



# Modernes Management der Arthrose in Prävention und Therapie

Vortrag: Dr.med.Hans-Jürgen Rocke

Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin Sportmedizin und Prävention Naturheilverfahren  
Schwerpunkte zertifiziert: Hormonersatztherapie/Anti-Aging (GSAAM), Stressmedizin (DIU),  
Mikronährstoffmedizin (AMNM), Burnoutberater (ÄK Hessen) Rückenschulleiter im B.d.R.


Privates Institut für medizinische Prävention

Dr.med.Hans-Jürgen Rocke

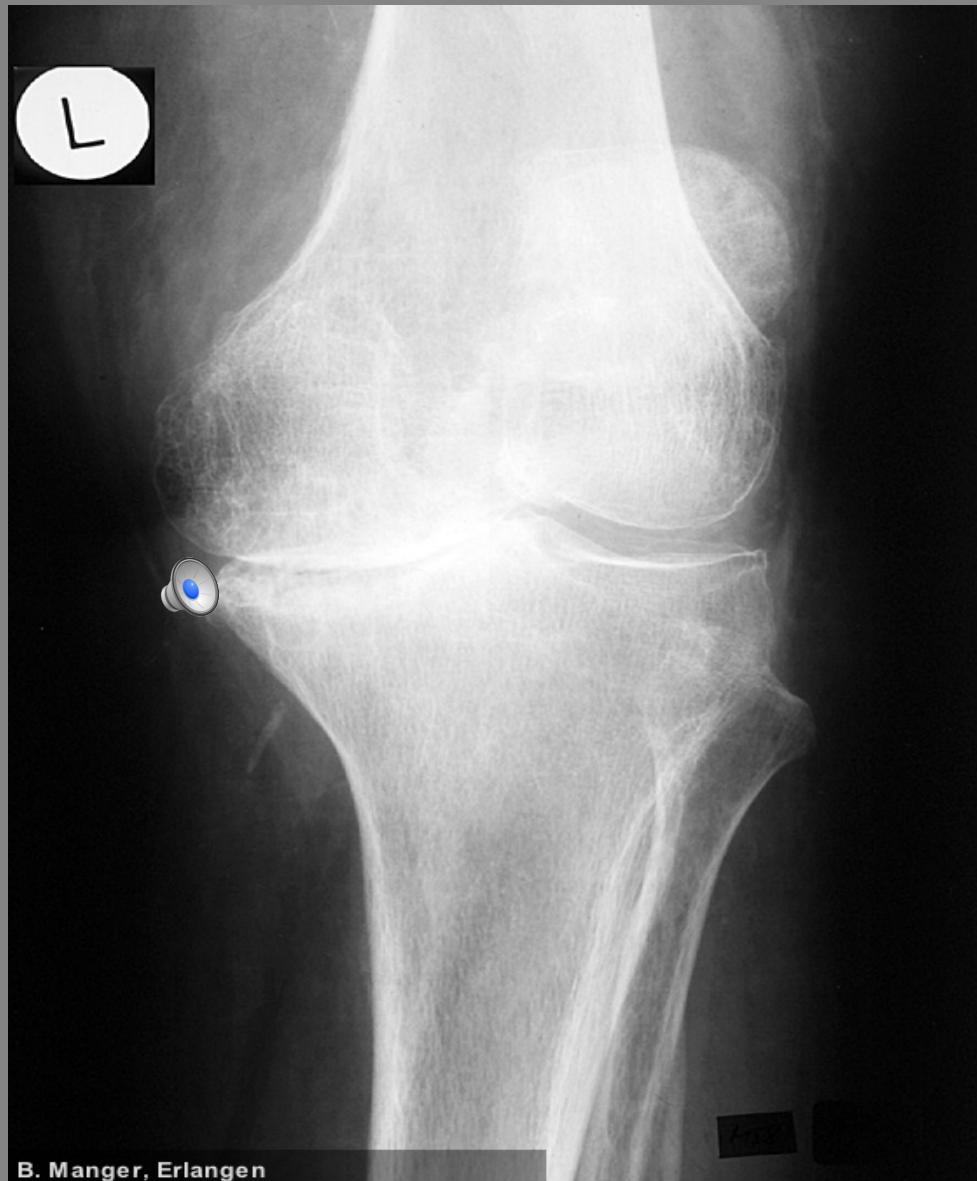
Siebengebirgsblick 28 53343 Wachtberg-Villip fon + 49 (0) 172 7602256 [www.rocke-medi-consult.de](http://www.rocke-medi-consult.de)  
[dr.hjrocke@gmail.com](mailto:dr.hjrocke@gmail.com)

Beratung nach Terminvereinbarung

# Arthrose in Deutschland


- g Jeder vierte Mensch leidet an Arthrose
- g Eine der häufigsten Krankheiten
- g 4% der 20-Jährigen
- g 50% der Frauen, 30% der Männer der 60+ Generation 
- g 80% der über 75-Jährigen
- g Steigende Tendenz bei der aktuellen demografischen Entwicklung
- g Nicht jeder 90-jährige leidet unter Arthrose
- g Meist sind Knie-, Hüft-, Fingergelenke betroffen

# Gonarthrose



# Entstehung einer Arthrose

## Knorpelveränderung durch :

- *Verletzung oder Überlastung*
- Entzündung 
- Veränderung der Gelenkflüssigkeit
- Schmier- und Stoßdämpfereffekt lässt nach

➔ Weitere Knorpelzerstörung

# Wer ist besonders gefährdet?

- Berufe und Personen :  
Fliesenleger, Maurer, Dachdecker,  
Gärtner sowie Hausfrauen, Übergewichtige,  
Sportler...
- Insbesondere Übergewicht steht im direkten Zusammenhang mit der Entstehung einer Arthrose, besonders im Kniegelenk.
- Frauen mit Übergewicht haben **VIERMAL** häufiger eine Arthrose im Kniegelenk als Normalgewichtige.
- Der BMI ( Body Mass Index) kann also als prognostischer Wert für die Entstehung einer Arthrose in Kniegelenk angesehen werden.

# Mikronährstofftherapie - Komponente

- **Glucosaminsulfat** 1500–2000 mg (z. B. 3 × 500 mg oder 2 × 750 mg; ca. 15–20 mg/kg KG, auch Intervalltherapie)
- **Chondroitinsulfat** 800–1200 mg (z. B. 3 × 400 mg)
- **Methylsulfonylmethan /MSM** 200–800 mg (z. B. 500 mg)
- **S-Adenosyl-Methionin** Initial: 400 mg z. B. 2–3x pro Woche 400 mg SAM in 100 ml 0,9% NaCl (z. B. 2–4x/Woche) + Vitamin **B12** und **Folsäure** Oral: 600–1600 mg (Anfangsdosis: 2–4 × 200 mg )
- **Kollagenhydrolysat** 10 g
- **Pycnogenol** 100–300 mg
- **Niacinamid** 500–3000 mg (z. B. 3-6 × 500 mg/Tag) = Vit.B3
- **Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)** 1,5–3 g
- **Vitamin C, Vitamin E** 1000–2.000 mg, 500–1000 I. E.; (initial auch
- Vitamin C-Infusionen, z. B. 7,5–15 g Vitamin C, 1–2x/Woche)