

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps für rücken und gelenke

Beweglich bleiben,
Schmerzen besiegen
Frei von Arthrose,
Rheuma, Bänderriss & Co. –
ein Leben lang



HEYNE <

Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

77 Tipps für Rücken und Gelenke

Beweglich bleiben –
Schmerzen besiegen. Frei
von Arthrose, Rheuma,
Bänderriss & Co. ein Leben
lang

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 09. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Warum sind Rücken und Gelenke so anfällig für Schmerzen? Warum plagen uns Schulter- und Nackenschmerzen, Gelenkprobleme, Knieschmerzen, Arthrose, Rheuma, Sehnenscheidenentzündungen? Warum leidet jeder Dritte unter Rückenschmerzen, sind im Alter zwei Drittel von Arthrose betroffen?

Das Verblüffende: All diese scheinbar so unterschiedlichen Erkrankungen hängen miteinander zusammen, sind Symptome desselben Problemkreises! Dr. med. Ulrich Strunz erklärt, was Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder brauchen, damit sie gesund werden und bleiben, ein Leben lang. Er zeigt, wie gängige Erkrankungen des Bewegungsapparats entstehen und wie sie heilen: mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Einzigartige Tipps für alle, die sich vor Erkrankungen an Knochen, Muskeln und Gelenken schützen oder endlich wieder schmerzfrei leben möchten. Mit einleuchtenden Fakten, praktischen Anleitungen und motivierenden Ideen für die Lebensstilveränderung!



Autor

Dr. med. Ulrich Strunz

Dr. med. Ulrich Strunz ist Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps
für
rücken und gelenke

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps für **rücken und gelenke**

Beweglich bleiben, Schmerzen besiegen

**Frei von Arthrose, Rheuma,
Bänderriss & Co. – ein Leben lang**

HEYNE <



Vorwort

Ungefähr 75 Prozent aller Berufstätigen in Deutschland leiden an Rückenschmerzen. Knieschmerzen sind ebenfalls weitverbreitet. Wie viele genau betroffen sind, ist nicht klar. Weiter geht es mit chronischen Sehnenscheiden- oder Nervenentzündungen. Erkrankungen, die nicht sein müssten, denn das Wissen zur Heilung ist da.

Konventionell behandelt werden die genannten Leiden meist mit Physiotherapie, mit Bandagen oder mit Salben. Bei starken Beschwerden kommen Schmerzmittel und Cortison zum Einsatz. Nur führt all das meist nicht zur Heilung. Oft heißt es dann: »Kann man nichts machen. Mit den Schmerzen müssen Sie leben.« Das stimmt nicht.

Heilung ist immer möglich!

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, woraus Ihre Bandscheiben bestehen? Grob vereinfacht sind es Proteine und Wasser. Und Ihre Knochen? Sie sind ebenfalls aus Proteinen aufgebaut, genauso wie Ihre Bänder und Sehnen. Ihr Körper besteht aus vielen verschiedenen Bausteinen. Allerdings wird Ihr Körper nicht einmal gebaut und bleibt ewig bestehen, er erneuert sich ständig. Dafür braucht er die richtigen Bausteine. Die sollten aus der Nahrung kommen. Leider liefert unsere heutige, als normal angesehene Ernährung bei Weitem nicht alles, was Ihr Körper braucht. Fehlen ihm wichtige Bausteine, leiden Knochen, Bänder, Sehnen und Bandscheiben. Sie signalisieren den Mangel mit Schmerzen.

Auf welche Nährstoffe Sie achten sollten und wie eine gesunde Ernährung aussieht, erfahren Sie in diesem Buch.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was Ihre Wirbelsäule aufrecht hält? Es ist Ihre Muskulatur. Was hält Ihr Knie zusammen? Es ist Ihre Muskulatur. Fehlen Muskeln, steigt der Druck auf Band-

Artgerechtes Leben

Gesundheit fällt nicht vom Himmel, Sie müssen etwas dafür tun. Wir haben das Glück, dass wir heute sehr genau wissen, wie Gesundheit funktioniert. Gesundheit bedeutet artgerechtes Leben. Doch die meisten leben so nicht! Der Durchschnittsbürger bewegt sich zu wenig, isst falsch, trinkt Alkohol, einige rauchen sogar, viele schlafen zu wenig und sind gestresst. Und dann wundern sie sich, wenn sie krank werden.

Die meisten gehen daraufhin zum Arzt und wollen von ihm geheilt werden. Viele wollen aber ihr Leben nicht ändern. Die meisten Ärzte sehen das Übergewicht, Stress sowie Bewegungsmangel, einige erahnen Nährstoffmängel. Einzelne Ärzte versuchen, ihren Patienten das wahre Problem ihres Leides zu erklären, und reden sich den Mund fuselig. Doch in den meisten Fällen verschreibt der Arzt Medikamente und verspricht, dass sie helfen werden. Gleichzeitig beharren viele Patienten auf ihrem Lebensstil und glauben an die Pille des Arztes.

Es gibt keine heilende Pille bei chronischen Erkrankungen

Medikamente heilen chronische Erkrankungen nicht, sie verändern nur die Symptome. Das wissen auch die Ärzte. Sie verschreiben trotzdem weiter, denn viele glauben, sie haben keine andere Wahl. Ich gehörte einst zu ihnen. Mich hat das frustriert. Schließlich bin ich Arzt geworden, um zu heilen und nicht, um Medikamente zu verschreiben. Ich wollte heilen und habe mich auf die Suche begeben.

Ernährung, Bewegung und Denken heilen

Meine Idee: Spitzensportler sind gesund, sonst könnten sie ihre Leistungen nicht erbringen. Spitzensportler achten akribisch auf ihre Ernährung, auf zusätzliche Nährstoffe und auf ausreichende Regeneration. Mediziner, die Spitzensportler betreuen, untersuchen ihr Blut, um gezielt mit Nährstoffen die Leistungsfähigkeit weiter zu erhöhen. Sie

untersuchen aber das Blut der Sportler nicht in der Weise wie Ihr Hausarzt. Er schaut nur auf wenige Werte, anhand derer man fortgeschrittene Probleme erkennt. Für mich sind das die Drohwerte. Mediziner, die das Blut von Spitzensportlern untersuchen, achten auf die Proteinversorgung, auf die Eisenwerte, auf Mineralstoffe und vieles mehr. Ich dachte mir, dass hier der Schlüssel zur Gesundheit liegen muss, und fing an, das Blut meiner Patienten genauso akribisch zu untersuchen. Als ich vor 25 Jahren damit begann, erschrak ich oft. Zwischen den Werten der gesunden Spitzensportler und meiner Patienten lagen Welten. Mir war sofort klar, dass mit Ernährung, Vitaminen, Mineralstoffen und Co. sowie Sport und entspanntem Denken die meisten meiner Patienten wieder gesund werden, und zwar ganz ohne Medikamente. Die meisten, nicht alle. Denn wenn Osteoporose oder andere degenerative Erkrankungen sehr weit fortgeschritten sind, ist die Chance auf Heilung geringer. Aber sie ist da! Insbesondere wenn man gewillt ist, sein Leben radikal umzustellen.

Leere Kohlenhydrate sind nicht artgerecht

Nährstoffe sind für die Heilung essenziell, aber sie bewirken keine Wunder, wenn nicht alle Bereiche des Lebens auf artgerecht umgestellt werden. Dazu zählt vor allem der Verzicht auf leere Kohlenhydrate, das heißt der Verzicht auf Brot, Nudeln, Pizza und natürlich auf Kuchen, Eiscreme und Süßigkeiten. Als der Mensch vor 10 000 Jahren sesshaft wurde, begann er, Getreide zu züchten und zu lagern. Die Körner wurden immer größer und ihr Gehalt an Kohlenhydraten nahm zu. Getreide, wie wir es heute kennen, ist menschengemacht. Getreide hat vor dem Verhungern geschützt, das war es auch schon. Getreide nährt nicht. Leider haben sich aus dieser Überlebensernährung unsere heutigen Essgewohnheiten entwickelt. Dabei droht uns in den entwickelten Ländern nicht mehr der Hungertod. Heute droht uns der Tod durch chronische Erkrankungen, durch leere Kohlenhydrate.

Explodierender Zuckerkonsum

In den letzten 300 Jahren ist zusätzlich der Konsum von Zucker in Europa um 2000 Prozent gestiegen. Zucker zählt ebenfalls zu den Kohlenhydraten. Im Jahr 1700 hat der durchschnittliche Europäer 1,8 Kilogramm Zucker pro Jahr konsumiert, heute sind es 37,6 Kilogramm pro Person pro Jahr.¹ Zucker macht süchtig, daher ist er in fast allen Fertiggerichten und Fertigsoßen enthalten. Zucker ist nicht artgerecht.

Richtige Einstellung und Gesundheit

Gesund wird der, der sein Leben umkrepelt, der täglich läuft und Krafttraining absolviert. Der viele Proteine zu sich nimmt und täglich kocht, und zwar mit natürlichen Zutaten. Der seine Einstellung zu seinem Körper und zur Medizin verändert. Der aufhört, an die heilende Pille zu glauben, und der Verantwortung übernimmt.

PRAXISTIPP



Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Chronische Erkrankungen der Knochen, Gelenke und Bänder heilen, wenn Sie artgerecht leben. Das heißt:

- Normalgewicht
- beste Versorgung mit allen essenziellen Nährstoffen
- reichlich Gemüse und Proteine
- körperliche Anstrengung
- ausreichender Schlaf
- kurze Stressphasen und Entspannung im Wechsel
- keine leeren Kohlenhydrate
- kein Alkohol
- kein Nikotin

TIPP **2**

Starke Knochen, Muskeln und Gelenke fürs Glück

Das ist es doch, was der Mensch will: Glück! Wenn der Rücken oder die Knie schmerzen, sinkt jedoch die Lebensfreude. Leider passiert das den meisten Menschen, einigen früher, anderen später. Dann wird nach Lösungen gesucht. Ein ganzes Buch voller Lösungen halten Sie in Ihrer Hand. Wenn Sie die Tipps umsetzen, werden Ihre Schmerzen verschwinden und Sie sich Ihres Lebens voll erfreuen. Wer es gar nicht so weit kommen lassen möchte, der sollte sich frühzeitig um seine Knochen, Muskeln und Gelenke kümmern. Nicht unbedingt, um Schmerzen und Degeneration vorzubeugen, sondern um sich Freude zu verschaffen.

Wie Lebensfreude von Knochen, Muskeln und Gelenken abhängt – ganz einfach:

- **Viele Proteine:** Knochen, Muskeln und Gelenke sind nur stark, wenn man viele, viele Proteine isst. Denn daraus sind sie aufgebaut. Erhält der Körper viele Proteine, verwendet er sie aber nicht nur für das Bindegewebe, aus denen Knochen, Muskeln und Gelenke bestehen, sondern auch für die Herstellung von Neurotransmittern, die glücklich machen, wie Serotonin und Dopamin. Auch das Immunsystem ist aus Proteinen aufgebaut und wird durch die vielen, vielen Proteine gestärkt. Wer sich gesund fühlt, ist generell glücklicher als jemand, der ständig vor sich hin kränzelt.
- **Training:** Knochen, Muskeln und Gelenke sind stark, wenn man sie regelmäßig und intensiv trainiert. Mit Ausdauersport, wie Laufen und Kraftsport. Während des Sports braucht die Muskulatur Sauerstoff. Man atmet tiefer und schneller. Aber nicht nur die Muskelzellen werden daraufhin mit mehr Sauerstoff versorgt, sondern alle

anderen Zellen ebenfalls, auch die im Gehirn. Das bringt jede Zelle auf Trab und hält sie gesund. Gesundheit fühlt sich gut an, Gesundheit macht glücklich.

- **Stärkt das Immunsystem:** Muskeln sind viel mehr als nur das Werkzeug, damit sich das Skelett bewegt. Seit einigen Jahren ist der Wissenschaft klar, dass die Muskulatur ein wichtiges Organ ist, das Hormone und Botenstoffe des Immunsystems herstellt. Die Forschung konzentriert sich derzeit auf Myokine, sogenannte Muskelhormone. Am Anfang waren nur wenige bekannt, jetzt sind es bereits über 650. Das sind Alleskönner, die ausgeschüttet werden, wenn man trainiert. Sie stellen Immunzellen scharf und sie transportieren Antikörper an den Ort des Krankheitsgeschehens. Es gibt sogar Myokine, die das Tumorwachstum und die Bildung von Metastasen hemmen! In der Muskulatur entstehen auch andere Botenstoffe des Immunsystems wie Interleukine und Interferone. Sie wirken wie eine Mauer gegen Krankheitserreger, das wirkt sich wiederum auf die Psyche aus, das macht glücklich.
- **Körperhaltung:** Sie entscheidet ebenfalls über das Glück. Wer sich aufrecht hält, ist generell glücklicher und nach negativen Erlebnissen schneller wieder zufrieden. Um sich jedoch aufrecht halten zu können, braucht es Krafttraining und Dehnübungen, braucht es gesunde Knochen, Muskeln und Gelenke.
- **Muskeln halten jung:** Nicht nur, weil sie das Immunsystem stärken, sondern auch, weil sie direkt auf die Telomere wirken. Telomere sind die Enden der Chromosomen. Sie schützen die Enden der Chromosomen und bestehen selbst aus einer DNA-Sequenz, die sich je nach Zelle zwischen 900- und 2000-Mal wiederholt. Ihre Länge verrät viel über das biologische Alter einer Person. Das kann stark vom Alter, das im Pass vermerkt ist, abweichen. Je länger Ihre Telomere, umso jünger sind Sie. Und je mehr Muskulatur Sie haben, die regelmäßig ausgiebig trainiert wird, umso länger sind Ihre Telomere.

- **Positiv wirkende Botenstoffe:** Muskeln, Knochen und Gelenke können nur aufgrund von regelmäßigem, anstrengendem Training stark sein und somit ihre gesundheitsfördernde und verjüngende Wirkung entfalten. Das Training beeinflusst allerdings auch direkt das Lebensglück, der Dopaminspiegel steigt, was sich positiv auf die Motivation auswirkt. Auch werden vermehrt körpereigene Endocannabinoiden ausgeschüttet. Das sind cannabisähnliche Substanzen, die vom Körper selbst produziert werden und ebenfalls das Wohlbefinden steigern.

PRAXISTIPP

Rezept fürs Glück

Ihr Körper steckt voller Möglichkeiten, Sie glücklich zu machen. So gelingt's:

- Essen Sie täglich eine große Portion Proteine in Form von Biorindfleisch oder -lamm, Bioflügel, Wild, Bioeiern und Fisch. Außerdem sollten Sie täglich mindestens einen Proteinshake zu sich nehmen.
 - Laufen Sie täglich 30–60 Minuten.
 - Absolvieren Sie mehrmals wöchentlich ein Krafttraining.
 - Dehnen Sie alle wichtigen Muskelpartien mehrmals wöchentlich.
-

Stärken Sie Ihre Kollagensynthese

Kollagen ist der wichtigste Bestandteil von Knochen, Knorpeln, Sehnen, Bändern, aber auch der Haut und der Zähne. Es gibt verschiedene Kollagenarten, doch bestehen alle aus Aminosäuren. Da kommt eine beachtliche Menge zusammen, Kollagen macht etwa ein Viertel des gesamten Proteins aus, das im menschlichen Körper vorkommt. Gebildet wird es in speziellen Zellen in Knochen, Knorpeln, Bändern und Sehnen.

Kollagen besteht hauptsächlich aus Protein

In den Zellen, die für die Kollagensynthese zuständig sind, werden zunächst die Bauanleitungen zur Herstellung von Kollagen von der DNA kopiert. Anschließend werden die Kopien abgelesen und genau nach ihrer Anleitung Aminosäuren aneinandergereiht. Dazu brauchen die Zellen natürlich jede Menge Baumaterial, also Aminosäuren, die Sie zuvor in Form von Proteinen essen müssen. Die gebildeten Ketten enthalten drei Aminosäuren besonders häufig, nämlich Hydroxylysin, das der Körper aus Lysin bildet, Glycin und Prolin.

Die Synthese funktioniert nur mit Vitamin C und Eisen

Die Aminosäuren Lysin und Prolin werden in einem weiteren Schritt verändert, sodass später zwischen ihnen Verbindungen entstehen, die zur Stabilität des Kollagens beitragen. Die Veränderung wird von einem bestimmten Enzym vorgenommen. Dieses Enzym funktioniert jedoch nur, wenn es ein Eisenion enthält und von Vitamin C aktiviert wird.

Fehlt Vitamin C, können die gebildeten Aminosäureketten nicht miteinander verknüpft werden. Sie liegen dann lose nebeneinander. Nahezu alle Symptome der Vitamin-C-Mangelkrankung Skorbut sind auf die fehlerhafte Synthese des Kollagens zurückzuführen.

Aus »Kollagenfäden« werden »Kollagentäue«

Immer drei Aminosäureketten werden in einem nächsten Schritt ineinander verdreht und miteinander verknüpft. Die Verknüpfung erfolgt zwischen den vorbereiteten Aminosäuren Lysin und Prolin, es entsteht eine Helix. Die gebildeten Kollagenhelices können aus mehreren Hundert bis mehreren Tausend Aminosäuren bestehen. Als Nächstes werden die Kollagenhelices aus den Zellen in die Matrix der Knochen, Knorpel, Sehnen oder Bänder transportiert, je nachdem, wo sich die Zellen befinden. In der Matrix werden dann mehrere Trippelhelices zu Bündeln verdreht und verknüpft, die sich dann zu noch dickeren Bündeln verbinden. Vergleichbar ist der Prozess mit der Herstellung eines Taus: Aus mehreren Fäden entstehen Seile, die dann zu einem Tau verknüpft werden.

PRAXISTIPP

Nährstoffe für die Kollagensynthese

Damit sich viel gesundes Kollagen bilden kann, brauchen Sie:

- Viel Protein, mindestens 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Sollten Sie krank sein, Probleme mit den Knochen, Knorpeln, Sehnen oder Bändern haben, empfehle ich 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Am leichtesten ist es, diese Menge in Form von Proteinshakes aufzunehmen.
- Lysin: 1,5 Gramm pro Tag
- Glycin: 1 Gramm pro Tag
- Prolin: stellt der Körper normalerweise selbst her, aber Sie können mit 1 Gramm pro Tag die Prolinverfügbarkeit erhöhen
- Vitamin C: 1–3 Gramm pro Tag
- Eisen: 45–60 Milligramm Eisen in Form von Eisenbisglycinat

