



# ARTHROSE - BEWEGUNG IST LEBEN

Bausteine der Therapie sind Knorpelernährung, Behandlung der Entzündung und Entlastung der Gelenke durch Gewichtsabnahme und Muskelaufbau.

## Was bei Gelenkverschleiß am besten hilft

**B**ei der Arthrose handelt es sich um die häufigste Form der Gelenkerkrankungen, von der in Deutschland rund sieben Millionen Menschen betroffen sind. Viele Erkrankte leiden an mehreren Gelenken gleichzeitig unter den Symptomen. Der Prozess beginnt oftmals schleichend. Zum heutigen Standpunkt der Medizin kann Arthrose nicht geheilt werden, dennoch gibt es in jedem Stadium der Erkrankung Maßnahmen, die entweder den Prozess verlangsamen können oder zumindest der Symptomlinderung dienen.

### Was verändert sich im Gelenk durch die Arthrose?

Ein gesunder Gelenkknorpel ist wie ein Schwamm aufgebaut. Er saugt sich mit Gewebeflüssigkeit voll und kann diese auch wieder auspressen. Die Flüssigkeit ernährt den Gelenkknorpel,

spült Abbaustoffe aus und sorgt dafür, dass das Gelenk gut geschmiert ist. Arthrose resultiert aus einer Störung dieser Funktion. Wird der „Schwamm“ dauerhaft zusammengedrückt, ist der essentielle Flüssigkeitsaustausch nicht mehr möglich. Der Knorpel beginnt zu verhungern. Wird der Knorpel hingegen zu selten komprimiert, bleibt die Flüssigkeit in ihm. Irgendwann sind die Nährstoffe verbraucht und toxische Stoffwechselprodukte können nicht mehr abtransportiert werden. Diese Problematik entwickelt sich, wenn ein Gelenk anders als vorgesehen, stärker, länger oder fehlbelastet wird. Weitere mögliche Auslöser sind auf Gelenkverletzungen – und Fehlstellungen, sowie Stoffwechselstörungen, falsche Ernährung und erbliche Veranlagung zurückzuführen.

Am häufigsten sind die Knie, Hüfte, Schulter, Wir-

belsäule, Finger- und Zehngelenke, Sprunggelenke betroffen.

Viele Erkrankte fühlen sich bei Wetterwechsel, in alltäglichen Bewegungen mehr oder weniger stark eingeschränkt. Psychosomatisch gesehen, steht die Kniegelenksproblematik in Verbindung mit dem Selbstwertgefühl, das Fußgelenk steht für die seelische Sicherheit. Das Hüftgelenk für das Durchsetzungsvermögen und die Schulter für das seelische Gleichgewicht des Körpers. Ob Sie sich dieser Betrachtungsweise anschließen wollen, können Sie entscheiden. Der Therapeut ist im besten Fall in der Lage, das Krankheitsgeschehen auf dieser übergeordneten Ebene zu betrachten und für manche Menschen schafft diese Betrachtungsweise einen durchaus hilfreichen Zugang. Vielleicht treten Sie mal unter diesen Gesichtspunkten mit sich

Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassendem Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter [www.my-numen.de](http://www.my-numen.de)

in den Dialog und fragen sich: Warum gerate ich in Bezug auf Bewegung aus dem Gleichgewicht? Unter welchen innerlichen Begrenzungen leide ich? Warum verursacht tätig zu sein Schmerzen? Können Sie Gefühle klar kommunizieren? Schmerzen vielleicht die inneren Grenzen? Gehen Sie flexibel auf neue Lebenssituationen zu? Oder spielen innere Ängste, Resignation oder auch Trauer eine wichtige Rolle? Dinge, die Sie daran hindern, sich geistig und körperlich zu bewegen?

### Behandlungsmöglichkeiten der modernen Therapie

In der Arthrotherapie liegt der Fokus neben der Schmerzfremheit in der langfristigen Funktionserhaltung des Gelenks. Wichtig für Sie ist eine gute konservative Behandlung als Basis mit aktiven und passiven Methoden, die Sie zum Teil selbstständig ausführen können.

Durch gleichmäßige Bewegungen wird die Ernährung des Knorpels unterstützt, die durch Diffusion der Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit erfolgt. Geeignet sind dafür Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen, wie zum Beispiel Schwimmen, Tai Chi, Feldenkrais, Walken oder Radfahren.

Mit einer basischen Vollwertkost leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit Ihrer Gelenke. Der häufige Verzehr von Fleisch, aber auch Nahrungsmitteln mit einem großen Anteil an gehärteten und gesättigten Fetten,

**Kathrins & Team**  
PELUQUERÍA  
DAMEN- & HERRENFRISEUR • Kosmetiksalon

**Friseur & Kosmetik  
in Llucmajor**

- Wimpern-Lifting
- Permanent-Make up
- Fusspflege

Kathrins Peluqueria c./ Ronda Ponent 11 07620 Llucmajor Tel. +34 971 661 780

Öffnungszeiten Di-Fr 9-14 & 15-19 Uhr Sa 9-14 Uhr Mo geschlossen

[kathrin@frisoer-mallorca.com](mailto:kathrin@frisoer-mallorca.com) | [www.frisoer-mallorca.com](http://www.frisoer-mallorca.com)

zum Beispiel Fast Food und Fertiggerichte begünstigen nicht nur schmerzhafte Entzündungsprozesse, sondern auch die Entstehung von Übergewicht. Am besten reduzieren Sie Nahrungsmittel, die den Körper mit Säuren belasten, zum Beispiel Kaffee, Alkohol, Limonade, Weißmehlprodukte, stark zuckerhaltige Nahrungsmittel, Milch und Fleisch. Diese Produkte sind Mineralienräuber und laugen Knochen und Knorpel aus, was das Fortschreiten einer Arthrose fördert. Normalgewicht und eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen beugen dem Abbau des Gelenkknorpels bestens vor. Folgende Wirkstoffe haben sich in der Arthrose Therapie bewährt: Glucosamin und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, Kollagenhydrolysat, MSM, OPC, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren, Grünlippmuschel-Extrakt und Borax. Insgesamt bietet die Naturheilkunde ein breites Spektrum verschiedener Verfahren an. Mit Akupunktur, Neuraltherapie, Homöopathie, Schüssler'sche Mineralsalze und Blutegel Therapie kann

man bei Arthrose in der Regel beste Ergebnisse und eine spürbare Schmerzlinderung erreichen. Um die Beweglichkeit im Gelenk zu verbessern, eignen sich regelmäßige Bäder mit Moorextrakt-Fichtenrinden- oder Schwefelzusatz. Quarkwickel wirken auf milde Weise wärmeabführend und abschwellend. Wichtig für Sie zu wissen ist: Je eher eine Therapie bei Arthrose einsetzt, desto erfolgversprechender ist das Ergebnis. Nur mit einer vernünftigen und breit aufgestellten Therapie kann das Fortschreiten der Arthrose verlangsamt oder sogar aufgehalten werden. Warten Sie also nicht, bis Sie Ihr(e) Gelenk(e) gar nicht mehr bewegen können und die Schmerzen unerträglich werden, bevor Sie sich zu einer Therapie entschließen. In diesem Artikel habe ich Ihnen eine begrenzte Auswahl an Behandlungsoptionen aufgezeigt. Sollten Sie Fragen hierzu oder andere gesundheitliche Themen haben, melden Sie sich gerne in meiner Praxis.

**Ich wünsche Ihnen  
alles Gute!  
Ihre Andrea Nonn**



VON KAI ADAMOWSKY

## EIN FILMREIFES LÄCHELN

**Schluss mit Zahnlücken, schief stehenden oder verfärbten Zähnen!**

Für viele Hollywood-Stars gehört ein makelloses Lächeln zum Beruf. Zahnlücken, schief stehende oder zu dunkle und fleckige Zähne sind schließlich alles andere als filmreif. Aus diesem Grund ließen sich viele Schauspieler/innen in den vergangenen Jahren sogenannte „Veneers“ anfertigen. Dabei handelt es sich um hauchdünne Verblendschalen aus lichtdurchlässiger Keramik, die einfach auf die Zähne geklebt werden. Das Resultat: perfekt ästhetische und makellose Zähne.

Das Verfahren schont den Zahn und ist vor allem vollkommen schmerzfrei. Im persönlichen Gespräch mit einem Expertenteam, bestehend aus Zahntechnikermeister und Zahnärzten, wird geklärt, welche Erwartungen und Wünsche der Patient hinsichtlich seiner eigenen Dental-Ästhetik hat. Anschließend werden die Zähne im eigenen Photostudio fotografiert und dokumentiert. Die Fotos werden dann mit einer Spezialsoftware digitalisiert.

Gemeinsam mit dem Patienten legen wir die Größe, Form und Farbe der Verblendschalen fest. So kann der Patient bereits am Computerbildschirm sehen, wie seine Frontzähne nach Anbringung der Veneers aussehen. Am Ende wird dann noch ein Abdruck der Zähne gemacht, um die Verblendschalen herstellen zu können.

Nach der digitalen Planung kann sich noch nicht jeder Patient vorstellen, wie die neuen Zähne in seinem Mund wirken. Genau für dieses Problem haben wir eine Lösung gefunden. Es ist enorm wichtig, dass der Patient mit seinem veränderten Aussehen glücklich wird. Aus diesem Grund werden auf Wunsch erst einmal Kunststoff-Veneers zum Ausprobieren angefertigt. Sie können vom Patienten nach Belieben selbst aufgeklebt werden, um so beispielsweise bei unterschiedlichen Anlässen die Reaktionen von Freunden und Familie zu testen. Erst wenn der Patient mit seinen neuen Veneers hundertprozentig zufrieden ist, fertigen wir die richtigen Verblendschalen aus Keramik an.

Vor dem Aufkleben der Veneers untersucht unser Zahnarzt vor Ort die Zähne natürlich gründlich nach Karies oder anderen Erkrankungen. Ist alles in Ordnung, werden die Verblendschalen mit einem Spezialklebemittel aufgeklebt. Veneers halten in der Regel bis zu fünfzehn Jahren oder länger und können danach wieder mit neuen Veneers versorgt werden.

Wenn Sie mit diesem Zeitungsartikel zu uns in die Zahnarztpraxis kommen, können Sie bis zu 20% sparen. Lassen Sie sich von uns für ein „filmreifes Lächeln“ beraten!



**Zahnarztpraxis & Dentallabor  
Geschäftsführer Zahntechnikermeister  
Kai Adamowsky**

**Calle Jaime I, Nr 47 - 07630 Campos  
Tel. 971 651 651 - [clinicadental@nobledent.de](mailto:clinicadental@nobledent.de)  
[www.nobledent.de](http://www.nobledent.de)**



Am häufigsten sind Hüfte, Knie Schulter und Fingergelenke betroffen.

**DEUTSCHE ARZTPRAXIS AMBULANTA CALA D'OR**

**24 h**  
**+34 627 934 717**

WIR SIND UMGEZOGEN! Am Ortseingang, Kreisell Nr.1, gegenüber Eroski-Supermarkt

**MEDIZINISCHE VERSORGUNG VOM SÄUGLING BIS ZUM ERWACHSENEN**

**TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE:**  
 HNO- & Atemwegserkrankungen – Magen- & Darmerkrankungen –  
 Sport- & Unfallverletzungen – Rücken- & Ischiasbeschwerden –  
 Herz- & Kreislaufbeschwerden – Thrombose- & Infarkterkrankungen –  
 Chronische Erkrankungen – Blasen- & Niereninfektionen – Allergien –  
 EIGENES NOTFALL-LABOR: Infarkt-Thrombose-Schlaganfall-Ausschluß –  
 Blutbild, INR, Abstriche & Urinuntersuchungen - EKG, Ultraschall

**Ärztl. Ltg. Klaus Heyme, Avda. Benvinguts 66**  
**ES- 07660 Cala D'Or** Mit guten Parkmöglichkeiten

MO, DI, DO, FR 8-17, MI, SA, SO & Feiertag 8-13 h  
[www.deutsche-arztpraxis-mallorca.com](http://www.deutsche-arztpraxis-mallorca.com)