

LINDA WITTMARK
WOLFGANG LINK

HÜFTEN

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI

Die **besten Übungen, Tipps** und **Rezepte** für
eine **bewegungsfreundliche Ernährung**

LINDA WITTMARK
WOLFGANG LINK

HÜFTEN

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI

Die **besten Übungen, Tipps** und
Rezepte für eine **bewegungs-**
freundliche Ernährung

Inhalt

Einleitung	7
Aufbau und Funktion des Hüftgelenks	9
Hüfterkrankungen: Symptome, Diagnose und Behandlung	11
Arthrose	15
Impingement-Syndrom	20
Rheuma/Arthritis	21
Gicht	22
Wechseljahrsbedingte Hüftprobleme ..	24
Der sanfte Weg – alternative	
Heilmethoden bei Hüftbeschwerden ..	25
Künstliches Hüftgelenk: Indikationen, Operation und Reha	27
Wann brauche ich ein künstliches Hüftgelenk?	28
Nutzen und Risiken einer OP	29
Welche Formen des Gelenkersatzes gibt es?	30
Wie geht es nach dem Eingriff weiter? ..	34
Prävention: So bleiben Ihre Hüften beweglich und gesund	37
Hüftschonende Bewegungsabläufe	38
Gesundes Training für die Hüften	42
Yoga-Übungen für bewegliche Hüften ..	44
Pilates, Gymnastik, Feldenkrais und Co.	50
Ernährung für die Hüften	53
Wie wirkt sich die Ernährung auf den Bewegungsapparat aus?	55
Welche Lebensmittel und Nährstoffe sind gut für die Hüften?	56
Welche Lebensmittel streiche ich besser von meinem Speiseplan?	69
Ernährung bei Arthrose	70
Ernährung bei Rheuma	72
Ernährung bei Gicht	75
Ernährung für eine gesunde Hormonbalance	78

Rezepte

Smoothies & Müslis.....	84
Erdbeer-Superfood-Smoothie	85
Dattel-Kokos-Smoothie	87
Bircher-Müsli	88
Porridge mit Himbeeren	90
Snacks.....	92
Gefüllte Avocado	93
Brot mit Kichererbsenaufstrich und Tomaten	95
Gratinierter Ziegenkäse mit Salat	96
Vegetarische Nori-Rolle	99
Linsen-Hummus mit Rohkost	101
Oliven-Aufstrich mit Roggenbrot	102
Oliven-Eiweißbrot mit Saaten	104
Vollkornbrot mit pochiertem Ei	107
Suppen	108
Champignon-Lauch-Cremesuppe	109
Brennnessel-Kichererbsen-Suppe	110
Rote Linsensuppe	113
Asia-Gemüse-Suppe mit Rindfleisch	115
Frische Tomatensuppe	116
Vegetarisches.....	118
Auberginen-Auflauf	119
Blumenkohl-Tofu-Curry	120
Blumenkohl-Pizza	122
Dinkel-Vollkornnudeln mit Gemüse	124
Grünkern-Nuss-Frikadellen mit Kräuterdip	127
Fisch & Geflügel	128
Gedünstetes Lachsfilet mit Spargel	129
Garnelenspieße mit scharfem Dip	130
Roter Fischeintopf	132
Eier-Pfannkuchen mit Lachs	134
Hähnchen mit Spinatsalat	137
Parmesan-Hähnchen-Schnitzel	138
Salate	140
Bunter Salat mit Leinsamen	141
Bohnensalat mit Granatapfelkernen	143
Taboulé mit Bulgur	144
Desserts	146
Avocado-Minz-Eis	147
Brownies ohne Backen	148
Chia-Kokos-Pudding mit Mango	150
Kokos-Joghurt mit Granatapfel	153
Mandel-Pancakes mit Himbeeren	154
Rezeptübersicht	156
Über die Autoren	159
Impressum.....	160



Einleitung

Unsere Hüften sind Gelenke der Superlative: Sie sind die größten, am meisten beanspruchten und auch beweglichsten Gelenke des menschlichen Körpers. Schließlich müssen sie die Bewegungen unserer Beine in alle Richtungen ermöglichen – vorwärts, rückwärts, zu beiden Seiten und sogar Drehbewegungen – und dabei unser Körpergewicht tragen.

Dennoch finden sie nur sehr wenig Beachtung. Wenn von den Hüften die Rede ist, dann eher im Zusammenhang mit unerwünschten Fettpölsterchen. Doch die Hüftgelenke selbst kommen meist erst zur Sprache, wenn sie bereits Beschwerden verursachen.

Solche Beschwerden können in Anbetracht der großen Bedeutung unserer Hüftgelenke zu deutlichen Einbußen bezüglich der Lebensqualität führen. Umso besser ist es also, wenn wir uns rechtzeitig Gedanken über ihre Bedürfnisse machen.

Mit der richtigen Ernährung, hüftfreundlichen Yogaübungen und Sport sowie einigen anderen hilfreichen Maßnahmen halten wir unsere Hüften beweglich und gesund. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Ratgeber.

Zudem erhalten Sie einen Überblick über die häufigsten Hüftprobleme, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Denn auch wenn Sie bereits unter Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen leiden, gibt es vielversprechende Ansätze, um Ihre Beschwerden zu lindern.

Auch dem Schreckgespenst »künstliches Hüftgelenk« widmen wir uns in einem eigenen Kapitel. Dort erfahren Sie, wann eine Endoprothese sinnvoll ist, welche Risiken es wirklich gibt und wie das Leben nach der OP aussieht.

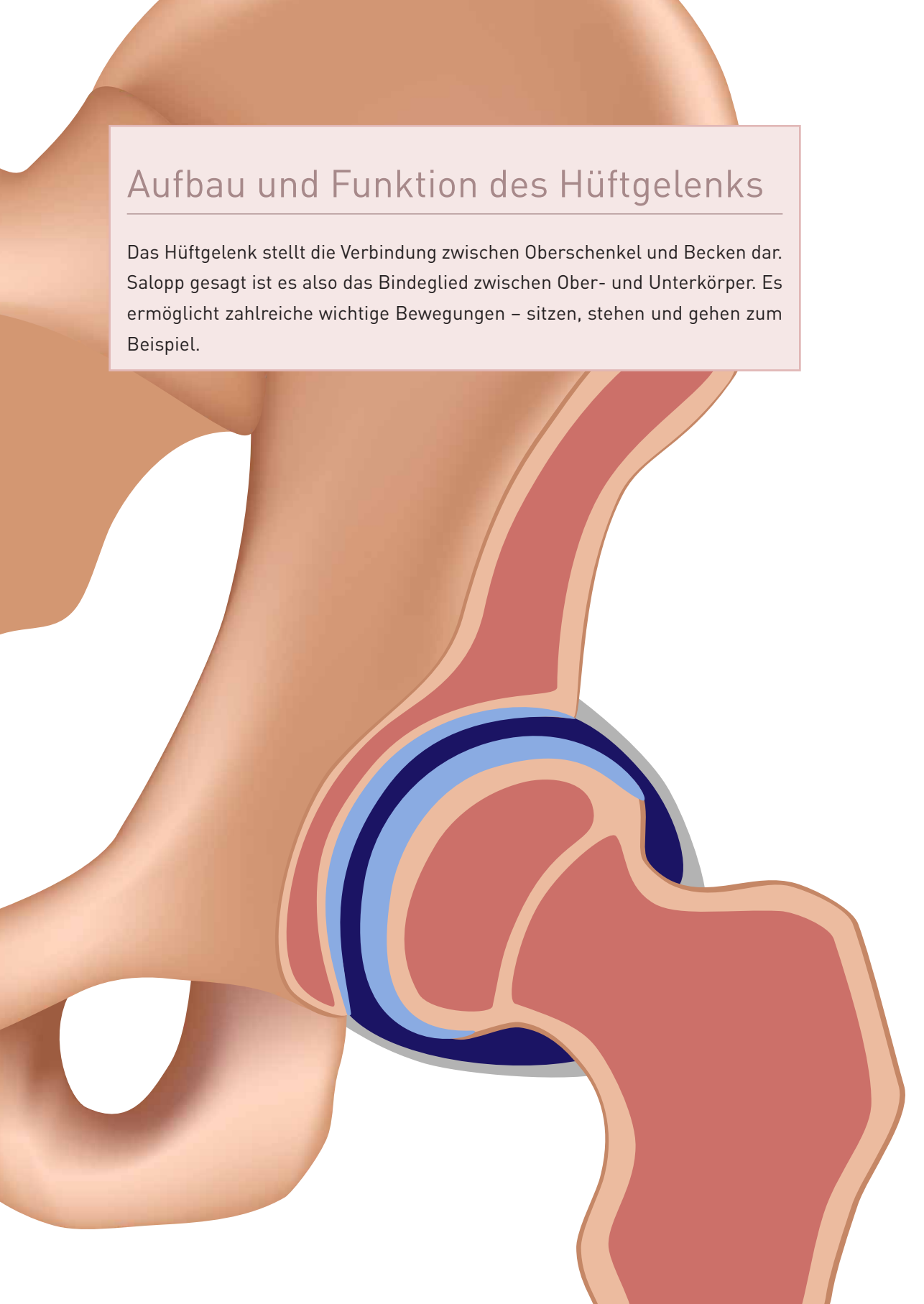
Im zweiten Teil dieses Ratgebers finden Sie eine Sammlung (hüft-)gesunder Rezeptideen zum Nachkochen und Genießen. Die Zutaten sind vor allem nach den Kriterien einer Anti-Arthrose-Ernährung ausgewählt.

Eine solche Ernährungsform ist jedoch nicht nur für Arthrosebetroffene geeignet. Wie Sie in diesem Ratgeber erfahren, kann Arthrose jeden und vor allem jede von uns treffen, denn häufiger erkranken Frauen. Mit einer entsprechenden Ernährung können Sie dem vorbeugen und sogar bereits bestehende Beschwerden in Ergänzung zur ärztlichen Behandlung lindern.

Da Arthrose nicht immer allein kommt, sondern auch zu Folgeschäden führen kann, ist die Anti-Arthrose-Ernährung sogar eine gute Grundlage zur Prävention weiterer Hüftprobleme.

Aufbau und Funktion des Hüftgelenks

Das Hüftgelenk stellt die Verbindung zwischen Oberschenkel und Becken dar. Salopp gesagt ist es also das Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper. Es ermöglicht zahlreiche wichtige Bewegungen – sitzen, stehen und gehen zum Beispiel.



Voraussetzung dafür ist eine sachgerechte und rechtzeitige Behandlung. Zögern Sie bei Schmerzen an der Hüfte – und auch an anderen Stellen – daher nicht, Ihren Hausarzt oder eine Orthopädin aufzusuchen. Je länger Beschwerden unbehandelt bleiben, desto mehr kann sich die Ursache manifestieren.



Hinzu kommt, dass sich nach längeren Schmerzphasen das sogenannte Schmerzgedächtnis entwickelt. Selbst wenn die Ursache für den Schmerz längst verheilt oder behoben ist, empfinden Betroffene starke Schmerzen. Die sind leider nur sehr schwierig zu behandeln und stellen oft eine starke Einschränkung der Lebensqualität dar.

Zudem führen Schmerzen oft zu einer Schonhaltung und diese wiederum zu noch mehr Schmerz. So kommt ein Teufelskreis in Gang.

Es ist also wichtig, neu auftretende Beschwerden stets ärztlich abklären zu lassen. Auch wenn Sie bereits bei der Ärztin oder dem Arzt waren und sich Ihre Beschwerden plötzlich verändern oder verschlechtern, ist ein neuer Arztbesuch dringend angezeigt.

Detailliertere Tipps zur Prävention von Hüfterkrankungen erhalten Sie in späteren Kapiteln.

Auch genetische Faktoren können bei Hüftproblemen eine Rolle spielen. Eine entsprechende erbliche Veranlagung lässt sich leider nicht ändern. Je gesünder und bewusster Sie leben, desto größer ist jedoch die Chance, dass Sie die ungünstigen Gene kompensieren können.

Bei allen Hüfterkrankungen ist essentiell, dass Sie sich so schnell wie möglich wieder bewegen. Manchmal ist zwar in Absprache mit Ärztin oder Arzt Schonung angezeigt, doch frühzeitige Physiotherapie ist ratsam. Notfalls können Sie auf Hilfsmittel wie Orthesen oder einen Rollator zurückgreifen, die Ihnen den Wiedereinstieg erleichtern. Ziel sollte jedoch sein, wieder ohne solche Hilfen zurechtzukommen.



Auch wenn nach einer Hüftverletzung kein Tennisspielen mehr möglich ist, können Sie höchstwahrscheinlich dennoch hüftfreundliche Sportarten wie Walking, Radfahren, Aquagymnastik oder Schwimmen ausüben.

Rheuma/Arthritis

»Rheuma« ist eigentlich ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Erkrankungen, die in erster Linie den Bewegungsapparat betreffen. Gemeinhin versteht man unter Rheuma jedoch die sogenannte rheumatoide Arthritis (RA).

Das ist eine Autoimmunerkrankung. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung, die dazu führt, dass das Immunsystem körpereigene Zellen angreift. Im Fall der rheumatoiden Arthritis sind davon die Gelenke betroffen.

Arthritis des Hüftgelenks

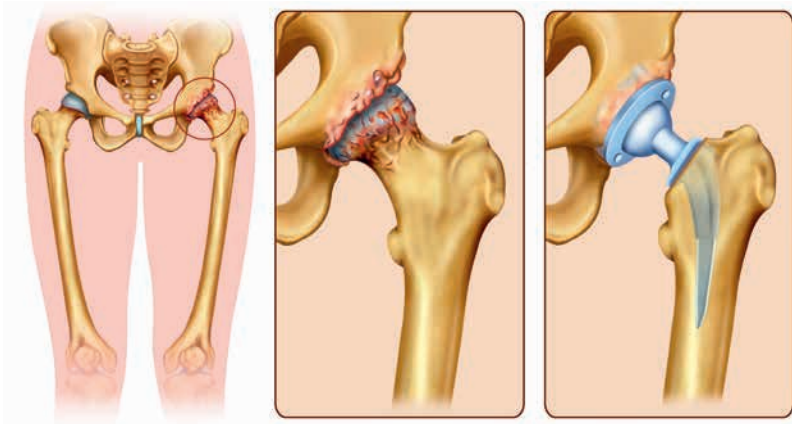


RA ist zwar eine chronische und leider auch unheilbare Erkrankung, sie verläuft aber trotzdem schubweise.

Obwohl die RA die Gelenke betrifft, sind die ersten Symptome meist unspezifisch. Betroffene sind anfangs müde und abgeschlagen, manche leiden auch unter leichtem Fieber. Dann erst breiten sich die Beschwerden auf die Gelenke aus. Es treten Schwellungen und reißende Schmerzen auf. Auch Einschränkungen der Beweglich-

Wann brauche ich ein künstliches Hüftgelenk?

Bei drei von vier Personen, die ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt bekommen, ist der Grund dafür eine Arthrose des Hüftgelenks. Doch auch Fehlbildungen, Verletzungen – insbesondere der gefürchtete Oberschenkelhalsbruch – oder eine Hüftkopfnekrose können eine Hüftendoprothese notwendig machen. Entzündungen im Hüftgelenk stellen ebenfalls eine Indikation dar.



Natürlich kommen nicht jede Patientin und jeder Patient mit Hüftproblemen gleich unters Messer. Eine Endoprothese kommt nur dann infrage, wenn das Gelenk stark geschädigt ist und durch konservative Methoden wie Physiotherapie und Medikamente keine ausreichende Besserung möglich ist.

In die Entscheidung für oder gegen eine OP werden immer auch das Alter und die Konstitution der oder des Betroffenen sowie eventuelle Vorerkrankungen mit einbezogen.

Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen zum Gelenkersatz rät, ist es völlig in Ordnung, ja sogar ratsam, sich eine zweite Meinung einzuholen. Überstürzen Sie die Entscheidung nicht, sondern lassen Sie sich ganz in Ruhe alles erklären und besprechen Sie sich gegebenenfalls auch mit Ihrem Umfeld, etwa der Partnerin, dem Partner, Kindern oder befreundeten Personen.

Prävention: So bleiben Ihre Hüften beweglich und gesund

Damit unsere Hüftgelenke beweglich bleiben, müssen wir sie regelmäßig bewegen und sogar fordern – dabei aber keinesfalls überfordern. Im Folgenden erhalten Sie einige Tipps und wir zeigen Ihnen Übungen, mit denen Sie Ihre Hüftgesundheit erhalten.



Hüftschonende Bewegungsabläufe

Was den Bewegungsapparat angeht, gibt es eine einfache Faustregel: Alles, was mit dauerhaften einseitigen Belastungen einhergeht, ist schädlich.

Dabei geht es nicht um einmalige Ereignisse wie etwa das Aufbauen von neuen Möbeln. Selbst wenn Sie nach einer Verletzung ein paar Wochen an Krücken gehen müssen, kann Ihr Körper das kompensieren. Risikofaktoren sind vielmehr Bewegungen und Bewegungsabläufe, die Sie über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg häufig wiederholen oder für mehrere Stunden pro Tag ausüben.

Risikofaktor Nummer eins ist übrigens langes Sitzen. Das ist aber bei vielen Menschen die Standardposition im Alltag. Wir sitzen im Auto oder in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, auf dem Heimweg und zu Hause dann auf der Couch oder im Sessel.



Dabei ist unser Körper dafür ausgelegt, dauerhaft in Bewegung zu sein. Unsere Vorfahren waren körperlich wesentlich aktiver als wir. So schnell, wie sich unser Lebensstil verändert hat, ist die Evolution aber nicht. Das bedeutet, dass viele von uns nicht »artgerecht« leben.

besserungen der Beweglichkeit stellen sich dann automatisch ein. Wenn Sie Fortschritte forcieren, riskieren Sie Verletzungen, die Ihrer Beweglichkeit schaden können.

Die Tiefe Hocke

Die Tiefe Hocke ist eine vergleichsweise einfache, aber dennoch effektive Übung, um die Hüften zu dehnen.

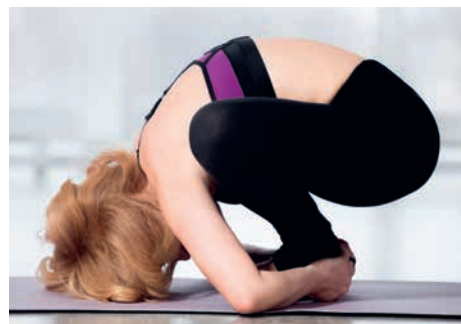
Einfach

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander. Die Zehen zeigen nach außen.
- Gehen Sie mit geradem Rücken so weit wie möglich in die Knie.
- Drücken Sie die Handflächen vor der Brust aneinander. Nutzen Sie die Spannung, um mit den Ellbogen die Knie nach außen zu drücken.
- Bleiben Sie in dieser Position, solange es sich gut anfühlt.



Mittelstufe

- Begeben Sie sich in die Ausgangsposition, wie unter »Einfach« beschrieben.
- Beugen Sie den Rücken vor, lockern Sie die Nackenmuskulatur und lassen Sie Kopf und Arme nach vorn fallen.
- Bleiben Sie einige Minuten in dieser Position. Richten Sie sich langsam und vorsichtig auf, um Schwindel zu vermeiden.





Ernährung für die Hüften

Der menschliche Körper ist ein komplexes System, in dem alles mit allem verbunden ist. Das bedeutet nicht nur, dass eine Hüftverletzung sich auch durch Schmerzen an anderen Körperstellen wie am Oberschenkel oder im Rücken bemerkbar machen kann. Auch was wir essen, hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit unseres Bewegungsapparates.

Rezepte

Smoothies & Müslis	84
Snacks	92
Suppen	108
Vegetarisches	118
Fisch & Geflügel	128
Salate	140
Desserts	146



Smoothies & Müslis



Erdbeer-Superfood-Smoothie

Für 2 Personen

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Zutaten

- 1 Banane
- 200 g Erdbeeren
- 200 ml Hafermilch (1,5 % Fett) oder Pflanzenmilch
- 1–3 TL Gerstengraspulver
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- ca. 200 ml Wasser

Zubereitung

1. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und in einen Standmixer geben. Die Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und zur Banane geben.
2. Milch, Gerstengraspulver, Hanfsamen und Wasser dazugeben und alles pürieren. Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser hinzugeben.

! Tipp: Für mehr Frischekick können Sie eine Handvoll junge Spinatblätter mit pürieren.

Pro Person: 159 kcal, 6,9 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 21,2 g Kohlenhydrate

