

## Gelenkleiden Arthrose: **Ursache Übergewicht?**

**Für Menschen mit Kniearthrose ist jeder Schritt eine Qual. Doch seit wann plagt die Krankheit schon die Menschheit, wollten Forscher wissen. Ihre Studie liefert überraschende Erkenntnisse über die Ursachen des Gelenkleidens.**

Knochen auf Knochen: Wie schmerzhaft Bewegungen sein können, wenn die Knorpelsubstanz verlorengeht, wissen vor allem Menschen, die unter einer Arthrose im Knie leiden. Ihr Anteil hat sich seit der frühindustriellen Zeit mehr als verdoppelt. Das geht aus [einer US-Studie](#) in den «Proceedings» der National Academy of Sciences («PNAS») hervor. «Die große Überraschung für uns war, dass dies nicht nur geschieht, weil Menschen länger leben oder dicker sind, sondern vor allem aus anderen Gründen, die wohl mit unserer modernen Lebensumwelt zu tun haben», sagte Studienautor Ian Wallace von der Harvard University.

Die Forscher waren für ihre Studie kreuz und quer durch die USA gereist und hatten mehr als 2000 menschliche Skelette auf Kniearthrose untersucht. Darunter waren auch solche, die sonst eher von Archäologen oder Anthropologen unter die Lupe genommen werden: 176 der Skelette stammen aus der Zeit von 6000 bis 300 vor Christus. 1581 Untersuchte lebten in der frühindustriellen Zeit (Sterbedatum zwischen 1905 und 1940), 819 analysierte Skelette stammten aus der jüngeren Vergangenheit (Sterbedatum zwischen 1976 und 2015).

### **Zu wenig Bewegung und schlechte Ernährung**

Die Forscher fanden bei 16 Prozent der Skelette aus der jüngsten Ära Kniearthrose, bei sechs Prozent aus der frühindustriellen Zeit und bei acht Prozent aus der Frühzeit. Das Ergebnis bereinigten die Forscher dann - soweit möglich - nach Alter, Geschlecht und Gewicht. Doch auch nach der Bereinigung trat Kniearthrose bei Menschen, die nach dem Zweiten Weltkrieg starben, gut doppelt so häufig auf wie bei Menschen der frühindustriellen Zeit.

Bei Arthrose bildet sich [die Knorpelsubstanz der Gelenke](#) zurück - die Zellen werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt, sterben ab und bilden sich nicht neu. Zugleich können Knochenwucherungen um die Gelenke herum entstehen. Neben dem Knie betrifft die Verschleißerscheinung auch Hüfte oder Wirbelsäule, manchmal auch Fuß-, Hand- oder Armgelenke. Mit fortschreitendem Alter tritt die Krankheit häufiger auf, doch sie kann auch [schon jüngere Patienten treffen](#).

Dies ist oft mit starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verbunden. Schätzungsweise jeder fünfte Amerikaner ab 45 Jahren aufwärts ist davon betroffen, ab 60 Jahren sogar etwa jeder Dritte.

## **"Diese Studie ist hochinteressant"**

Die Erkrankung sei aber offenbar kein feststehendes Altersschicksal, schlussfolgern die Autoren. Um Prävention zu ermöglichen, müsse man nun noch mehr über die Risikofaktoren herausfinden. Möglicherweise seien dies zu wenig Bewegung, was wiederum zu schwächeren Muskeln und Knorpeln führe, aber auch eine Ernährung, die zu reich an raffinierten Kohlenhydraten sei. Auch zu viel Bewegung auf asphaltierten Straßen, in falschen Schuhen, sowie Gelenkentzündungen und natürlich Adipositas könnten Kniearthrose befördern.

«Diese Studie ist hochinteressant», sagt Karl-Dieter Heller, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik. Die Zahl der Kniearthrosen und Endoprothesen nehme auch in Deutschland stark zu. "Und das kann man nicht nur mit Adipositas erklären - die macht viel aus, aber nicht alles."

Die möglichen Gründe, die die Harvard-Forscher für den Trend nennen, findet Heller plausibel. Viele Menschen bewegten sich kaum noch, im Beruf wie in der Freizeit, und sei der unterbelastete Knieknorpel zu wenig ernährt, geschädigt und irgendwann abgebaut, werde Bewegung erst recht schmerzhaft. «Das ist dann ein sich selbst unterhaltender Prozess.»

In Deutschland werden seinen Angaben nach jährlich 170.000 Knieprothesen und 230.000 künstliche Hüftgelenke eingesetzt. "Und bei den Knien werden die Patienten immer jünger. Schon etwa 20 Prozent sind unter 60 Jahre."

*Von Andrea Barthélémy, dpa/joe*

*Quelle: <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/bild-1162802-1176798.html>*