

Explosion von innen

Es ist eine Marotte, die bei Umstehenden schmerzverzerrte Gesichter auslöst - dabei schmerzt es gar nicht und hat auch langfristig zumeist **keine** gefährlichen Folgen.



© Nelos / fotolia.com

Die Gelenke verbinden die Knochen untereinander – ohne sie wäre unser Skelett nur ein unbewegliches Gerüst. Jeder Skelettabschnitt ist mit speziellen Gelenken in seinen Mobilitätsachsen perfekt auf den anderen abgestimmt, um dem Körper maximale Bewegungsfreiheit bei gleichzeitig maximaler Körperkontrolle zu gewähren.

Und damit sind unsere Gelenke hohen Belastungen ausgesetzt. Damit nicht Knochen auf Knochen reibt, befindet sich zwischen den Gelenkköpfen immer ein kleiner

Spalt, der mit Gelenkflüssigkeit, der Synovia, gefüllt ist. Zudem sind die Gelenkflächen mit Knorpel überzogen, der ebenfalls reibungsmindernd und wie ein Stoßdämpfer wirkt. Das ganze Konstrukt wird von einer Gelenkkapsel aus Bindegewebe umschlossen und zusammengehalten.

Warum knackt es in den Fingergelenken? Vielfach wird die Synovialflüssigkeit, also die Gelenkschmiere, als Ursache für das unangenehme Fingerknacken angegeben. Danach entsteht durch das Überdehnen der Finger in der

Gelenkkapsel ein Unterdruck. Ähnlich wie beim Öffnen einer Mineralwasserflasche, können die in der Gelenkschmiere gelösten Gase dann Blasen bilden, die beim Zerplatzen die typischen Knackgeräusche erzeugen. Nimmt der Druck im Gelenk danach wieder zu, gehen die Gase erneut in Lösung – bis zum nächsten Fingerknacken.

Allerdings ist die Gasbläschenexplosion nicht der einzige Erklärungsansatz für das Gelenkgeräusch. Eine andere Theorie lautet, dass die Knochenflächen manchmal so uneben sind, dass der Gelenkspalt nicht durchgehend verläuft,

sodass bei speziellen Bewegungen die Knochen mit einem Knacken übereinandergezogen werden. Tatsache ist, dass die Ursache bis heute nicht einwandfrei geklärt ist. Da das Knacken jedoch nicht schmerzhaft ist und auch erwiesenermaßen langfristig keine Arthritis auslöst, scheint die Gasbläschentheorie eher wahrscheinlich als die der unebenen Knochenflächen. Denn bei letzterer müsste die ständige Reizung nach einiger Zeit zu entzündlichen Prozessen führen. Es scheint aber zumindest für jahrelanges und exzessives Fingerknacken ein gesundheitliches Risiko zu geben, denn eine kleine Studie von 1990 wies nach, dass 84 Prozent derjenigen, die mit den Fingern knackten, eine Handanschwellung entwickelten. Bei der Kontrollgruppe, die nicht knackte, waren es nur sechs Prozent. Zudem war bei jedem zweiten Fingerknacker auch die Griffstärke vermindert.

In allen Gelenken möglich Fingergelenke sind nicht die einzigen Gelenke, die knacken können. Manche Menschen kennen das unangenehme Geräusch auch, wenn sie in die Knie gehen oder den Kopf ruck-

Vorsicht bei Schmerzen! Ganz anders stellt sich es sich dar, wenn das Gelenkknacken von Schmerzen begleitet wird. Dann kann die Ursache durchaus eine Degeneration des Gelenks (Arthrose) durch Beeinträchtigungen der Gelenkanteile wie schwindender Knorpel, geschädigte Bänder oder Sehnen sein. In diesem Fall ist eine Behandlung unerlässlich. Kommen Ihre Kunden mit Gelenkknacken zu Ihnen, erfragen Sie also zuerst, ob das Geräusch von Schmerzen begleitet wird. Ist das der Fall, sollten Sie nach einer zurückliegenden Verletzung im betreffenden Gelenk fragen. Liegt eine solche vor, muss Ihr Kunde die Ursache unbedingt, am besten durch bildgebende Verfahren, abklären lassen. Gab es keine akute Verletzung, sollte das Gelenk trotzdem orthopädisch untersucht werden. Vor allen Dingen ein Knacken in stark belasteten Gelenken wie Knien kann auf eine Abnutzung hinweisen. Schmerzmittel sollten nur übergangsweise eingenommen werden, bis die Ursache diagnostiziert werden kann. Es gibt einige alternativmedizinische Mittel, welche die Gelenkarchitektur unterstützen sollen, wie etwa Schüssler

KEINE SPEZIELLE VORBEUGUNG

Einem schmerzfreien, unfreiwilligen Gelenkknacken kann man nicht vorbeugen. Gegen ein durch degenerative Prozesse ausgelöstes schmerzhaftes Gelenkknacken kann man jedoch etwas tun, indem man sich moderat und regelmäßig bewegt, gesund ernährt und auf sein Gewicht achtet.

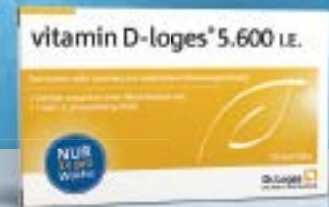
artig von einer Seite auf die andere bewegen. Wenn dieses Knacken ohne Schmerzen vonstatten geht, kann man davon ausgehen, dass es prinzipiell ebenso ungefährlich ist wie das Fingerknacken. Frauen sind häufiger von unwillkürlichem Gelenkknacken betroffen als Männer, möglicherweise weil das Bindegewebe bei ihnen schwächer ist, was daher zu einer geringeren Stabilisierung der Gelenke führt.

Salze oder Grünlippmuschelextrakt. Die Grünlippmuschel verfügt über Polysaccharide, die auch in der Gelenkschmiere vorkommen. Ob die Zufuhr dieser Polysaccharide jedoch die fehlende Gelenkschmiere ersetzen kann, konnte bisher durch wissenschaftliche Studien nicht ausreichend belegt werden. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*

Stark wie 7 Tage Sonnenenergie

NUR
1x pro
Woche



Das Sonnenvitamin - Depot

Bessere Compliance –
gute Langzeitverträglichkeit

- Auch bei 1x wöchentlicher Einnahme nachgewiesene, dauerhafte Erhöhung der Vitamin-D-Konzentration im Serum¹
- Hochdosierte, 1x wöchentliche Gabe zuverlässig wirksam und sicher in der Langzeitanwendung²
- Innovatives Gel-Tab zum Kauen oder Lutschen, mit zitronig-fruchtigem Geschmack
- Ideal für die ganze Familie – auch schon für Kinder ab 1 Jahr

Dr. Loges 
Mit Natur und Verstand

¹ Ish-Shalom, Segal, Salganik et al.: Comparison of Daily, Weekly and Monthly Vitamin D3 in Ethanol Dosing Protocols for Two Months in Elderly Hip Fracture Patients. Clin. Endocrinol. Metab. 2008; 93: 3430 – 3435.

² Maalouf, Nabulsi, Vieth et al.: Short- and Long-Term Safety of Weekly High-Dose Vitamin D³ Supplementation in School Children. Clin. Endocrinol. Metab. 2008; 93: 2693 – 2701.

vitamin D-loges® 5.600 I.E.: Zusammensetzung: 1 Gel-Tab enthält 140 µg Vitamin D3 (entspricht 5.600 I.E.) als wöchentliche Verzehrmenge. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 20 µg Vitamin D3 (800 I.E.). **Verzehrempfehlung:** vitamin D-loges® 5.600 I.E. ist zum wöchentlichen Verzehr vorgesehen. Die empfohlene Verzehrmenge beträgt 1 Gel-Tab pro Woche, vorzugsweise zusammen mit einer Hauptmahlzeit, und darf nicht überschritten werden. vitamin D-loges® 5.600 I.E. ist frei von Lactose und Gluten. Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe); T (04171) 707-0, info@loges.de, www.loges.de