

High School
to

Just

**Dr. med. Helge
Riepenhof und
Holger Stromberg
im Gespräch**



Hierzulande kennt jeder Zweite über 65 den Schmerz in den Gelenken, die Probleme beim Aufstehen oder das Gefühl, keine bequeme Sitzposition zu finden. Aber auch jüngere Menschen leiden unter dem Gelenkverschleiß. Ab 30 Jahren beginnen

die Gelenke abzubauen. TV-Bewegungsdoc Dr. Helge Riepenhof und Spitzenkoch Holger Stromberg wissen, worauf es bei Arthrose ankommt. Eine Möglichkeit, um fit und mobil zu bleiben, sind gezielte Übungen. Doch auch mit dem, was wir essen, können wir unsere Gelenke schützen. Worauf es ankommt, erklären der Top-Orthopäde und der Ernährungsexperte im Gespräch.

Knackst es bei Ihnen auch schon mal in den Gelenken oder haben Sie morgens Schmerzen beim Aufstehen?



Zum Glück nicht mehr, aber ich kann von verschiedenen Schmerzstellen im Körper das eine oder andere Lied singen.

Nicht unbedingt ein schönes Lied. In der Hochphase meiner Karriere als Star- und TV-Koch, den tollen Jahren bei der Nationalelf und als Gründer verschiedener Gastro-Unternehmen habe ich alles gegeben und es genossen, immer auf der Überholspur zu fahren. Es gab Zeiten, da bin ich 250 Tage im Jahr in irgendeinem Hotel wach geworden. Schmerzen im Rücken, in der Hüfte, am Fuß, später in den Fingern wurden zu meinen täglichen Begleitern. Ich habe das jahrelang so gut es ging ignoriert.

Das funktioniert bei Dauerstress eine ganze Weile super. Der Hormoncocktail aus Adrenalin und Cortisol wirkt wie ein Schmerzmittel. Arbeiten konnte ich, auf mich zu achten, musste ich erst mühsam lernen. Dabei haben mir dann meine Schmerzen tatsächlich geholfen. Ich war eine ganze