

Arthrose in den Wechseljahren

Wenn die Schaltzentrale brennt und deine Gelenke Alarm schlagen

Früher bist du einfach aufgestanden. Heute meldet sich zuerst das Knie oder die Hüfte. Vielleicht fühlen sich deine Finger morgens an, als hätten sie die Nacht heimlich Beton angerührt. Und irgendwann kommt dieser Satz, den ich so oft höre:

„Ich fühle mich plötzlich alt.“

Genau an diesem Punkt sitzen viele Frauen bei mir verunsichert, erschöpft, genervt von Schmerzen, die vorher nie da waren. Denn die Beschwerden kommen meist nicht mit Pauken und Trompeten. Sie schleichen sich ein.

Erst morgens etwas steif, dann zwickt die Schulter, Treppensteigen wird unangenehm. Die Hände fühlen sich unbeweglich an und nachts meldet sich plötzlich der Rücken.

Du gehst zum Arzt. Und auf einmal stehen Begriffe im Raum wie: Arthrose, Rheuma, Entzündung und Verschleiß Und weißt du was? Viele Frauen denken dann sofort:

„Jetzt geht es bergab.“

Doch genau da beginnt mein Blick auf das Ganze erst richtig.

Denn die Wechseljahre verändern nicht nur deine Hormone, sie verändern deinen gesamten Stoffwechsel, dein Entzündungssystem, deinen Schlaf, deine Regeneration, deine Muskelmasse und seine Stressbelastung.

Oder einfacher gesagt: Deine innere Schaltzentrale läuft seit Jahren im Dauerbetrieb. Und irgendwann beginnen die Gelenke, die Rechnung zu schicken.

Warum deine Gelenke gerade jetzt laut werden

Unsere Gelenke leisten jeden Tag Schwerstarbeit. Solange alles funktioniert, beachten wir sie kaum.

Bis Bewegung plötzlich Energie kostet. Bei Arthrose nutzt sich der schützende Knorpel nach und nach ab. Dieser Knorpel funktioniert normalerweise wie ein Stoßdämpfer zwischen deinen Knochen. Wird er dünner, entstehen: Reibung, Entzündungen, Schmerzen, Steifigkeit vor allem morgens und eingeschränkte Beweglichkeit

Besonders häufig betroffen sind Knie, Hüfte, Finger, Schultern und die Wirbelsäule.

Der Knorpel funktioniert ein bisschen wie ein Schwamm. Durch Bewegung wird er zusammengedrückt und anschließend wieder mit nährstoffreicher Gelenkflüssigkeit versorgt. Genau deshalb brauchen Gelenke Bewegung.

Stillstand ist für Gelenke ungefähr so hilfreich wie ein abgestelltes Fahrrad im Dauerregen.

Warum die Wechseljahre dabei so eine große Rolle spielen

Viele Frauen erleben Gelenkbeschwerden genau dann, wenn die Hormone Achterbahn fahren. Das ist kein Zufall. Östrogen wirkt im Körper nämlich entzündungshemmend und schützend. Sinkt dieser Schutz, verändert sich vieles gleichzeitig:

- Entzündungen entstehen leichter
- Muskeln bauen schneller ab
- Regeneration dauert länger
- Schmerzen werden intensiver wahrgenommen
- der Schlaf verschlechtert sich
- Stress belastet stärker

Und jetzt kommt der Punkt, den viele unterschätzen: Die meisten Frauen funktionieren zu diesem Zeitpunkt bereits seit Jahren auf Reserve und das in allen Bereichen wie Beruf, Familie, Verantwortung. Dazu kommt zu wenig Schlaf, zu wenig Pausen und zu wenig echte Erholung.

Der Körper hält erstaunlich lange durch, aber irgendwann beginnt er zu sprechen.

Manchmal leise, manchmal direkt im Knie.

Arthrose oder Rheuma – und warum dein Alltag trotzdem einen Unterschied macht

Im Alltag wird vieles einfach unter „Rheuma“ zusammengefasst. Dabei gibt es medizinisch Unterschiede.

Arthrose

Hier steht vor allem der Verschleiß des Gelenks im Vordergrund. Der Knorpel nutzt sich ab. Entzündungen kommen häufig zusätzlich dazu.

Rheuma

Rheumatische Erkrankungen gehören meist zu den Autoimmunerkrankungen. Das Immunsystem greift körpereigenes Gewebe an.

Trotz unterschiedlicher Ursachen gilt für beide: Entzündungen spielen eine zentrale Rolle.

Und genau deshalb machen Ernährung, Bewegung und Stressregulation oft viel mehr Unterschied, als Frauen vorher glauben.

Der größte Fehler: Schonung

Viele Frauen bewegen sich aus Angst vor Schmerzen immer weniger. Doch das Problem ist dein Knorpel lebt von Bewegung. Ohne Bewegung fehlt die Versorgung über die Gelenkflüssigkeit, die Muskulatur baut ab, das Gelenk wird instabiler. Deine Schmerzen nehmen weiter zu. Ein echter Teufelskreis.

Deshalb sage ich meinen Klientinnen oft: Gelenke wollen bewegt werden aber nicht gequält. Also kein Leistungssport, keine Selbstoptimierung, aber kluge Bewegung.

Entzündungen essen oft mit am Tisch

Das ist der Moment, an dem viele Frauen plötzlich anfangen zu verstehen. Denn Beschwerden entstehen nicht nur im Gelenk. Ganz oft auch täglich auf dem Teller. Klar es gibt keine Wunderernährung, aber es gibt Lebensmittel, die Entzündungen anfeuern wie trockenes Holz im Kamin. Und andere, die den Körper beruhigen.

Besonders kritisch sind häufig:

- Zucker
- Weißmehlprodukte
- Softdrinks
- Alkohol
- Fertigprodukte
- minderwertige Fette
- stark verarbeitete Lebensmittel

Viele meiner Klientinnen berichten davon, reduzieren sie Zucker und Alkohol reagieren die Gelenke oft erstaunlich schnell. Zwar nicht perfekt, aber deutlich ruhiger.

Was deine Gelenke wirklich lieben

Jetzt wird es bunt und genau das mag dein Körper. Besonders günstig wirken oft:

Basisch verstoffwechselnde Lebensmittel

- Gemüse
- Salate
- Kräuter
- Kartoffeln

- Sprossen
- Beeren

Entzündungshemmende Lebensmittel

- Leinöl
- Omega-3-Fettsäuren
- Walnüsse
- Ingwer
- Kurkuma
- grünes Blattgemüse

Und dann kommt noch etwas Wichtiges dazu: Eiweiß.

Gerade Frauen ab 50 essen oft deutlich zu wenig davon. Dabei brauchen Muskeln Eiweiß ganz dringend, denn starke Muskeln entlasten deine Gelenke. Merke dir Muskulatur ist kein Luxus - sie ist Schutz.

Bewegung ist keine Strafe – sondern Gelenknahrung

Viele Frauen denken: „Ich muss mich schonen. „Dabei brauchen Gelenke regelmäßige Bewegung fast so dringend wie Pflanzen Wasser.

Ich empfehle gerne:

- Walking
- Wandern
- Schwimmen
- Radfahren
- Yoga
- Faszienarbeit
- moderates Krafttraining

Und nein, du musst jetzt keinen Halbmarathon laufen, dein Körper liebt keine Extreme. Er liebt Regelmäßigkeit. Schon tägliche Spaziergänge machen oft einen enormen Unterschied.

Stress sitzt nicht nur im Kopf

Sondern oft direkt im Körper. Chronischer Stress beeinflusst:

- Entzündungsprozesse
- Schmerzempfinden
- Schlafqualität
- Regeneration

Viele Frauen funktionieren jahrelang wie ein Unternehmen im Dauerbetrieb ganz ohne Wartung, ohne Pause und ohne echten Feierabend.

Irgendwann zieht dein Körper die Notbremse und deshalb gehören Entspannung und Regeneration unbedingt zur Gelenkgesundheit dazu. Und das nicht als Luxus, sondern als Therapiegrundlage.

Und genau hier beginnt meine Arbeit

Denn viele Frauen brauchen nicht noch mehr Verzicht, nicht die nächste komplizierte Diät. Und schon gar nicht den erhobenen Zeigefinger.

Sie brauchen jemanden, der den Zusammenhang versteht. Den zwischen:

- Wechseljahren
- Entzündungen
- Ernährung
- Stress
- Schlaf
- Gewicht
- Erschöpfung
- und Gelenkbeschwerden

Genau dabei begleite ich Frauen seit vielen Jahren.

Mit einem klaren Blick, ohne Dogmen und ohne Druck.

Dafür mit einem alltagstauglichen Konzept, das den Körper wieder entlastet statt zusätzlich stresst. Denn dein Körper ist nicht gegen dich. Er braucht nur endlich Unterstützung statt Dauerbetrieb.

Mein Fazit

Viele Frauen glauben in den Wechseljahren: „Mein Körper macht jetzt schlapp.“

Ich glaube etwas anderes. „Der Körper beginnt endlich ehrlich zu werden.“

Er zeigt dir, wo Entzündungen längst schwelen und Regeneration fehlt.
Er zeigt die wo Stress zur Dauerbelastung geworden ist und wo du dich selbst zu lange übergangen hast.

Arthrose bedeutet deshalb nicht automatisch Stillstand. Oft ist sie vielmehr eine Einladung, wieder mit deinem Körper zusammenzuarbeiten statt gegen ihn.

Und genau dabei musst du nicht allein bleiben. Wenn du spürst, dass dein Körper gerade laut nach Entlastung ruft, dann lass uns gemeinsam hinschauen.

Nicht perfekt, nicht dogmatisch, aber ehrlich, individuell und mit einem Plan, der zu deinem Leben passt.