



Arthrose

Arthrose ist Gelenkverschleiß. Dass die Gelenke unseres Skeletts mit den Jahren verschleifen, ist völlig natürlich.

Gelenke sind die beweglichen Teile unseres Skeletts. Wenn ein Gelenk Schaden nimmt, führt das zu **Schmerzen** und **eingeschränkter Beweglichkeit**.

Nachfolgende Faktoren können den Verschleiß zusätzlich beschleunigen:

- Ernährungsfehler
- Krankheiten
- Übergewicht
- Überlastungen
- Unfälle

Dennoch ist Arthrose kein unausweichliches Schicksal: Gezielte **Vorsorge** und **moderne Therapien** erlauben heute auch im Alter eine schmerzfreie Gelenkbeweglichkeit.

Durch ernährungsmedizinische Maßnahmen kann man eine Arthrose vorbeugen bzw. ihr Fortschreiten verzögern.

Moderne Therapieverfahren können die ernährungsmedizinischen Maßnahmen erfolgreich unterstützen.

Gerne beraten wir Sie, welche präventiven oder therapeutischen Verfahren für Sie geeignet sind.