

Die ersten Anzeichen einer Arthritis

Höllenschmerzen bei Arthritis oder Arthrose sind keine Seltenheit. Hier werden die ersten Symptome erläutert, um ein Gegensteuern einleiten zu können.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 23. September 2019

Stand: 23. October 2019

Was sind die ersten Anzeichen einer Arthritis?

Wenn das Immunsystem die Gelenke angreift, dann kommt es zu Entzündungen in Knien, Schultern, Hüften oder Händen. Sie äussern sich mit Schwellungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Krankheit wird Arthritis genannt. Sie tritt häufig schubweise auf, was bedeutet, dass es Zeiten geben kann, in denen man kaum Beschwerden hat und Zeiten, in denen es einem nicht so gut geht, weil sich die Symptome mit voller Wucht bemerkbar machen.

Zwar gilt die Arthritis als unheilbar und nur mit Medikamenten therapierbar, doch ist dies die Sicht der Schulmedizin, von der man sich nicht zu stark beeinflussen lassen sollte. Denn ganzheitliche Massnahmen können die Krankheit oft sehr gut unter Kontrolle halten - und manchmal verschwindet sie auch ganz.

Wichtig ist hier jedoch, dass man frühestmöglich mit den passenden Massnahmen beginnt. Daher sollte man schon die allerersten Anzeichen der Arthritis richtig deuten und sie zum Anlass nehmen, die Ernährungs- und Lebensweise zu ändern sowie gezielte ganzheitliche Vorkehrungen treffen.

Die allerersten Anzeichen einer Arthritis erkennen

Je früher man mit einer Arthritis-Therapie beginnt, umso höher sind die Chancen, dass man bleibenden Gelenk- und Knochenschäden und somit dauerhaften Versteifungen, Deformationen und Fehlstellungen der Gelenke vorbeugen kann. Auch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man die beschwerdefreien Phasen immer weiter ausdehnen kann.

Andernfalls kann sich die Entzündung der Arthritis auch auf andere Körperbereiche ausdehnen, z. B. auf die Lungen, die Augen oder das Herz.

Mit allerersten Anzeichen sind subtile Symptome gemeint, die noch vor den typischen Arthritis-Symptomen (Schwellung und Schmerz) auftreten. Betreffen die ersten Anzeichen direkt die Gelenke, dann lässt sich beobachten, dass die Beschwerden oft (aber nicht immer) auf beiden Seiten des Körpers gleichermassen auftreten, so sind z. B. die Mittelfingergelenke nicht nur der rechten, sondern auch der linken Hand betroffen.

1. Bei einer Arthritis ist man schnell Müde

Oft fühlt man sich in der Anfangsphase einer Arthritis einfach nur unendlich müde und erschöpft, also auch dann, wenn man eigentlich ausreichend lange geschlafen hat – und überdies nicht nur am Abend, sondern auch tagsüber. Man leidet an einem extremen Energiemangel, was sich bis hin zu depressiven Zuständen auswachsen kann.

Diese Müdigkeit schränkt nicht nur massiv die Leistungsfähigkeit im Beruf und Hobby ein. Auch die Beziehung kann darunter leiden, da man zu nichts mehr Lust hat, schon gar nicht auf sexuelle Aktivitäten.

2. Bei einer Arthritis kann leichtes Fieber auftreten

Die ersten autoimmunbedingten Entzündungsprozesse einer Arthritis können zu Unwohlsein und Fiebrigkeit führen. Die Temperatur ist nur leicht erhöht und man hat das Gefühl, irgendeinen Infekt auszubrüten.

3. Arthritis geht oft mit einem Gewichtsverlust einher

Ein drittes Warnzeichen, das auf eine Arthritis hindeuten könnte, ist eine unerklärliche Gewichtsabnahme. Denn das Unwohlsein kann mit Appetitlosigkeit einhergehen, so dass man immer weniger isst und infolgedessen auch an Gewicht verliert.

4. Arthritis sorgt für ein steifes Gefühl im ganzen Körper

Noch früher könnte ein allgemeines Steifheitsgefühl zu beobachten sein, wenn man z. B. morgens aufsteht oder sich nach längerem Sitzen erhebt und plötzlich glaubt, total verspannt zu sein. Man kann sich nicht mehr wie gewohnt locker bewegen, sondern hat ständig das Gefühl, eine Art Stock verschluckt zu haben.

5. Spannungsgefühl in den Gliedmassen durch eine Arthritis

Wenn ein oder zwei Finger spannen und dieses Spannungsgefühl tagelang hält, wenn dazu noch ein Steifheitsgefühl in diesen Fingern tritt, könnte dies ein erstes Zeichen einer Arthritis sein.

6. Druckempfindliche Gelenke zeugen von einer Arthritis

Die unteren und mittleren Fingergelenke könnten plötzlich druckempfindlich werden, wann man sie berührt. Betrifft die Druckempfindlichkeit die Zehengelenke, dann kann dies dazu führen, dass die jeweiligen Personen versuchen, die Belastung von den Zehen zu nehmen und daher eher auf den Fersen gehen.

7. Achten Sie auf eine gerötete und warme Haut an den Gelenken

Eine wachsende Entzündung der Gelenke zeigt sich in geröteter oder auch warmer Haut rund um die Gelenke.

8. Taubheitsgefühle und Kribbeln machen sich bemerkbar

Wenn die Gelenke in Händen und Füßen entzündet sind, kann dieser Zustand auch die Nerven in diesen Zonen beeinträchtigen, was zu einem Kribbeln oder zu Taubheitsgefühlen führen kann.

9. Sie bewegen sich nicht mehr so gut

Vielleicht lässt sich auch plötzlich das Handgelenk nicht mehr wie gewohnt vor und zurück beugen. Auch das könnte auf eine gerade sich entwickelnde Arthritis hindeuten.

Was tun bei den ersten Anzeichen einer Arthritis?

Wenn Sie nun das eine oder andere der beschriebenen Anzeichen einer Arthritis bei sich beobachten, wird es höchste Zeit, die passenden Massnahmen zu ergreifen, um die Krankheit gleich im Ansatz wieder auszubremsen:

- Zunächst sollten Sie bei Übergewicht (Studie von 2016) dieses abbauen und das Rauchen aufgeben (Studie von 2009), da beide zu den massgeblichen Risikofaktoren gehören, die eine Arthritis deutlich schneller voranschreiten lassen können.
- Weitere Massnahmen finden Sie hier zusammengestellt: [Arthritis - Heilung ist möglich](#).
- Hier zeigten Studien, dass nur drei Massnahmen die Gefahr, eine Arthritis zu bekommen, signifikant reduzieren konnten. Diese drei Massnahmen sind Bewegung, eine gesunde entzündungshemmende Ernährung und eine Gewichtsabnahme zum Normalgewicht.
- Entzündungshemmend wirken insbesondere Lebensmittel mit einem hohen antioxidativen Potential, wozu auch der Grüntee bzw. Grünteeextrakt gehört, aber auch der Granatapfel, die Aroniabeere und die [Kohlgemüse](#) (Brokkoli und Brokkolisprossen).
- Da Arthritis eine Autoimmunerkrankung ist, an deren Entstehung immer auch der Darm beteiligt ist, zählt eine Sanierung der Darmflora zu den Basismassnahmen einer jeden Arthritis-Therapie oder Arthritis-Prävention: [Autoimmunerkrankung infolge kranker Darmflora](#)
- Falls Ihre Arthritis schon weiter fortgeschritten ist und Sie bereits an Gelenkschmerzen leiden, könnten Sie [Hanfextraktöl \(CBD\)](#) oder auch den [Weidenrindenextrakt](#) testen. Weitere Alternativen zu herkömmlichen Schmerzmitteln finden Sie hier: [Natürliche Alternativen zu Schmerzmitteln](#)

Natürlich sollten Sie auch Ihren Arzt aufsuchen und diesen sowohl von Ihren ersten Anzeichen einer Arthritis unterrichten als auch von Ihrem Wunsch, ganzheitliche Massnahmen umzusetzen - was Sie übrigens jederzeit auch begleitend zu einer schulmedizinischen Therapie tun können.

Quellen

- Burgess L, Early signs and symptoms of rheumatoid arthritis, 25. Oktober 2017, Medical News Today
- Baka Z et al., Rheumatoid arthritis and smoking: putting the pieces together, Arthritis Research & Therapy, 3. August 2009,
- Ljung L et al., Abdominal obesity, gender and the risk of rheumatoid arthritis a nested casecontrol study, Arthritis Research & Therapy, 29. November 2016,

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/erste-anzeichen-einer-arthritis.html>