

Luxus der Leichtigkeit

**MIT DER KRAFT DER STAMM-
ZELLEN ZU MEHR BEWEG-
LICHKEIT UND VITALITÄT**

Text & Interview: Alexandra Weber

Foto von Emilio Garcia auf Unsplash

DR. MED. MARKUS KLINGENBERG



Ein Ziehen im Knie nach dem Joggen, ein stechender Schmerz beim Treppensteigen – oft beginnt Arthrose leise, fast unmerklich. Doch was harmlos erscheint, kann sich schleichend zu einer der am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten unserer Zeit entwickeln. In Deutschland sind mehr als acht Millionen Menschen betroffen – und die Zahl wächst. Zunehmend trifft es auch Jüngere. Die Diagnose bedeutet häufig den Beginn eines langwierigen Leidenswegs, der nicht selten in einem künstlichen Gelenkersatz endet.

Doch es gibt Hoffnung – und sie entspringt der Vision einer Medizin der Zukunft: Stammzellbasierte Therapien und moderne, regenerative Behandlungsansätze eröffnen faszinierende Perspektiven für all jene, die ihre Gelenke erhalten statt ersetzen möchten. Diese sogenannten orthobiologischen Verfahren stehen für einen Paradigmenwechsel in der Orthopädie – weg von der reinen Symptombekämpfung, hin zur gezielten, körpereigenen Regeneration geschädigter Strukturen.

Im Zentrum dieser Entwicklung steht ein neues, ganzheitliches Verständnis von Gesundheit – geprägt vom Streben nach Vitalität, Prävention und Langlebigkeit. Die Longevity-Bewegung zeigt: Es geht nicht nur darum, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jah-

ren mehr Leben. Und damit auch mehr Beweglichkeit, mehr Leichtigkeit, mehr Lebensfreude.

Die regenerative Medizin ist kein ferner Zukunftstraum mehr – sie ist greifbare Realität und zugleich Ausdruck eines neuen, selbstbestimmten Lebensstils. Für alle, die nicht länger mit Schmerzen leben möchten, sondern mit neuer Freiheit durch den Alltag gehen wollen.

HARVEST hat mit einem der führenden Experten auf diesem Gebiet gesprochen: Dr. Markus Klingenberg, Orthopäde, Sportmediziner und Autor von „Die Arthrose Sprechstunde“. In seiner Bonner Privatpraxis setzt er auf zukunftsweisende Therapien – mit dem Ziel, Mobilität und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Arthrose ist eine Krankheit, die uns alle betreffen kann. Was sollte man wissen?

Dr. Markus Klingenberg: Arthrose ist tückisch, weil sie oft schleichend beginnt. Der Gelenkknorpel baut sich ab – ein Prozess, den der Körper nicht von selbst rückgängig machen kann. Dieser ist oft lange Zeit schmerzlos, da Knorpelgewebe keine Nerven hat. Irgendwann kommt es jedoch zu Schmerzen im umliegenden Gewebe, wie Knochenhaut, Gelenkkapseln, Muskeln oder Bänder. Steifheit nach Ruhephasen, so genannter Anlaufoder

"Natürlich kann das Altern nicht gestoppt werden – aber Folgen können gezielt gemildert werden. Stammzelltherapien sind dabei ein starker Baustein für ein neues Verständnis von Gesundheit und Lebensqualität."

Belastungsschmerz, bis hin zu Schwellungen und Funktionsverlust zählen ebenso zu den Symptomen bei Arthrose. Viele Patienten kommen zu spät, weil sie die Warnsignale nicht ernst nehmen. Dabei kann man heute viel tun, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen – oder sogar rückgängig zu machen.

Hoffnung aus dem eigenen Körper: Die sogenannte autologe Stammzelltherapie nutzt körpereigene Zellen – meist aus Fettgewebe oder Knochenmark – um geschädigtes Gewebe gezielt zu regenerieren. Die Entnahme erfolgt minimal-invasiv, die Aufbereitung unmittelbar, die Injektion präzise ins betroffene Gelenk. Könnten Sie uns erklären, wie dieses Verfahren genau funktioniert?

Die Zellen setzen Botenstoffe und Wachstumsfaktoren frei, die die Regeneration des Gelenks anstoßen. Das Gelenk kann sich selbst besser versorgen. Es ist ein ganzheitlicher, biologischer Ansatz – und in vielen Fällen eine echte Alternative zur Operation.

Wer profitiert – und für wen ist sie nicht geeignet?

Nicht jeder Patient kann gelenkerhaltend behandelt werden, dazu zählen beispielsweise schwere, mechanische Defizite. Bei akuten Entzündungen, Infektionen oder bestimmten chronischen Erkrankungen ist Vorsicht geboten. Eine präzise Diagnose ist entscheidend, ebenso wie eine individuelle Beratung.

Zukunftsmedizin mit Langzeitwirkung – wie sind die Perspektiven der Stammzelltherapie?

Wir stehen erst am Anfang dessen, was regenerative Medizin leisten kann. Die Forschung entwickelt sich rasant – mit dem Ziel, Arthrose nicht nur zu bremsen, sondern aktiv zu heilen. Gelenke sollten eher als Organe verstan-

den werden, und nicht nur ein mechanisches Bauteil. Die Vision: Ein aktives, bewegliches Leben bis ins hohe Alter. Die Erhaltung der Gelenkfunktion ist maßgeblich für nachhaltige Zukunftsmedizin nach Longevity. Die Entschlüsselung des Alterungsprozesses ist das Ziel für ein möglichst langes, beschwerdefreies Leben – auch wenn das Altern nicht aufgehalten werden kann. Genetik und Schicksal lassen sich nicht manipulieren. Die regenerative Medizin bietet eine vielversprechende Alternative für all jene, die ihre Mobilität bewahren und Arthrose auf nachhaltige Weise behandeln möchten. Es ist eine spannende Zeit, in der wir mit innovativen Ansätzen die Zukunft der Gelenkgesundheit aktiv mitgestalten können.

MODERNSTE MEDIZIN, MASSGESCHNEIDERT FÜR JEDEN PATIENTEN

In der Betaklinik in Bonn kombiniert Dr. Klingenberg die Zelltherapie mit einem individuell abgestimmten Reha-Programm. Ziel ist nicht nur Schmerzreduktion, sondern die langfristige Stabilisierung des Gelenks – und die Rückkehr zu echter Lebensqualität. Dies geht nur gemeinsam mit dem Patienten: „Wir sehen Patienten, die nach wenigen Wochen deutlich weniger Schmerzen haben – und nach Monaten wieder ihren Sport aufnehmen,“ betont der „Knorpel Doc“, Dr. Klingenberg. Wichtig sei jedoch: Je früher die Therapie ansetze, desto besser seien die Erfolgsaussichten – ähnlich, wie bei der Zahnprophylaxe. Faktoren, wie Übergewicht oder Fehlstellungen, müssen zusätzlich behandelt werden. Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit spielen gemeinsam mit der medizinischen Therapie eine wichtige Rolle für den Behandlungserfolg.

Vielen Dank für das Gespräch Dr. Klingenberg! ≡