



WOMEN IN BALANCE



GELENKSCHMERZEN

Was hilft wirklich?

Was dich erwartet

Das sind wir	03
Plötzlich tut alles weh	04
5 Tipps für schmerzfreie Gelenke	09
#1 Iss dich entzündungsfrei	09
#2 Greif zu bei Omega 3	13
#3 Trink dich geschmeidig	15
#4 Füll deine Kollagenspeicher	17
#5 Beweg und roll dich	20
#6 Fitte Faszien	23
Selbstständig geschmeidig bleiben	25
Noch neugierig?	28

Das sind wir

Wir sind Peggy & Monique, die Gründerinnen von XbyX - Women in Balance.

Seit Jahren hegen wir eine große gemeinsame Leidenschaft für **Ernährung, Bewegung und einen gesunden Lebensstil**. Und vor allem den Einfluss, den diese Faktoren auf unseren Körper und unsere Hormone haben.



Peggy & Monique

Peggy ist außerdem lizenzierte Food Coach und selbst mitten in ihrer Perimenopause. Wir wissen also wovon wir reden. ;-)

Wissen und ganzheitliche Lösungen stehen bei uns im Fokus. Speziell für die Frau ab 40 – für hormonelle Balance, Menopause und gesundes Altern.

Dazu haben wir uns Expertinnen aus Medizin und Wissenschaft ins Boot geholt, die uns mit ihrem Fachwissen tatkräftig unterstützen. **Von Frauen für Frauen.**

Mehr Wissen und hilfreiche Tipps findest du auf www.xbyx.de und Instagram: [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen).

Übrigens: Der Name "XbyX" setzt sich zusammen aus "Step by Step", für die schrittweise Änderung von Ernährung und Lebensstil, und "X X" für die weiblichen Chromosome.



Plötzlich tut alles weh

Bisher bist du morgens locker und fit aus dem Bett gesprungen – und plötzlich ist irgendwie alles steif. Die **Gelenke schmerzen**, alles fühlt sich **geschwollen** an und deine **Mobilität ist eingeschränkt**. Und du denkst: "Oh jeh, jetzt werde ich alt!"



Aber keine Panik: Schmerzende Gelenke sind zwar extrem unangenehm, aber nicht zwingend besorgniserregend. **Mehr als die Hälfte aller Frauen weltweit erlebt Gelenkschmerzen** rund um die Zeit der Wechseljahre.



Was sind die Symptome?



Steife,
unbewegliche
Gelenke



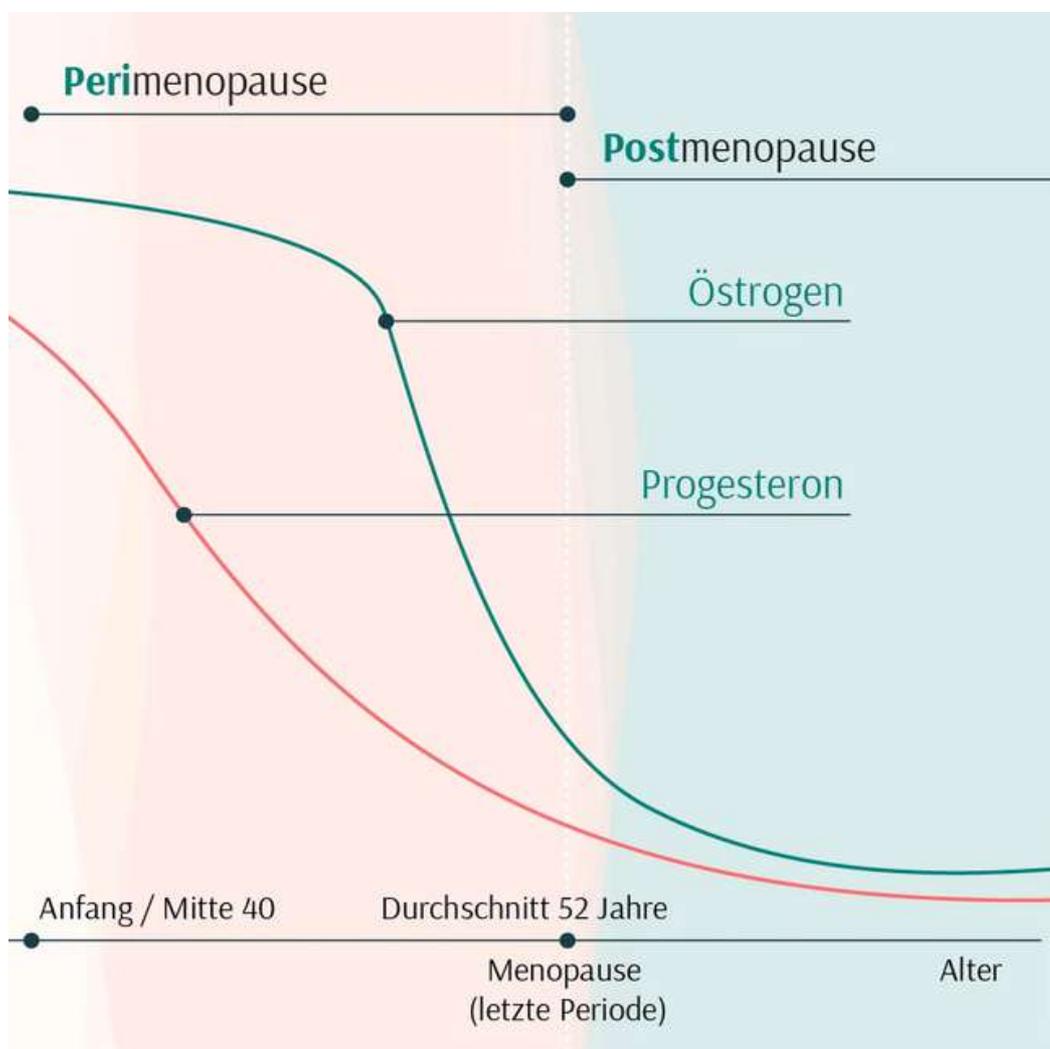
Schmerzen,
Entzündungen
und Anschwellen
der Gelenke.



Mobilität und
Flexibilität sind
eingeschränkt.

Die Zusammenhänge zwischen **Wechseljahren und Gelenkschmerzen** sind noch nicht hundertprozentig geklärt. Denn wie immer ist es ein **Zusammenspiel mehrerer Faktoren**:

1. Östrogenabfall



Östrogen **reguliert** den **Feuchtigkeitshaushalt** in unserem Körper und sorgt dafür, dass sowohl die Gelenkhäute als auch das Bindegewebe rund um die Gelenke mit ausreichend Flüssigkeit versorgt sind.

Fehlt es den Gelenkhäuten **an Flüssigkeit**, wird die **Durchblutung schlechter** und das **Gelenk steifer und unbeweglicher**.

Darüber hinaus **schützt Östrogen** die Gelenke **vor Entzündungen**. Sinkt Östrogen, ist das Gelenk angreifbarer für Entzündungen. Schmerzen durch kleine bis große Entzündungen können die Folge sein.

Zu guter Letzt: **Östrogen wirkt schmerzlindernd**. Mit der Menopause steigt daher unser Schmerzempfinden.

2. Kollagenabfall

Mit dem Alter nimmt der Kollagengehalt im Körper deutlich ab.

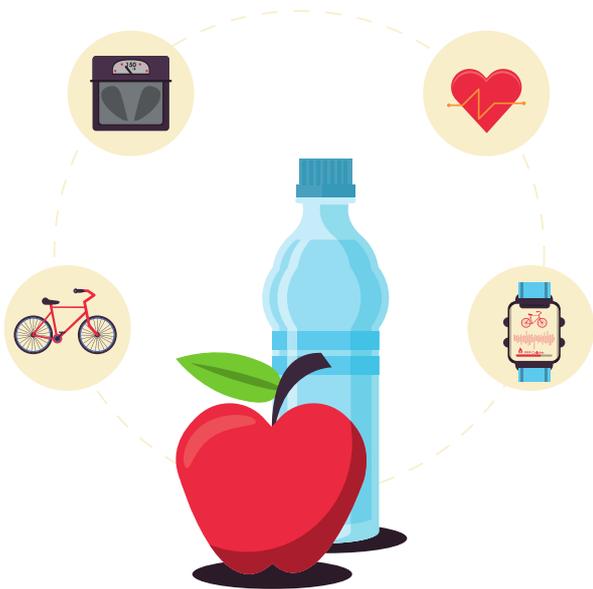
Kollagen ist ein Strukturprotein, das für die **Festigkeit, Elastizität** und **Feuchtigkeit** von **Haut**, aber auch von **Gelenken, Sehnen, Bändern** und **Knorpeln** zuständig ist.

Sinkt das Kollagen, werden Knochen zunehmend spröder, Sehnen unflexibler und Gelenkprobleme begünstigt.

Du möchtest deine Kollagenspeicher wieder auffüllen? Wie wäre es mit Kollagen-Kick für deinen Gelenk-Kick!

[>> Dann klicke einfach hier!](#)





3. Lifestyle

Wie immer, steht dein alltäglicher **Lebensstil in konkretem Zusammenhang mit potenziellen Beschwerden**. Und **je älter** wir werden, **desto deutlicher** kommen diese Aspekte ans Tageslicht.

Bestimmte Gewohnheiten, die dir dein Körper bisher verziehen hat, können jetzt zu Gelenkbeschwerden und anderen Symptomen und Schmerzen führen. Darunter **zu wenig Bewegung oder eine falsche Ernährung**.

Um **ernsthafte Erkrankungen auszuschließen**, ist es bei Gelenkbeschwerden in jedem Fall sinnvoll, **ärztlichen Rat einzuholen**. Doch in den meisten Fällen sind es "nur" Symptome der Wechseljahre. Das sind gute Nachrichten. Denn es heißt: Du kannst selbst eine ganze Menge dagegen tun!



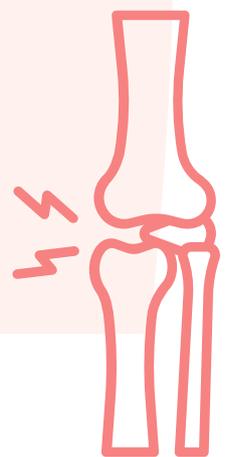
Die **5 Tipps in unserem Guide** begleiten dich auf deinem Weg zur **Schmerzfreiheit**.

Viele Frauen denken bei **Gelenksbeschwerden** sofort an **Arthrose oder Arthritis**. Lass diese Diagnosen lieber zur Sicherheit **vom Arzt ausschließen**. Wir verraten dir, worum es sich dabei überhaupt handelt:



Arthrose ist eine Verschleißerkrankung und kann tatsächlich altersbedingt sein. Sie entsteht durch die Rückbildung der Gelenkknorpel und einer damit verbundenen Abnutzung der Gelenke. Schmerzen treten vor allem im Knie und im Rücken auf und machen besonders morgens oder bei Belastungen Probleme.

Arthritis ist eine Gelenkentzündung, die z.B. durch Rheuma, Gicht, bakterielle oder virale Infektionen entstehen kann. Charakteristisch für Arthritis sind geschwollene oder gerötete Gelenke, die sich außerdem heiß anfühlen können. Anders als bei Arthrose machen sich arthritische Beschwerden auch im Ruhezustand bemerkbar.



5 Tipps für schmerzfreie Gelenke



#1 Iss dich entzündungsfrei

In unserem Körper werden tagtäglich kleine Entzündungsprozesse ausgelöst, die uns schneller altern lassen. **Fehlt es an Östrogen, welches vor Entzündungen schützt, können wir mit unserer Ernährung gezielt gegensteuern.**

Bedeutet: Alle Lebensmittel, die Entzündungen fördern, sollten reduziert oder gemieden werden. **Lebensmittel, die Entzündungen hemmen**, solltest du dagegen ab jetzt gezielt **täglich einbauen**.

Dabei handelt es sich vor allem um **pflanzliche Lebensmittel**, die reich an Ballaststoffen, Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Omega 3 Fetten sind.



Greif zu bei:



- **Beeren** jeder Art. Sie liefern Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren, die Immunität stärken und das Risiko von Herzerkrankungen verringern.



- **Trauben** enthalten Pflanzenstoffe wie Anthocyanine und Resveratrol, welche Entzündungen reduzieren. Tipp: Am besten funktioniert's mit dunklen Trauben.



- **Kreuzblütler-Gemüse** wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und Grünkohl enthalten viele entzündungswirkende Antioxidantien. Brokkoli ist eine der besten Quellen für Sulforaphan, einem Antioxidans.



- **Paprika und Chillies** sind reich an Quercetin, Sinapinsäure, Ferulasäure und anderen Antioxidantien.



- **Fetter Fisch** enthält viel Protein und die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Tipp 2 verrät dir mehr dazu.

- **Grüner Tee** hat zahlreiche antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Dafür verantwortlich ist vor allem das im Grüntee enthaltene Epigallocatechin-3-gallate (EGCG). Grüntee reduziert das Risiko für Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Krebs, Alzheimer und Fettleibigkeit.



- **Kurkuma** enthält eine stark entzündungshemmende Verbindung namens Curcumin. Kurkuma reduziert Entzündungen im Zusammenhang mit Arthritis, Diabetes und anderen Krankheiten. In Kombination mit frischem schwarzen Pfeffer wird Kurkuma besser vom Körper aufgenommen.



- **Avocado**



- **Pilze**



- **Ingwer**



- **Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte**

- **Probiotika** wie z.B. Sauerkraut, fermentiertes Gemüse, Joghurt, Harzer Käse



Sei sparsam mit:

- **Transfetten:** Süßigkeiten, das morgendliche Croissant vom Bäcker, Margarine, Chips, salziges Gebäck oder Pommes frites: Das sind nicht nur echte Kalorienbomben, sondern Quellen für Transfette. Diese Art ungesättigter Fettsäuren begünstigt Entzündungen.
- **Verarbeitetem Weißmehl & raffiniertem Zucker:** Die einfachen Kohlenhydrate werden vom Körper, im Gegensatz zu Vollkornprodukten, sehr schnell verstoffwechselt, was den Blutzuckerspiegel auf eine Achterbahnfahrt schickt. Zudem fehlen Ballaststoffe und Mineralien.
- **Fleisch und fettreichen Milchprodukten** – die Menge macht den Unterschied! Besonders zu meiden: verarbeitetes Fleisch- und Wurstprodukte wie Speck, Dosenfleisch, Salami, Hot Dogs, geräuchertes Fleisch
- **Fertig-Produkte:** Diese sind oft reich an Transfetten, Salz, Zucker oder Mehl.
- **Alkohol**



Du willst mehr über entzündungshemmende Lebensmittel wissen?

[>> Dann klicke einfach hier!](#)

#2 Greif zu bei Omega 3



Egal ob für Frauen in der Perimenopause oder in der Postmenopause – **Omega 3s gehören auf den Speiseplan.** Denn EPA & DHA, zwei der wichtigsten Omega 3 Fettsäuren), sind **entzündungshemmende Lebensmittel** und für unsere Gelenke Gold wert.

Die Empfehlungen für die **Minstdosis** liegen um die **250 mg täglich**, kombiniert aus **EPA** und **DHA**. Die WHO empfiehlt 200-500 mg EPA+DHA pro Tag und die American Heart Association rät sogar zu 1 g täglich.

Um diesen Bedarf allein durch die normale Ernährung zu decken, musst du **mindestens zweimal wöchentlich Kaltwasserfische** wie Lachs, Hering, Sardinen oder Algen essen. Am besten aus **nachhaltiger Aufzucht** oder aus **Wildfang**, um Antibiotikarückstände oder Quecksilberbelastung zu vermeiden.

Leider reichen **pflanzliche Omega 3's** aus Leinsamen, Walnüssen und pflanzlichen Ölen allein nicht. Sie **enthalten nur eine der drei Omega 3 Fettsäuren**, das ALA. Dieses muss vom Körper erst in das für ihn wichtige EPA und DHA umgewandelt werden. Wie viel ALA der Körper in EPA und DHA umwandeln kann, ist individuell, liegt im Schnitt aber nur bei 5 bis 15 Prozent.

Wer seltener als 2-3 mal pro Woche Omega-3-reichen Fisch isst, sollte also unbedingt sein **Omega 3 ergänzen**. Am besten mit Omega-3-Fetten aus **Algenöl**, die beide Fettsäuren – DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) im optimalen Verhältnis 2:1 enthalten. Wie zum Beispiel [XbyX Alles Omega](#).



Du möchtest über Omega 3 wissen?

[>> Dann klicke einfach hier!](#)

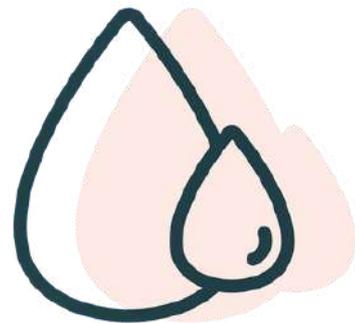
#3 Trink dich geschmeidig



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist in der Menopause wichtiger denn je. Schon unabhängig von der Menopause **reduziert sich der Wasseranteil in unserem Körper mit dem Alter**. Wir verlieren zwischen 20 und 80 ungefähr 15% des Flüssigkeitsanteils im Körper. Das entspricht circa 6 Litern. Je älter wir werden, desto wichtiger wird daher das **regelmäßige tägliche Trinken**.

Genügend zu trinken sorgt außerdem dafür, dass deine **Gelenkhäute** und das **Bindegewebe rund um die Gelenke** mit ausreichend Flüssigkeit versorgt sind. Das **stärkt** deren **Durchblutung** und macht die Gelenke **weniger anfällig für Entzündungen**.

Kleiner Tipp: Grüntee hat dabei eine zusätzliche Superkraft, denn er ist entzündungshemmend und hilft aufgrund seiner Bitterstoffe gegen Heißhunger.



Als grobe Faustregel gilt: **35 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht**. Das sind bei einer 60 Kilo schweren Frau ungefähr zwei Liter pro Tag. Wenn dir Wasser zu langweilig ist, dann pepp es mit Minze oder Melisse, Zitronen und Gurkenscheiben auf oder greife zu ungesüßten Kräutertees.



Tipps & Tricks, um genug zu trinken:

- **Tagesration morgens bereitstellen:** Flasche(n) morgens auffüllen.
- **Natürliche Wasser Infusionen:** Wasser mit Zitrone, Ingwer, Gurke – einfach dazu geben – das Wasser nimmt den Geschmack an.
- **Tee-Infusionen:** Versuch es mal mit "Cold Brew"-Tees. Tee in eine Kanne, einfach kaltes Wasser drauf. Die Teeblätter können darin locker den ganzen Tag ziehen. Ohne bitter zu werden!
- **Nutze eine Trink-Tracker App**, um dich ans regelmäßige Trinken zu erinnern: Trinkwecker (Android, Apple), Aqualert Water Tracker (Android, Apple), Hydro Coach (nur Android), Plant Nanny 2 (Android, Apple)

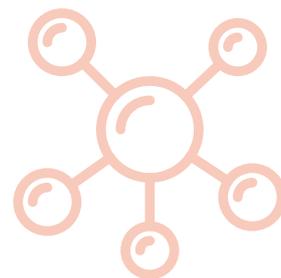


#4 Füll deine Kollagenspeicher

Kollagen ist eines der wichtigsten Proteine im menschlichen Körper. Ein Drittel – **circa 30% – unserer Proteine bestehen aus Kollagen.** Es ist ein höchst stabiles Konstrukt, das **strukturelle Funktionen** erfüllt. Die Kollagenfasern sind quasi der Super-Leim, der unseren Körper zusammenhält und somit einer der **wichtigsten Bausteine von Haut, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern.**

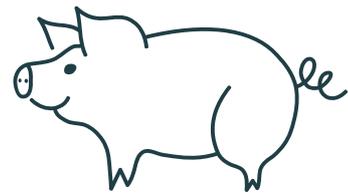


Durch den altersbedingten Kollagenabbau sind entsprechend auch die Gelenke stark betroffen, da sie durch das fehlende Strukturprotein instabiler werden. Vor allem im **Gelenkknorpel** findet sich normalerweise eine große Menge Kollagen, die sich im Alter reduziert.



Die Aminosäuren, aus denen Kollagen besteht, stecken nur in **tierischen Lebensmitteln**, die Muskel- oder Bindegewebe enthalten. Dazu zählen Fleisch, Huhn, Fisch und Ei. Veganes Kollagen gibt es leider nicht. Möchtest du zusätzlich zur normalen Ernährung etwas für deine Kollagenspeicher tun, hast du die Wahl zwischen **verschiedenen Kollagenquellen**:

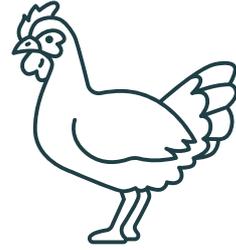
1. Kollagen aus Rind, Schwein oder Fisch:



Beim Fleisch wird es chemisch aus Haut, Knochen und Sehnen gewonnen. Beim Fisch entsprechend aus Haut, Knochen und Schuppen. **Fischkollagen** ruft **weniger entzündliche und immunogene Reaktionen** hervor als **Rinderkollagen**.

Wichtig: Wer zu Kollagenpulver aus Rind, Schwein oder Fisch greift, sollte unbedingt darauf achten, dass es sich um **hydrolisiertes Typ I Kollagen** handelt. Mehr dazu findest du in unserem Artikel über [Kollagen](#).

2. Kollagen aus Hühnerknorpel:



Aus Hühnerknorpel wird vor allem **Typ II Kollagen** gewonnen.

Sehr neu und noch **geforscht** wird an **synthetischen Kollagenen**, die künstlich aus Fermentation von Hefen und Bakterien hergestellt werden. Spannende Aussichten, wenn diese Kollagen-Peptide in Studien ihre Wirksamkeit bestätigen.



3. Kollagen aus Eierschalenmembran:



Seltener, aber ebenso **wirksam und bioverfügbar**, ist **vegetarisches** Kollagen aus der Membran von **Hühnereierschalen**. Eierschalenmembran-Kollagen ist die einzige natürliche Kollagenquelle, die nicht von toten Tieren stammt. Sie weist eine einzigartige natürliche Zusammensetzung auf und **punktet** darüber hinaus **durch Glucosamin, Hyaluronsäure, Elastin, Lysozym, Keratin und mehr**.

Eierschalenmembran Kollagen ist ideal, da das **Risiko für Autoimmun- und allergische Reaktionen gering** ist. Zudem ist das Kollagen aus der Eierschalenmembran biologisch sicher.

XbyX Kollagen Kick

Dein **All-in-One** für Haut, Haare, Nägel & Gelenke:
Vegetarisches Kollagen aus Eierschalenmembran:



Du möchtest XbyX Kollagen Kick probieren?

[>> Dann klicke einfach hier!](#)



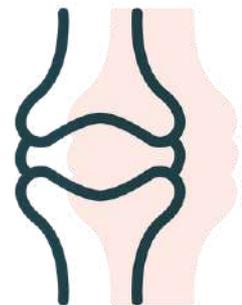
#5 Beweg und roll dich



Auch wenn Bewegung und Sport das Letzte sind, worauf man bei Gelenkschmerzen Lust hat, ohne geht es leider nicht. **Regelmäßige Bewegung** ist sogar **extrem wichtig**, um unsere Gelenke zu mobilisieren und zu stärken. **Bewegung hilft gleich dreifach:**

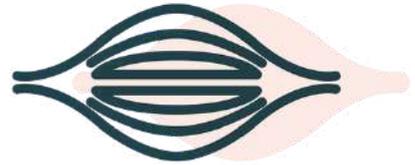
1.

In der Gelenkkapsel wird Gelenkschmiere produziert. Bewegen und belasten wir unsere Gelenke, gelangt diese Gelenkschmiere in die Gelenke und dringt dort in den Knorpel ein. Dadurch wird der Knorpel mit **Nährstoffen** und **Sauerstoff versorgt**. Ohne diesen Prozess verarmt der Gelenkknorpel und das Gelenk wird über die Zeit weniger elastisch und belastbar.



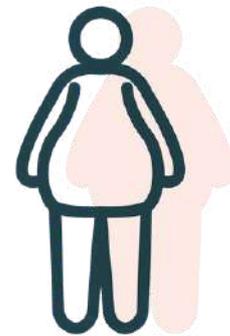
2.

Bewegung stärkt zudem die Muskulatur rund um das Gelenk. Eine **starke Muskulatur entlastet die Gelenke** immens. Besonders gut gegen Gelenkschmerzen sind außerdem Sportarten wie **Yoga, Schwimmen** oder **Radfahren**. Diese belasten die Gelenke weniger stark, bringen das Gelenk aber in Bewegung.



3.

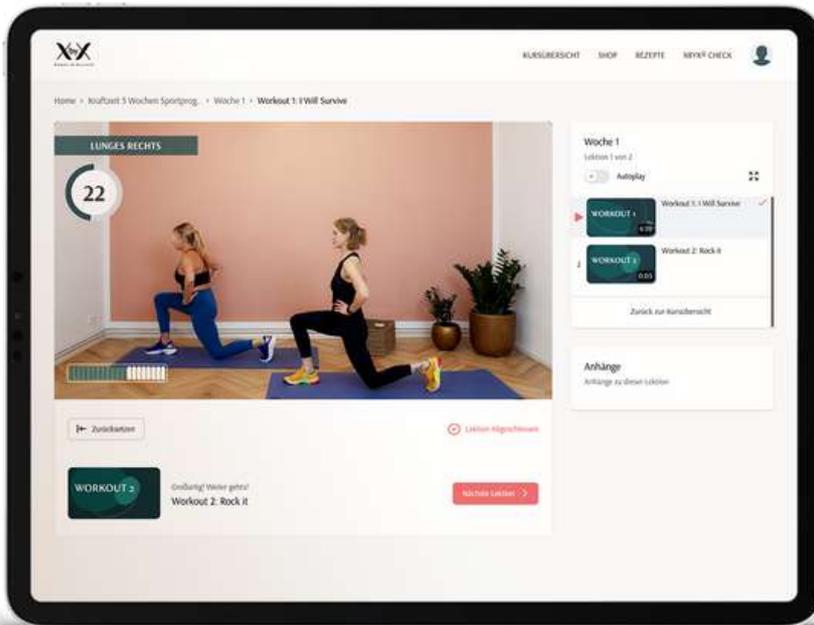
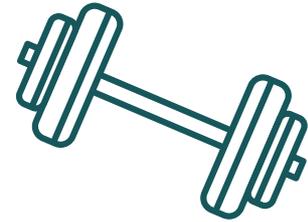
Sport unterstützt zudem beim Abnehmen. Denn **überflüssige Kilos** üben **extra Druck auf die Gelenke aus**. Abnehmen ist daher eine gute Möglichkeit, um die Mobilität wieder zu stärken und die Schmerzen zu lindern.



KLEINER TIPP:

Wärme deine Gelenke vor dem Sport ausreichend **auf**. Schon in gerade mal **10-15 Minuten** nimmt der Gelenkknorpel die produzierte Gelenkschmiere auf und du kannst schmerzfreier und mit gestärkten Gelenken durchstarten!

Kraftzeit für deine Sportroutine!



Dein Sportprogramm für einen **starken, weiblichen Körper und schmerzfreie Gelenke**. Dein 5 Wochen Programm mit 3 effektiven Workouts pro Woche, jeweils 40 Minuten (inkl. Warm-up und Stretching).



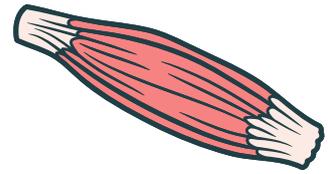
Du möchtest mehr über das **Kraftzeit** Programm erfahren?
[>> Dann klicke einfach hier!](#)

#6 Fitte Faszien

Neben Sport, unterstützt auch **Faszientraining** deine Gelenke. So nennt sich das – anfangs häufig recht schmerzhaft – “ausrollen” einzelner Körperteile mit einer Rolle oder einem Ball.

Faszien sind die dünne Gewebeschicht, die um **Muskeln, Sehnen** und **Kapseln** liegt. Während man früher dachte, es wäre nur eine Hülle oder Trennschicht, weiß man heute, dass Faszien viel mehr sind: Ein **aktiv auf mechanische und biochemische Einflüsse reagierendes System** mit rund 100 Millionen Nervenenden und der Fähigkeit, selbst Schmerzen zu verursachen. Sie können “verfilzen” und schmerzhafte Spannungspunkte bilden.





Bewegst du nun ein schmerzendes Gelenk nur noch wenig, wirkt sich das nicht nur auf die Funktionalität des Gelenks aus, sondern auch auf die Muskeln und Faszien um das Gelenk herum: **Sie werden steifer, das Bindegewebe rostet ein und überspannt.**

Konsequenz: Dieses **überspannte Gewebe presst die Gelenkknochen stark zusammen** und belastet den eh schon schmerzenden Gelenkknorpel — an einigen Stellen nicht genug und an anderen Stellen zu stark. Dadurch wird die **Nährstoffversorgung gekappt**. Sind Beanspruchung und Abnutzung sehr groß, kann es zu **Entzündungen, Schmerzen, Gelenkverschleiß** und damit weiteren Bewegungseinschränkungen kommen. Ein Teufelskreis.



Du willst mehr über Faszientraining wissen?

[>> Dann lies unseren Artikel über fitte Faszien!](#)



Selbstständig geschmeidig bleiben

Schmerz sollte immer ein Grund sein, etwas dagegen zu tun. Nicht nur kurzfristig, bis die Schmerzen wieder erträglich werden, sondern langfristig, damit du beschwingt und dynamisch durch die zweite Lebenshälfte kommst. Auch wenn der Arzt Check-Up natürlich zum Ausschluss ernsthafter Erkrankungen unersetzlich ist, bist du es, die **selbst aktiv werden** muss.



“Aktiv” kann übrigens auch “weniger” bedeuten, wenn du dazu neigst, dich zu übernehmen. Denn bei **Stress** erhöht sich das **Hormon Cortisol** in unserem Körper. Ist Cortisol im Blut erhöht, verstärkt das wiederum die **Entzündungen in den Gelenken**. Gleiches gilt auch bei zu wenig Schlaf. Also achte auf dich und sei nicht zu hart zu dir selbst.



Gerade wenn der Schmerz zu schlimm wird, können **diese zwei Dinge zur Linderung verhelfen:**

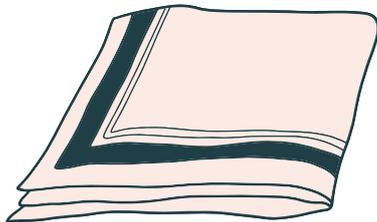
Kühlpacks

Sie helfen, die **Schwellung an der betroffenen Stelle zu reduzieren.**

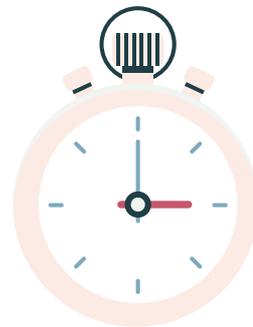
Wichtig ist allerdings, das Eis oder das Kühlpack **nie auf die bloße Haut** zu legen, sondern es immer in ein Tuch einzuwickeln. Nach **20 - 30 Minuten** den Kühlpack wieder entfernen, um die Hautstelle nicht zu unterkühlen und einer guten Durchblutung nicht im Wege zu stehen.



Richtig kühlen

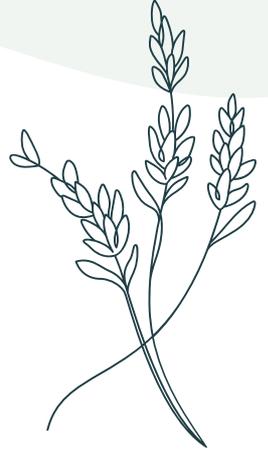


Lege das Eis oder das **Kühlpack immer in ein Tuch**, um deine Haut nicht zu unterkühlen



Nach **20 - 30 Minuten** hat die Stelle genug Kühlung abbekommen

Aromaöle & Kräuterkraft



Aromaöle werden **schnell über die Haut aufgenommen** und wirken sehr gut gegen Gelenkschmerzen. Verantwortlich für den positiven Effekt auf unsere Gelenke ist das **enthaltene Hormon Prostaglandin** und dessen **entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung**.

Die schmerzende Stelle mit dem Öl **einreiben** und **massieren**. Das lockert zusätzlich das Gewebe auf.

Am besten eignen sich **Pfefferminzöl**, **schwarzes Samenöl**, sowie Öle mit **Ingwer** und **Rosmarin**.



Noch neugierig?

Wissen ohne Ende



Weitere **Guides, Artikel** und **Rezepte** findest du auf unserer Webseite: www.xbyx.de

Und natürlich sind auch unsere **Social Media Kanäle @xbyxwomen** auf Instagram, Facebook, YouTube und Pinterest voller nützlicher Tipps, Rezepte, Live-Talks & mehr.



Offen, unterstützend & hilfreich: Unsere Pro-Age Community



Tritt unserer privaten [Frauen in Balance - Facebook Gruppe](#) bei. Für ehrlichen **Erfahrungsaustausch**, um voneinander zu **lernen** und deine drängendsten **Fragen** los zu werden – und natürlich ganz **ohne tabu Themen!** In der XbyX® Pro Age Community findest du deine Antworten und profitierst vom Wissen tausender Frauen.