbogen, Achillodynien etc.) oder generalisiertes Weichteilrheuma (wie Fibromyalgie).

Wir legen in diesem Buch den Fokus auf degenerative Gelenk- und Wirbelsäulen-erkrankungen sowie lokalisierte Weichteilrheumatiden, da hier der Einsatz von Übungen sehr Erfolg versprechend ist. Bei einer entzündlichen Komponente sind ärztliche Abklärung und oft auch eine dauerhafte Therapie essenziell (siehe Warnhinweis auf S. 15). Aus diesem Grund stellen wir im Folgenden die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen vor, damit Sie einen Überblick über die – leider große – Vielfalt der Gelenkbeschwerden bekommen. Wie bereits erwähnt, sollten bei Entzündungen die Übungen dieses Programms nicht angewandt werden, zur Prophylaxe und nach dem Abklingen der Beschwerden sind sie aber durchaus zu empfehlen. Sollten jedoch Schmerzen beim Üben auftreten, respektieren Sie Ihre Grenzen und pausieren Sie besser mit den Übungen.