

# Arthrose vom Rauchen

## Arthrose vom Rauchen

Kann es tatsächlich sein, dass man **Arthrose vom Rauchen bekommt**? Dass Rauchen die Lunge schädigt, scheint ja plausibel zu sein, schließlich inhalierst du jedes Mal den giftigen Qualm, wenn du eine Zigarette rauchst. **Aber es gibt tatsächlich auch Hinweise darauf, dass Arthrose vom Rauchen begünstigt wird** – so wie auch zahlreiche andere Krankheiten und Leiden, die man normalerweise nicht auf den ersten Blick mit der Zigarette in Verbindung bringen würde. **So oder so hat das Rauchen eine schädliche Auswirkung auf deine Knochen und Gelenke.**

## Arthrose – was genau versteht man darunter?

Ganze **fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Arthrose**. Sie haben häufig **Schmerzen und steife Glieder**, was ihren Alltag deutlich erschwert. Weil die **Gelenkknorpel** verschließen, reiben die Knochen aufeinander – genau dies ist der Grund, warum Arthrose Schmerzen verursacht. Arthrose ist also eine nicht-entzündliche, chronische Erkrankung der Gelenkknorpel. Sie kann zu Arthritis führen und eine Gelenkentzündung begünstigen.

## Arthrose vom Rauchen und andere Risikofaktoren

**Heute weiß man, dass folgende Faktoren die Entstehung einer Arthrose fördern können:**

→ **Rauchen**

→ **Schlechte Ernährung**

→ **Bewegungsmangel**

→ **Übergewicht**

→ Bestimmte **Leistungssportarten**

→ **Gelenkentzündungen**

Empfohlen wird Arthrose-Patienten demzufolge, **mit dem Rauchen aufzuhören**, weitgehend auf **Alkohol** zu verzichten, sich **mehr zu bewegen** und die **Ernährung** so umzustellen, dass weniger Fleisch und stattdessen mehr Obst und Gemüse auf dem Tisch stehen. **Sportarten, die Stöße auf Asphalt und Beton bewirken, gilt es zu meiden**. Besser sind bei bestehender Arthrose **Schwimmen, Walken, Radfahren** und **Gymnastik**.

## **Osteoporose und Arthrose vom Rauchen**

Dass Rauchen ein Risikofaktor für Osteoporose darstellt, ist nichts Neues. Bereits vor **20 Jahren** wusste man, **dass es hier einen Zusammenhang geben muss**. Wo genau dieser jedoch liegt, ist derzeit noch nicht abschließend erforscht. Fest steht aber, dass das **Risiko**, im Alter **Knochenbrüche** zu erleiden mit der Dauer des Rauchens und mit der Anzahl der konsumierten Zigaretten deutlich zunimmt. Hinzu kommt, dass es bei einem Raucher in der Regel länger dauert, bis dieser Knochenbruch wieder verheilt und seine Gesundheit wieder komplett hergestellt ist. Außerdem treten während des **Heilungsprozesses** öfter mal Komplikationen auf.

## Arthrose vom Rauchen: Wie sich Rauchen auf die Knochen und Knorpel auswirkt

Verschiedene **Studien** haben gezeigt, dass **Jugendliche**, die bereits früh beginnen zu rauchen, **ein höheres Risiko haben, weniger Knochenmasse zu entwickeln als Nichtraucher**. **Rauchende Frauen produzieren weniger Östrogene**, was dazu führt, dass sie früher in die Wechseljahre kommen. Dies wiederum führt zu schnellerem Knochenabbau und einem deutlich höheren Risiko für [Frakturen](#).

Bei Vermessungen von Knieknorpeln von Rauchern und vergleichsweise Nichtrauchern stellte man fest, dass **Nikotin offensichtlich den Verlust der Gelenkknorpel verstärkt**. Die könnte daran liegen, dass die **Kohlenmonoxidwerte** im Blut von Rauchern erhöht sind und somit die Reparatur des Knorpels behindern. Die Knorpel jedoch dienen als natürliche Stoßdämpfer für die täglichen Bewegungsabläufe. Wenn diese nach und nach weniger werden, bedeutet dies als Konsequenz Schmerzen. Außerdem verringert Rauchen bekanntlich den Sauerstoffgehalt im Blut, was dazu führt, dass nicht mehr alle Körperteile ausreichend mit **Nährstoffen** versorgt werden. Insofern leuchtet es ein, warum Arthrose vom Rauchen kommen kann.

### Arthrose vom Rauchen – die Konsequenzen

Wer Arthrose vom Rauchen hat, muss sich nicht nur mit der **Arthrose** an sich herumplagen, sondern leidet noch dazu auch unter stärkeren Schmerzen. Zumindest wurde der Wert anhand einer **Schmerz-Skala** von Rauchen als deutlich höher eingestuft. Man vermutet, dass durch das Rauchen die sich im Gelenk befindenden **Schmerzrezeptoren** stärker angeregt werden oder die Schmerzschwelle absinkt. Dies wiederum lässt sich damit erklären, dass Raucher offensichtlich generell eine [höhere Schmerzintensität](#) empfinden als Nichtraucher, also nicht nur bei Arthrose vom Rauchen, sondern auch bei anderen Krankheiten.

**Außerdem sind Menschen, die rauchen, deutlich jünger, wenn sie Arthrose bekommen** – im Durchschnitt waren das **ganze 7 Jahre**. **Nichtraucher entwickeln Arthrose mit ca. 69 Jahren, während sich die Arthrose vom Rauchen schon mit 62 Jahren einstellt.**

## Arthrose vom Rauchen: auch die Bandscheiben bleiben nicht verschont

Arthrose vom Rauchen macht auch vor den **Bandscheiben** nicht Halt. Zwar spielt hierbei die Veranlagung ebenfalls eine große Rolle. **Dennoch ist Rauchen eindeutig einer der wichtigsten Auslöser für Bandscheibenprobleme.** Weil **Nikotin** und **Kohlenmonoxid** im Blut zu einer schlechten Versorgung der Bandscheiben führen, verlieren diese an **Elastizität** und neigen demzufolge dazu, Risse zu bekommen. Das wiederum begünstigt einen Bandscheibenvorfall. Außerdem verlieren die Bandscheiben ihre so wichtige **Pufferfunktion**. Dadurch werden die Wirbelgelenke überlastet und verschleißten schneller – ein weiterer begünstigender Faktor für Arthrose vom Rauchen.

**Die Erkenntnis aus all diesen Fakten ist offensichtlich:** Rauchen wirkt sich schädlich aus auf die Knochensubstanz, auf Knorpel und auch auf das Bandscheibengewebe. Das bedeutet für denjenigen, der darunter leidet, **eine deutliche Verminderung der Lebensqualität und eine Einschränkung bei der Beweglichkeit.** Hinzu kommen **Schmerzen**, die teilweise als sehr unangenehm empfunden werden. Das Problem ist, dass **Arthrose** nicht einfach wieder rückgängig gemacht werden kann. Maßnahmen sind zum Beispiel Krankengymnastik oder auch entsprechende Schmerztabletten.

Insofern ist es natürlich immer besser, Arthrose vom Rauchen tritt erst gar nicht ein – du solltest es also gar nicht erst so weit kommen lassen. Aber auch dann, wenn du bereits an Arthrose vom Rauchen erkrankt bist, **solltest du so schnell wie möglich mit dem Rauchen aufhören**, denn es besteht durchaus die Chance, die dadurch entstehenden Schmerzen und Beeinträchtigungen zu minimieren. Ein **Rauchstopp** ist also nicht nur gut für deine Lunge und deine Psyche, sondern auch für deine Knochen.

Auch wenn du jetzt noch jung bist und das Thema Arthrose vom Rauchen vermeintlich ganz weit weg scheint – wenn du erst mal das entsprechende Alter erreicht hast und darunter leidest, wirst du dir vermutlich nichts mehr wünschen, als dass du rechtzeitig mit dem Rauchen aufgehört hättest. Genau deswegen solltest du die Sache am besten gleich anpacken und nicht etwa auf morgen verschieben- dann ist Arthrose vom Rauchen im Alter nämlich kein Thema mehr für dich.

# **Für Neugierige: Krankheit - ein Fehler der Natur im Pdf Format**

Das Nachschlagewerk für Einsteiger der Neuen Medizin.

Dieses Buch wurde geschrieben um Ihnen ein Nachschlagewerk für die Biologischen Sonderprogramme (SBS) anzubieten.

Es beschreibt die Ursache, den Konflikt und die folgenden Symptome.

Dieses Buch ist all jenen gewidmet die sich für die Gesundheit interessieren.

**Bei Interesse >>[HIER](#)<< klicken!**

**[www.raucher-frei.de](http://www.raucher-frei.de)**



