

# Knirscht wie eine Kaffeemühle - Knieproblemen vorbeugen

Kennen Sie das? Das Knie knirscht bei jeder Bewegung deutlich und klingt ähnlich wie eine Kaffeemühle. Das kann ein Zeichen für eine Kniescheiben-Arthrose sein.

„Auslöser sind degenerative Veränderungen hinter der Kniescheibe, auch Patella genannt“, erklärt Professor Sven Ostermeier, leitender Orthopäde in der Gelenk-Klinik Gundelfingen. So eine Kniescheiben-Arthrose gilt es frühzeitig zu behandeln - oder noch besser: ihr vorzubeugen.

Denn ohne Kniescheibe liefе buchstäblich nichts: „Dieser scheibenförmige Knochen an der Knievorderseite ist wichtig für die Streckbewegung des Kniegelenks beim normalen Gehen und Stehen“, so der Facharzt. Er bewegt sich bei jeder Bewegung in der Gleitrinne am Kniegelenk hin und her. Funktioniert das nicht reibungslos, hört man es deutlich knirschen.

## Übergreifen der Arthrose verhindern

Viele Menschen ab 50 Jahren haben Kniescheiben-Arthrose - insbesondere wer schwere Lasten tragen oder beruflich häufig kniend arbeiten muss. Oft sind die Kniescheiben dabei erheblichem Druck ausgesetzt, wodurch Gelenkknorpel immer stärker abgetragen wird. Auch bei Joggen kann es zu Knorpelverschleiß hinter der Knieschei-



Oft macht sich eine Kniescheiben-Arthrose beim Knien oder in der Hockstellung bemerkbar.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

be kommen.

So eine Kniescheiben-Arthrose äußert sich besonders beim Abwärtsgehen von Treppen oder beim Bergablaufen, so Ostermeier. Auch beim Aufstehen aus der Sitzposition, beim Knien oder in der Hockstellung macht

sie sich oft bemerkbar.

Manche Patienten spüren auch eine Einsteifung des Kniegelenks - in einigen Fällen scheint das Knie ganz blockiert, so Sven Ostermeier. Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose könne es im Bereich der Knie-

scheibe zu einem überwärmten und geschwollenen Gelenk kommen.

Wichtig sei eine frühzeitige Behandlung, um ein Übergreifen der Arthrose auf das gesamte Kniegelenk zu verhindern, so Knie-Experte Ostermeier. Die

meisten Knorpelschäden hinter der Kniescheibe könnten konservativ behandelt werden.

## Symptome verbessern – noch besser vorbeugen

Ein Blick auf die Waage - und wenn nötig eine Gewichtsreduktion - kann sich in vielen Fällen unmittelbar positiv auf die Symptome auswirken.

Und wer seine Muskulatur stärkt, kann seine Knie entlasten. Oftmals bessern sich die Symptome bereits durch eine Kräftigung des großen Oberschenkelmuskels, etwa durch Kniebeugen. Zudem könnten Dehnungsübungen die seitliche Beweglichkeit fördern - gut für die Kniescheibe.

Bevor man solche Übungen startet, sollte man bei Knieproblemen immer einen Facharzt aufsuchen - ebenso bei akuten Schmerzen oder entzündeten Gelenken. Er kann zu schmerzlindernden Medikamenten sowie weiteren Behandlungsformen beraten, wie einer Knorpelzelltransplantation oder Implantaten.

## Drei Übungen für das Knie

Wer seinen Knien etwas Gutes tun will, kann diese drei Übungen machen:

Tipp: Am Anfang kann eine Stuhllehne hilfreich sein und bei dieser Übung zusätzlichen Halt geben. (dpa)

# Blutspenden: Wann für die Entschädigung Steuern fällig sind

Ob und wie viel Aufwandsentschädigung gezahlt wird, hängt vom Blutspendedienst ab. Spenderinnen und Spender erhalten dann zum Beispiel pauschal 25 Euro. Für eine aufwändigere Thrombozytenspende können es auch schon mal bis zu 50 Euro sein. Das soll für Zeitaufwand oder Fahrtkosten entschädigen und darauf fallen keine Steuern an - zumindest innerhalb einer jährlichen Freigrenze. Darauf weist der Lohnsteuerhilfverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH) hin.

## 256 Euro pro Jahr sind frei

Diese Freigrenze liegt bei 256 Euro pro Kalenderjahr. Da Männer nur maximal sechsmal und Frauen viermal innerhalb von zwölf Monaten Vollblutspenden können, liegt die Freigrenze in weiter Ferne, sollte man meinen. Allerdings kann



Blut spenden, Geld bekommen – und Steuern zahlen? Bis zu 256 Euro pro Jahr sind steuerfrei – doch diese Freigrenze schließt auch andere Tätigkeiten ein.

FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

man Blutplasma bis zu 60-mal und Thrombozyten bis zu 26-mal im Jahr spenden. Damit

können sich die Aufwandsentschädigungen durchaus auf über 256 Euro summieren.

Der Knackpunkt aber vor allem: Die Freigrenze bezieht sich nicht nur auf die Entschädigungen für Blutspenden, sondern generell auf sogenannte „sonstige Einkünfte aus Leistungen“. Das sind gelegentliche Tätigkeiten, der VLH nennt beispielsweise ein Probandenhonorar für wissenschaftliche Tests, eine hin und wieder erhaltene Vermittlungsprovision oder ein Honorar für einen Auftritt als Amateurmusiker.

## Wenn versteuert wird, dann alles

Auch so können sich also die Beträge summieren. Ein konkreter Fall: Wer sechsmal 25 Euro fürs Blutspenden bekommt und dazu 150 Euro aus anderen gelegentlichen Leistungen, liegt bei 300 Euro. Die überschreiten die Freigrenze und müssen kom-

plett versteuert werden, nicht erst ab dem 257. Euro.

Tipp der Lohnsteuerexperten: Wenn Sie die Freigrenze erreicht haben und Ihre sonstigen Einkünfte aus gelegentlichen Tätigkeiten versteuern müssen, können Sie in Ihrer Steuererklärung auch die damit verbundenen Kosten angeben.

Wichtig: Das gilt nicht fürs Blutspenden, da hierbei die Fahrtkosten durch die Aufwandsentschädigung abgedeckt sind. „Aber Fahrten beispielsweise zu Auftritten als Amateurmusiker oder zu wissenschaftlichen Tests, für die Sie ein Probandenhonorar erhalten haben, können dann steuerlich geltend gemacht werden“, sagt VLH-Sprecher Steffen Gall. Denn das sind Bezahlungen, die nicht nur den Aufwand entschädigen sollen. (dpa)