

**Christiane Winters (55)**

# „Meine Arthrose macht keine Probleme mehr“

**GUTE AUSSICHT**  
Christiane kann sich wieder voller Energie auf ihren Beruf als Sportlehrerin einlassen



Die Sportlehrerin hatte jahrelang Schmerzen in mehreren Gelenken. Erst eine besondere Therapie konnte ihr helfen

Text: André Berger

**D**ie Beschwerden begannen schon morgens: „Als wäre ich über Nacht eingeroftet“, berichtet Christiane Winters. Selbst kleinste Bewegungen taten der Sportlehrerin aus der Nähe von Bonn dann weh. Bis zu dem Zeitpunkt im linken Knie – schon etwa zehn Jahre lang spürte Christiane eine Arthrose in dem Gelenk und sollte in absehbarer Zeit eine Prothese bekommen. Und plötzlich stachen nach dem Aufstehen auch Schmerzen in der rechten Schulter.

## Als ich es deutlicher merkte

Diese zusätzlichen Beschwerden hatten eine konkrete Ursache. Christiane hatte eine Volleyball-AG trainiert. Dabei war die Sportlehrerin gestürzt: „Ich hatte das Gefühl, als ob in der Schulter etwas riss.“

### Arthrose

Vorzeitiger, meist schmerzhafter Knorpelverschleiß im Gelenk

Sie kühlte das Gelenk sofort. Wochenlang nahm sie Schmerztabletten. Doch bereits geringe körperliche Belastungen in ihrem Beruf ließen die Entzündung immer wieder aufflackern. „Auf Anraten meines Arztes, bei dem ich mit meinem Knie in Behandlung war, arbeitete ich mit Muskeltraining dagegen an“, erzählt sie. „Zweimal pro Woche ging ich ins Fitness-Studio. Doch alles half nicht. Deshalb suchte ich nach einer ärztlichen Zweitmeinung. Im Internet stieß ich dann auf die Beta Klinik in Bonn und das Konzept von Dr. Markus Klingenberg.“

Christiane ließ sich einen Termin bei dem leitenden Arzt für Gelenkchirurgie und Sportmedizin geben. Ihre Hoffnung:

Ein Experte, der auch Profisportler erfolgreich behandelt, kann ihr ganz bestimmt besser helfen.

## Mein Weg zur Heilung

Nach ersten Untersuchungen war das Thema Berufsunfähigkeit, die sie fürchtete, schon mal vom Tisch. „Aufgrund des Grades des Gelenkverschleißes möchte ich den Fokus auf Reparatur und nachhaltige Erholung des Gelenks legen“, sagte Dr. Klingenberg seiner Patientin.

Dazu steht eine Aufbereitung des patienteneigenen Blutes zur Verfügung, die ACP-Therapie. Der Experte erklärte Christiane: „Aus dem Blut entfernen wir die großen, festen Bestandteile, also die roten und weißen Blutzellen. Es verbleibt das plättchenreiche Plasma mit vielen wertvollen Wachstumsfaktoren für das geschädigte Schultergelenk.“

Christiane: „Die Behandlung war fast schmerzfrei.“ Aus der Armbeuge wurden ihr etwa 15 Milliliter venöses Blut entnommen. Dann wurde die Injektionsstelle an der Schulter lokal betäubt. In der Zwischenzeit trennte eine Zentrifuge das Blut. Dann injizierte der Orthopäde das



**DR. MARKUS KLINGENBERG**  
**Orthopäde/Unfallchirurg**

Leitender Arzt für Arthroskopie (Schulter, Ellenbogen, Hand, Knie, Sprunggelenk) sowie Fußchirurgie und Sportmedizin an der Beta Klinik in Bonn

## So funktioniert die ACP-Therapie

„Wachstumsfaktoren aus dem Blut regen Heilungs- und Aufbauprozesse im geschädigten Gelenk an. Das lindert Schmerzen, es kommt zu einer schnellen Regeneration und nachhaltigen Funktionsbesserung“, so Dr. Klingenberg.

**KOSTEN** „Im Gegensatz zu vielen privaten Krankenversicherungen bezahlen die gesetzlichen Kassen bislang meist nicht. Eine Spritze kostet etwa 140 Euro. Eine Serie von drei bis fünf Injektionen ist sinnvoll. Aktuelle Studien belegen, dass die ACP-Therapie beispielsweise der Hyaluronsäure überlegen ist. Und im Vergleich zur Cortisonspritze setzt der entzündungshemmende Effekt zwar etwas langsamer ein, dafür sind Schmerz- und Funktionsbesserung gut belegt. Vielfach beobachten wir auch eine Regeneration des Knorpels.“

Plasma ins Gelenk. Zur Akut-Therapie haben sich laut Dr. Klingenberg drei Spritzen im Abstand von je einer Woche bewährt: „Wir raten zu Auffrischungen alle drei bis zwölf Monate.“

Christiane: „Das Gelenk schwell gleich nach der ersten Injektion ab, ich konnte meinen Arm wieder besser kreisen lassen. Nach 14 Tagen fing ich an, im Sportunterricht wieder mehr mitzuspielen. Die Schmerzfreiheit hielt an. Und jetzt lasse ich auch mein Knie behandeln. Vielleicht kann ich damit den Gelenkersatz nicht vermeiden, aber zumindest noch ein paar Jahre hinausschieben.“



**TEST-TRAINING**  
Dr. Klingenberg ist mit Christianes Fortschritten sehr zufrieden

@ Sie wollen uns von Ihrer Diagnose und der Heilung erzählen? Schreiben Sie eine E-Mail an: [diagnose@tina.de](mailto:diagnose@tina.de)  
Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.