

Gesundheit

Je nach Berechnung sind es nur etwa ein Vierzigstel oder ein Fünftel der Dosis, die bei Krebspatienten eingesetzt wird. Laut Studien sprechen etwa 80 bis 90 Prozent der Patienten auf die Bestrahlung an, zum Teil verschwinden die Schmerzen ganz oder werden zumindest gelindert.



PD Dr. Christian Weißenberger ist Leiter des Zentrums für Strahlentherapie in Freiburg

Letzte Möglichkeit für Patienten im fortgeschrittenen Stadium: eine Gelenk-Prothese. Die eignet sich vorwiegend für Beschwerden in Hüfte, Knie, Schulter und Sprunggelenk. Allein in Deutschland haben vier Millionen Menschen ein künstliches Gelenk. „Allerdings sollte diese

Die Stammzellen, also regenerative Zellen aus dem Fettgewebe, können Knochen und Knorpel erneuern, entzündungshemmende Botenstoffe produzieren und so Schmerzen in entzündeten Gelenken lindern

Operation so lange wie möglich hinausgezögert werden, da künstliche Gelenke auch verschleifen und nach einigen Jahren ausgetauscht werden müssen“, erklärt Dr. Weißenberger.

Eine neue Methode, die eine OP hinauszögert und teilweise sogar ganz ersetzen kann, ist die Stammzellen-Therapie. Dr. Klingenberg wendet sie in seiner Praxis in Bonn zur Behandlung

von Knie- und Hüft-Arthrose an. Weitere Einsatzmöglichkeiten: Sprung- und Schultergelenk. Die Idee hinter der innovativen Therapie: die körpereigenen Heilkräfte nutzen. „Die Stammzellen, also regenerative Zellen aus dem Fettgewebe, können Knochen und

Knorpel erneuern, entzündungshemmende Botenstoffe produzieren und so Schmerzen in entzündeten Gelenken lindern“, sagt Dr. Klingenberg.

Dadurch entstehe im Knie zwar kein neues Polster zwischen den Gelenken, aber das Fortschreiten des Verschleißes würde deutlich verlangsamt werden. Gewonnen werden die Fettzellen (ca. 30 Milliliter pro Gelenk) aus dem Bauchfett. „Für die Aufarbeitung werden aus den Fettzellen nur die Wände mit den regenerativen Stammzellen gefiltert und genutzt.“

Kombiniert mit körpereigenem Blutplasma wirkt die Stammzelltherapie stark entzündungshemmend. Vorteil des ambulanten Eingriffs: „Nach zwei Stunden können die Patienten wieder entlassen werden, nach gut zwei Monaten bessern sich Schmerzen bei vielen.“ Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt diese innovative Therapieart noch nicht, viele private Krankenkassen beteiligen sich dagegen schon. Die Kosten für Selbstzahler variieren je nach Gelenk und beginnen bei einer einmaligen Behandlung ab 1500 Euro.

Um langfristig schmerzfrei zu sein und gewohnte Beweglichkeit und Lebensqualität zurückzugewinnen, rät der Arzt: „Nach der Behandlung sollte auf eine antientzündliche Ernährung umgestellt und gezielte Bewegungstherapie in den Alltag integriert werden.“

JA ODER NEIN?

Sind Frauen im Alter häufiger von Knie-Arthrose betroffen?

J A!

2

Millionen Menschen haben täglich Arthrose-Schmerzen.

6

Gelenke oder mehr sind bei vielen Patienten vom Verschleiß betroffen



Endlich wieder mehr Bewegungsfreiheit: Arthrose-Patient Alexander Kouril ließ sich von Orthopäde Dr. Markus Klingenberg mit einer Stammzellentherapie gegen seine Beschwerden behandeln

Wie fühlt es sich an, wenn die Arthrose-Beschwerden verschwunden sind?

Alexander Kouril (60) ließ seine Schmerzen in beiden Knien mit einer innovativen Stammzellentherapie behandeln.

„Ich habe schon als Jugendlicher die Diagnose Arthrose bekommen“, sagt Alexander Kouril (60) aus Düsseldorf. Beide Knie sind von dem Gelenkverschleiß betroffen: „Ich habe immer viel Sport gemacht, hatte aber lange keine Beschwerden.“ Schmerzhaft wird die Erkrankung erst, wenn zusätzlich zur abgeriebenen Knochenschicht, zum Beispiel infolge von Überlastung, eine Entzündung in dem betroffenen Gelenk entsteht. In den vergangenen Jahren litt Ale-

xander Kouril nach längeren Lauf- oder Wanderstrecken immer mal wieder unter Beschwerden: „Es hat einen Tag in den Knien gebrannt, das ist dann aber auch wieder verschwunden.“

Nach dem Skiurlaub im April blieb der Schmerz länger als sonst: „Ich habe gemerkt, dass sich die Knie nicht mehr so schnell erholen.“ Das war der Auslöser für den 60-Jährigen, nach Präventionsmaßnahmen zu recherchieren. Er wandte sich an mehrere Orthopäden. Sie rieten ihm zu einer Hyaluron-Spritze gegen die Arthrose. Der 60-Jährige schlug den Vorschlag aus: „Ich habe nach einer Methode gesucht, die die Beschwerden lindert und gleichzeitig präventiv wirkt.“

Orthopäde und Sportmediziner Dr. Markus Klingenberg aus Bonn riet ihm zu einer innovativen Stammzellentherapie. Dabei werden regenerative Zellen aus dem Fettgewebe in das betroffene Gelenk gespritzt, die entzündungshemmende Botenstoffe produzieren und so Schmerzen in entzündeten Gelenken lindern.

Alexander Kouril berichtet: „In der ersten Woche nach der Behandlung waren meine Bewegungen leicht eingeschränkt, inzwischen bleiben die Schmerzen sogar nach starker Belastung aus.“

Den ersten Härtest haben seine Knie schon bestanden: Im Wanderurlaub in Südtirol bewältigte er kürzlich 1200 Höhenmeter. „Ich habe meine Knie danach gar nicht gespürt. Die Stammzellentherapie hat mir ein ganzes Stück Lebensqualität zurückgeschenkt.“

Derzeit seien die Gelenke noch in der Erholungsphase, der Sport-Fan (u.a. Wandern, Golfen, Pilates) geht davon aus, dass sie sich in den nächsten Monaten weiter regenerieren und er langfristig auf eine Gelenkprothese verzichten kann. *Jana Kolbe*

Wie kann ich Arthrose vorbeugen?

Wenn eine Entzündung im verschlissenen Gelenk entsteht, treten die fieseren Schmerzen auf. Dr. Markus Klingenberg, Orthopäde und Sportmediziner erklärt: „Es gibt Maßnahmen, mit denen man Arthrose-Schmerzen vorbeugen kann.“

► Muskeln stärken

„Muskeln sind die Bodyguards unserer Gelenke“, sagt der Arthrose-Experte. Je stärker sie sind, desto geringer ist die Belastung auf Knorpel und



Knochen. Andauerndes Sitzen sei der Killer für unsere Gelenke.

Wichtig sei kontinuierliche Bewegung im Alltag schon in jungen Jahren, die durch gezielte Sporteinheiten ergänzt wird. Vorsicht: „Eine plötzliche oder dauerhafte Überlastung kann auch dazu führen, dass Gelenke schneller verschleifen oder schmerzhafte Entzündungen entstehen.“

► Übergewicht reduzieren

„Zu viel Körperfett wirkt auf den Körper wie eine chronische Entzündung“, weiß der Orthopäde. Durch Übergewicht steigt die Konzentration der Entzündungsstoffe in unserem Blut. Das begünstigt das Entstehen einer aktiven Arthrose, die Schmerzen verursacht.

► Antientzündliche Ernährung

Durch die Ernährung können Entzündungsprozesse im Körper gelindert werden. Der Arthrose-Experte rät zu einer antientzündlichen Ernäh-

rung. Heißt: Viele Mikronährstoffe und Vitamine (Gemüse und Obst), ausreichend Eiweiß (mindestens ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag), regelmäßig Omega-Drei-Fettsäuren (u.a. Fisch, hochwertige Öle, Nüsse) und ausreichend Flüssigkeit (täglich ca. 30 bis 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht).

jak

