

**150**  
**REZEPTE**

**SCHLUSS MIT ARTHROSE!**

# **ARTHROSE KOCHBUCH**

mit 150 leckeren & gesunden Rezepten zur natürlichen  
Linderung & Vorbeugung von Gelenkbeschwerden &  
Schmerzen. Inkl. vegane Rezepte & Ernährungsratgeber



**KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH**

# Schluss mit Arthrose!

**Arthrose Kochbuch mit 150 leckeren & gesunden Rezepten zur natürlichen Linderung & Vorbeugung von Gelenkbeschwerden & Schmerzen. Inkl. vegane Rezepte & Ernährungsratgeber**

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-30-1



# Inhaltsverzeichnis

---

## Vorwort

### Gesund essen bei Arthrose

Arthrose – was ist das eigentlich?

Wie häufig tritt Arthrose auf?

Diagnose „Arthrose“ – was ist nun zu tun?

Welche Ursachen hat diese Erkrankung?

Primäre und sekundäre Arthrose – wo ist der Unterschied?

Arthrose – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Wie macht sich Arthrose bemerkbar? - Symptome

Ist eine Fehlernährung die Ursache für Arthrose?

Gesund essen bei Arthrose – wie sieht der Speiseplan aus?

Der Arthrose-Ernährungsplan – kalorienbewusst & ausgewogen

Kein Fast Food, keine Fertiggerichte, dafür viel Frische!

Reichlich pflanzenbasierte Kost, weniger Fleisch!

Vitamin D und Kalzium – grundlegend wichtig bei Arthrose!

Gemüse – das Basis-Food bei Arthrose

Früchte

Nüsse, Samen & Kerne – kleine Nährstofflieferanten

Gewürze und aromatische Kräuter

Empfehlenswerte „anti-entzündliche“ Lebensmittel im Überblick

Arthrose Ernährungsplan

Welche Mikronährstoffe sind bei Arthrose besonders wichtig?

Vitamin C

Beta Carotin

Vitamin E

[Vitamin D](#)

[Vitamin K](#)

[Selen](#)

[Zink](#)

[Kupfer](#)

[Mangan](#)

[Omega-3-Fette](#)

[Ist ein gesundes Essverhalten bei Arthrose ausreichend?](#)

[Dos & Don ´ts bei Arthrose und Gelenkbeschwerden](#)

[Dos – das sollten Sie bei Arthrose tun!](#)

[Don ´ts – das sollten Sie bei Arthrose keinesfalls tun!](#)

[Kurzüberblick – die besten Tipps gegen Arthrose](#)

## **[Hinweis zu den Rezepten](#)**

## **[Nährwertangaben und Abkürzungen](#)**

[Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:](#)

## **[Frühstück](#)**

[1. Brombeer-Quark](#)

[2. Erfrischender Limetten-Quark](#)

[3. Zwiebel-Avocado-Brötchen](#)

[4. Exotisches Beeren-Porridge](#)

[5. Müsli „Athen“](#)

[6. Frischkäse-Pflaumen-Creme](#)

[7. Frühstücks-Riegel](#)

[8. Breakfast-Omelette](#)

[9. Nuss-Mandel-Mischung](#)

[10. Kurkuma-Quark Pfannkuchen](#)

[11. Gemüse-Omelette](#)

- [12. Buttermilch-Apfelringe](#)
- [13. Herzhaftes Gemüse mit Petersilien-Dip](#)
- [14. Asia-Frühstück](#)
- [15. Bananen-Brombeer-Porridge](#)
- [16. Himbeer-Muffins](#)
- [17. Fruit-Bowl](#)
- [18. Kakao-Dinkel-Waffeln](#)
- [19. Johannisbeeren-Aprikosen-Joghurt](#)
- [20. Bananen-Toast](#)

### **„Fast Food“ – Blitzgerichte**

- [21. Mediterrane Bruschetta](#)
- [22. Gemüse-Tortilla](#)
- [23. Pikante Buchweizen-Nudeln mit Nuss-Pesto](#)
- [24. Bayerische Forelle](#)
- [25. Nuss-Spinat mit Lachs](#)
- [26. Rotkohl-Möhren-Salat](#)
- [27. Gemüse-Stifte mit Hähnchenbrustfilet](#)
- [28. Frühlingssalat mit Brokkoli](#)
- [29. Tomaten-Pita mit Zitronen-Note](#)
- [30. Kichererbsen-Salat mit Kurkuma](#)

### **Hauptgerichte**

- [31. Aubergine mit Tomaten-Kräuter-Füllung](#)
- [32. Italienische Kürbis-Lasagne](#)
- [33. Sommer-Salat mit Zitronen-Lachs](#)
- [34. Frühlings-Spargel mit Süßkartoffeln](#)
- [35. Scharfe Lachs-Pasta](#)
- [36. Hähnchen-Pfanne mit Buchweizen & Kurkuma](#)

- [37. Italienische Lasagne mit Kohlrabi](#)
- [38. Rosmarin-Quark mit Süßkartoffeln](#)
- [39. Curry-Garnelen mit orientalischem Couscous](#)
- [40. Buchweizen-Grünkohl-Risotto](#)
- [41. Spinat-Bulgur mit Seelachsfilet](#)
- [42. Kräuter-Kabeljau mit Gemüse](#)
- [43. Brokkoli-Lauch-Bällchen](#)
- [44. Nuss-Rucola-Salat mit frischen Früchten](#)
- [45. Lachs mit Ofen-Gemüse-Allerlei](#)

### **Vegetarisch & Vegan**

- [46. Pikante Nudel-Variation mit Paprika & Knoblauch](#)
- [47. Würziger Blumenkohl](#)
- [48. Kartoffel-Tofu-Eintopf](#)
- [49. Gemüse-Topf nach französischer Art](#)
- [50. Ofen-Zucchini mit orientalischer Note](#)
- [51. Rosmarin-Kartoffeln mit Chili-Note](#)
- [52. Orientalischer Reis](#)
- [53. Kartoffel-Potatos mit Kräutern](#)
- [54. Indische Curry-Variation mit Kokos & Limette](#)
- [55. Würzige Spinat-Süßkartoffel-Pfanne](#)
- [56. Veganer Paprika-Tofu-Topf](#)
- [57. Würziges Gemüse](#)
- [58. Sellerie-Liebstöckel-Salat](#)
- [59. Süßer Quinoa-Salat](#)
- [60. Heidelbeer-Chia-Pudding](#)
- [61. Kurkuma-Tofu-Rührei](#)
- [62. Pesto-Aubergine mit Salat](#)

[63. Ingwer-Waffeln](#)

[64. Oliven-Tofu-Spieße](#)

[65. Warmer Zimt-Apfel-Auflauf](#)

### **Snacks & Fingerfood**

[66. Mandel-Dattel-Bällchen](#)

[67. Cherry-Balls](#)

[68. Minze-Quark-Mousse](#)

[69. Frucht-Gelee](#)

[70. Hafer-Kekse](#)

[71. Chili-Potatos](#)

[72. Paprika-Kräuter-Nüsse](#)

[73. Kokos-Datteln](#)

[74. Party-Rohkost-Stifte](#)

[75. Mediterraner-Wrap](#)

### **Salate – frisch & gesund**

[76. Tomaten-Pilz-Salat](#)

[77. Rotkohl-Nuss-Salat](#)

[78. Pfirsich-Tomaten-Salat](#)

[79. Aprikosen-Reissalat](#)

[80. Grapefruit-Salat mit Fenchel und Nuss-Dressing](#)

[81. Gurken-Paprika-Salat](#)

[82. Sommerlicher Karotten-Salat mit exotischer Note](#)

[83. Grünkohl-Salat mit Kürbis](#)

[84. Frühlings-Salat mit Spargel](#)

[85. Blumenkohl-Zitronen-Salat](#)

[86. Tomaten-Melonen-Salat](#)

[87. Kokos-Ananas-Salat](#)

[88. Tomaten-Basilikum-Salat mit Bohnen](#)

[89. Oliven-Sellerie-Salat](#)

[90. Mediterraner Basilikum-Tomaten-Salat](#)

### **Suppenglück**

[91. Sommerliche Sesam-Gurken-Suppe](#)

[92. Muskat-Spargel-Suppe](#)

[93. Linsen-Möhren-Suppe](#)

[94. Brokkoli-Zucchini-Suppe](#)

[95. Orangen-Kürbis-Suppe](#)

[96. Scharfe Lauch-Sellerie-Suppe](#)

[97. Süßkartoffel-Lauch-Suppe](#)

[98. Balance Soja-Kohlrabi-Suppe](#)

[99. Pikante-Chili-Tomaten-Suppe](#)

[100. Spanische Gemüsesuppe](#)

[101. Herzhafter Grünkohl-Eintopf](#)

[102. Pilz-Suppe für heiße Tage](#)

[103. Orangen-Kurkuma-Suppe](#)

[104. Lauch-Creme-Suppe](#)

[105. Herzhafter Kürbis-Grünkohl-Eintopf](#)

### **Homemade – Aufstriche, Dips & Co.**

[106. Feigen-Himbeer-Aufstrich](#)

[107. Do-it-Yourself Ketchup](#)

[108. Mandelmus](#)

[109. Zitronen-Tomaten-Dip](#)

[110. Selbstgemachte Dattelpaste für die süßen Momente](#)

[111. Frühstücksaufstrich „Schoko-Nuss-Traum“](#)

[112. Toskana-Brot-aufstrich mit Paprika](#)

- [113. Homemade Mandelmilch](#)
- [114. Party-Dip mit Bohnen](#)
- [115. Herzhaftes Chutney](#)
- [116. Herzhaftes-Apfel-Mus](#)
- [117. Thymian-Paprika-Aufstrich](#)
- [118. Sesam-Hummus](#)
- [119. Bananen-Apfel-Mus](#)
- [120. Do-it-Yourself Gemüse-Chips](#)

### **Desserts & Süßes**

- [121. Sommerliches Kokos-Sorbet](#)
- [122. Orangen-Brombeer-Milchreis](#)
- [123. Chia-Beeren-Dessert mit Minze-Aroma](#)
- [124. Karibischer-Mango-Traum](#)
- [125. Berry-Pancake](#)
- [126. Bananen-Mandel-Eis](#)
- [127. Schokoladen-Avocado-Mousse](#)
- [128. Orangen-Beeren-Joghurt](#)
- [129. Zimt-Brownies](#)
- [130. Geeister-Quark mit frischen Früchten](#)
- [131. Mandel-Apfel-Muffins](#)
- [132. Frischkäse-Joghurt-Dessert mit Heidelbeeren](#)
- [133. Himbeer-Skyr-Dessert](#)
- [134. Karibischer Obstsalat](#)
- [135. Sweet-Chocolat-Milk](#)

### **Smoothie-Power**

- [136. Exotischer Erdbeer-Kokos-Smoothie](#)
- [137. Heißer Vitamin-Smoothie](#)

[138. Chia-Berry-Smoothie](#)

[139. Iced-Smoothie mit Melone](#)

[140. Beerentraum](#)

[141. Soja-Vanille-Shake](#)

[142. Brombeer-Granatapfel-Smoothie](#)

[143. Erfrischender Granatapfel-Kiwi-Smoothie](#)

[144. Soja-Minze Smoothie](#)

[145. Orangen-Möhren-Smoothie](#)

[146. Gurken-Kokos-Smoothie](#)

[147. Powerpaket-Smoothie](#)

[148. Kurkuma-Spinat-Smoothie](#)

[149. Healthy-Smoothie mit extra Immun-Power](#)

[150. Ingwer-Smoothie mit Mangold](#)

**[Abschließende Worte](#)**

**[BONUS: 14 Tage Ernährungsplan](#)**

**[Rechtliches](#)**

# Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Dieses Kochbuch möchte Sie aktiv dabei unterstützen, sich entzündungsarm zu ernähren und somit eine Arthrose-Erkrankung positiv zu beeinflussen. Die tägliche Ernährungsweise hat einen entscheidenden Einfluss auf den Krankheitsverlauf und somit spielt die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel eine entscheidende Rolle.

Arthrose ist ein Verschleiß der Gelenke. Besonders häufig sind Hüfte, Hände und Knie betroffen. Mit der Zeit wird es für die Betroffenen immer schmerzhafter und vor allem auch schwieriger, die kranken Gelenke zu bewegen. Hier braucht es eine gut abgestimmte Ernährungsumstellung, denn durch eine Anpassung der eigenen Ernährungsgewohnheiten lassen sich zahlreiche Beschwerden nachhaltig verbessern.

Wenn es um die richtige Anti-Arthrose-Ernährung geht, ist es von großer Bedeutung, einigen Punkten ausreichend Beachtung zu schenken. Es ist wichtig, gewisse Ratschläge zu befolgen und auf diese Weise auch zu einem normalen Körpergewicht zu finden. Genau dabei möchten wir Sie auf den folgenden Seiten unterstützen und begleiten.

Besonders empfehlenswert ist bei Arthrose eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, die aus vielen Früchten, aromatischen Kräutern und frischem Gemüse besteht. Übermäßig viel tierische Fette begünstigen hingegen körperinterne Entzündungsprozesse, die nachteilige Konsequenzen auf das Erkrankungsbild haben können. Eine starke säurebetonte Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel sind wichtige Faktoren, die eine Arthrose-Erkrankung negativ beeinflussen!

Im Zentrum steht hingegen die ideale Versorgung mit essenziell wichtigen Nährstoffen, Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und

Antioxidantien. Dadurch lassen sich die klinischen Arthrose-Symptome wesentlich verbessern und Sie erlangen ein Plus an Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden.

Das Ziel der Ernährungsumstellung ist immer die Linderung von Arthrose-Schmerzen und die Minderung körpereigener Entzündungsvorgänge. Zudem soll eine gesunde Anti-Arthrose-Ernährung helfen, Arzneimittelpräparate einzusparen und voller Vitalität jeden Tag zu leben!

Mit vielen wertvollen Tipps und geschmackvollen, alltagstauglichen Rezepten, möchten wir Sie in diesem Buch unterstützen, Ihre Beschwerden zu lindern und befreiter zu leben.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die anti-entzündliche Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

# Gesund essen bei Arthrose

---

Eine gesunde, bewusste und ausgewogene Ernährung ist sowohl für die Behandlung wie auch für die Prävention von Arthrose ungemein wichtig. Wenn Ihr Körper die lebensnotwendigen Nährstoffe erhält, die er zum Gesundsein braucht und er nicht durch entzündungsfördernde Nahrungsmittel belastet wird – dann kann er Heilungsprozesse im Knorpel sowie in den Gelenken optimal einleiten.

Selbstverständlich ist es leider nicht möglich, Arthrose einzig und allein durch ein gesundes Essverhalten zu heilen, doch die tägliche Ernährung kann ein zentraler Bestandteil der Beschwerde- und Symptomlinderung sein. Selbst wenn Sie nicht unter Arthrose-Beschwerden, sondern lediglich vorbeugen wollen, sollten Sie auf eine anti-entzündliche Ernährung setzen, denn diese ist für gesunde Gelenke sehr wichtig.

Doch wie sieht eine solche Ernährung konkret aus? Genau das zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten!

## **Arthrose – was ist das eigentlich?**

Arthrose bedeutet so viel wie „Gelenkverschleiß“, das bedeutet, dass sich die Gelenke im Laufe des Lebens abnutzen. Sie werden immer unbeweglicher und fangen entzündungsbedingt an zu schmerzen. Die Folge sind Gelenksveränderungen, die in den meisten Fällen in Kombination mit Schwellungen sowie mit schmerzhaften Entzündungen einhergehen.

Arthrose – in der medizinischen Fachsprache auch als Osteoarthrose bezeichnete – ist weltweit die häufigste Gelenkkrankheit. Über 60 % der älteren Bevölkerung sind betroffen. Charakteristisch für eine Arthrose-Erkrankung ist ein fortschreitender Knorpelverlust: Im weiteren Krankheitsverlauf kommt es dann zu schmerzenden Gelenken und Bewegungsbeeinträchtigungen.

Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium bedeuten die Beschwerden einen massiven Verlust der Lebensqualität. So kommt es auch in vielen Fällen zu einer starken Einschränkung der Mobilität und infolgedessen auch der Selbstständigkeit.

### **Gut zu wissen**

Arthrose gilt bis heute als eine nicht heilbare Erkrankung. Dennoch lassen sich die Arthrose-Beschwerden durch moderne Behandlungsoptionen im Allgemeinen sehr gut unter Kontrolle bekommen. Ein frühzeitiger Therapiebeginn kann das weitere Fortschreiten der Krankheit – und somit auch die Notwendigkeit eines künstlichen Gelenks – stark verzögern. Eine Anti-Arthrose-Ernährung ist ein zentraler Bestandteil dieser Behandlung.

### **Wie häufig tritt Arthrose auf?**

Die Arthrose ist eine chronische Gelenkkrankheit, die insbesondere bei Menschen im mittleren beziehungsweise höheren Lebensalter auftritt. So leiden mehr als 90 % der über 65-jährigen an Arthrose. Die Erkrankung lässt sich aber auch bei knapp einem Viertel der 34-jährigen Menschen nachweisen. Im Allgemeinen treten jedoch die ersten Symptome und Beschwerden zwischen dem 50. und dem 60. Lebensjahr auf.

Einfach ausgedrückt, kann die Arthrose als eine Gruppe von Krankheiten bezeichnet werden, die verschiedene Ursachen haben können, jedoch immer dieselbe Symptomatik zeigen. Im Krankheitsverlauf werden nicht nur die Gelenkknorpel befallen, vielmehr kann das gesamte Gelenk betroffen sein – also inklusive der Bänder, Kapsel, Knochen sowie der Gelenkinnenhaut. Der Gelenkknorpel degeneriert dabei und das äußert sich in Form von Veränderungen an der Oberfläche des Knorpels sowie an der Knorpelsubstanz.

### **Wichtiger Hinweis**

Arthrose und zwei Arthritis sind zwei verschiedene Erkrankungen, die nicht miteinander verwechselt werden sollten!

Die Arthrose basiert auf degenerative – das bedeutet verschleißbedingte – Prozesse, während es sich bei der Arthritis um eine chronisch-entzündliche Gelenkkrankheit handelt.

## **Diagnose „Arthrose“ – was ist nun zu tun?**

Bis zum heutigen Tag ist Arthrose eine Krankheit, die als nicht heilbar gilt. Trotzdem gibt es sehr gute Möglichkeiten, um die damit verbundenen Schmerzen zu lindern und die Alltagseinschränkungen somit so gering wie nur möglich zu halten.

Moderne Behandlungsansätze beeinflussen die Gelenkfunktionen positiv und ermöglichen langsames Fortschreiten der Erkrankung. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, mögliche Beschwerden rechtzeitig abklären zu lassen und so frühzeitig wie nur möglich mit der Therapie zu beginnen.

## **Welche Ursachen hat diese Erkrankung?**

Die Entstehung einer Arthrose-Erkrankung ist sozusagen ein multifaktorieller Vorgang. Das heißt, dass diverse mechanische wie auch biologische Einflüsse den Krankheitsverlauf begünstigen können. Infolgedessen kommt es zu einer Störung der Balance zwischen dem Knorpelaufbau sowie dem Knorpelabbau: Das wiederum hat eine Schädigung der Knorpelsubstanz zur Folge. Der Gelenkknorpel wird mit der Zeit immer weicher, rissiger und dünner und auch die Belastbarkeit des Gelenks sinkt stetig.

Der Knorpelschaden lässt sich gemäß der Klassifizierung nach Outerbridge vier verschiedenen Stadien klassifizieren:

### **1. Stadium**

Die Oberfläche des Knorpels ist in diesem Stadium noch intakt, doch der Knorpel ist bereits erweicht.

### **2. Stadium**

Hier ist bereits ein oberflächlicher Knorpelschaden mit Einrissen zu beobachten.

### **3. Stadium**

Der Knorpelschaden ist in diesem Stadium schon tiefgehender.

### **4. Stadium**

Hier liegt der Knochen frei, das heißt, dass der Knorpel bis zum Knochen hin vollständig abgenutzt ist. Mediziner sprechen hier von einer sogenannten „Knochenglatze“.

## **Primäre und sekundäre Arthrose – wo ist der Unterschied?**

Ärzte unterscheiden im Hinblick auf die Ursachen einer Arthrose-Erkrankung zwischen einer primären Arthrose sowie einer sekundären Arthrose. In den meisten Fällen überwiegt die primäre Erscheinungsform der Erkrankung. Bestimmte Gelenke können aber dennoch von einer sekundären Arthrose befallen sein,

### **Primäre Arthrose**

Bei der primären Arthrose ist keine konkrete Ursache für die Erkrankung feststellbar. Trotzdem kommt es zu den typischen Degenerationsprozessen im Gelenk und somit zu den Beschwerden. Die primäre Arthrose tritt besonders häufig in den Knie- und Fingergelenken auf.

### **Sekundäre Arthrose**

Diese entwickelt sich häufig infolge von sportlichen oder beruflichen Überlastungen, aber auch infolge von Verletzungen oder orthopädischen Fehlstellungen. Ebenso kann die sekundäre Arthrose als Folge anderer Grunderkrankungen – wie etwa Gicht, Rheuma oder Diabetes – auftreten. Im Sprunggelenk sowie im Handgelenk zeigt sich die sekundäre Arthrose am häufigsten.

Verletzungen im Vorfeld spielen hier aber eine sehr wichtige Rolle.

Die Übergänge zwischen der primären sowie der sekundären Arthrose sind im Allgemeinen fließend.

## **Arthrose – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern**

Arthrose ist nicht automatisch gleich Arthrose: Die Erkrankung kann sich in ihrem Verlauf durch die verschiedensten Beschwerden bemerkbar machen, wobei die allgemeinen Bewegungseinschränkungen sowie die Schmerzen im Verlauf zunehmend intensiver werden.

Grundsätzlich werden folgende Formen der Arthrose differenziert:

### **a. Stumme / klinisch stille Arthrose**

Arthrose-Veränderungen sind in dieser frühesten Krankheitsphase nur in einer Röntgenuntersuchung sichtbar. Ansonsten zeigen sich keinerlei Beschwerden.

### **b. Ruhende Arthrose-Erkrankung**

Hier kommt es zu Spannungs- und Steifheitsgefühlen, ebenso zu einer Anlaufschmerz zu Beginn einer körperlichen Bewegung. Auch Belastungsschmerzen und eine eingeschränkte Mobilität sind typische Symptome einer ruhenden Arthrose.

Hier sind aber keinerlei Entzündungsanzeichen zu beobachten.

### **c. Entzündete Arthrose-Erkrankung (aktivierte Arthrose)**

Hier ist die Gelenkinnenhaut entzündet: Dazu kommt es infolge der zerstörten Knorpelzellen. Die entzündete Arthrose ist mit intensiven Schmerzbeschwerden und Schwellungen verbunden. Häufig zeigen sich auch Rötungen und das betroffene Gelenk fühlt sich übererwärmt an.

### **d. Dekompensierte Arthrose**

Der gesamte Gelenkapparat ist mit Dauerschmerzen belastet. Zudem zeigen sich Bewegungseinschränkungen und eine beginnende Gelenk-Instabilität.

### **e. Arthrosis deformans**

In den Belastungszonen der Gelenke ist der Knorpelbelag nahezu vollständig verschwunden. Es zeigen sich knöchrige Veränderungen bis hin zu einer vollständigen Gelenkverformung.

### **Wie macht sich Arthrose bemerkbar? - Symptome**

Die typischen Symptome einer Arthrose-Erkrankung sind Bewegungseinschränkungen sowie schmerzende Gelenke. Im frühen Krankheitsstadium treten die Schmerzen nur gelegentlich auf, zum Beispiel nach stärkeren oder ungewohnten körperlichen Belastungen. Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium klagen die Betroffenen dann schon unter Dauerschmerzen und massiven Bewegungseinschränkungen. Ganz typisch für Arthrose ist ein wellenartiger Schmerz.

#### **Die Symptome der Erkrankung in der ersten Phase:**

- Steifheits- und Spannungsgefühl im betroffenen Körpergelenk
- Gelegentliche Schmerzen nach körperlicher Belastung
- Anlaufschmerzen zu Beginn von körperlichen Bewegungen, so zum Beispiel nach dem Aufstehen
- Wetterfühligkeit
- Gelenkgeräusche wie zum Beispiel Knacken

#### **Die Symptome der Erkrankung in der zweiten Phase:**

- Wechsel zwischen schmerzhaften und schmerzarmen Phasen
- Dauerschmerzen, die unabhängig von körperlichen Belastungen sind
- Schmerzende Gelenke in der Nacht
- Entzündungen der Gelenke mit einer deutlichen Übererwärmung und mit Schwellungen (vor allem bei einer aktivierten Arthrose)
- Schonhaltung
- Verlust der physischen Kraft
- Mobilitätseinschränkungen
- Knöcherne Deformationen und Versteifung der Gelenke

- Instabilität von Gelenken
- Muskuläre Verkürzungen

### **Wichtiger Hinweis:**

Schmerzende Gelenke bedeuten nicht immer eine Arthrose-Erkrankung. Sie können auch ein Hinweis auf andere Krankheiten wie zum Beispiel Rheuma, Grippe oder auch eine bakterielle Gelenkinfektion sein. Bei unklaren Schmerzbeschwerden sollte daher unbedingt ein Facharzt aufgesucht werden! Er kann die genauen Ursachen exakt abklären und eine geeignete Therapie einleiten.

### **Ist eine Fehlernährung die Ursache für Arthrose?**

Zusätzlich zu altersbedingten Veränderungen können auch vermehrte körperliche Belastungen – zum Beispiel im Sport oder auch durch Fußfehlstellungen – eine wichtige Ursache für die Abnutzung von Gelenken sein.

Doch nicht nur übermäßige Belastungen sind ungünstig für die Gelenke, sondern auch das Gegenteil: Bewegungsmangel!

Zudem hat auch die Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf eine Arthrose-Erkrankung.

### **Eine säurebetonte Ernährung führt zu körperinternen Entzündungen**

Bei einem übermäßigen Zuckerkonsum oder beim Verzehr zu vieler tierischer Fette produziert unser Körper Säuren. Dabei mag es der Organismus lieber basisch. Um hier also wieder eine ausgewogene Säure-Basen-Balance zu erzielen, muss das tägliche Essverhalten umgestellt werden. Der Körper holt sich die notwendige Unterstützung von basischen Mineralstoffen wie zum Beispiel Kalzium. Durch eine nährstoffarme und zudem säurebetonte Ernährungsweise verliert sich das Säure-Basen-Gleichgewicht und die Säuren gewinnen im Organismus die Überhand.

Es kommt zur vermehrten Einlagerung von Säuren und zu internen Entzündungsprozessen. Hinzu kommt, dass der Nähr- und Vitalstoffmangel den notwendigen Knorpelaufbau verhindert. Beides hat eine negative Auswirkung auf die Gelenke. All das hat negative Auswirkungen auf die Gelenke.

### **Ein bedeutender Risikofaktor für Arthrose – Übergewicht**

Ein zu hohes Körpergewicht ist eine bedeutende Belastung für die Gelenke. Vor allem Knie- und Hüftgelenke leiden unter zu vielen Kilos! Diese Gelenke müssen vermehrt die mechanische Belastung abfedern und dadurch wird der Gelenkverschleiß immer mehr vorangetrieben.

### **Innere Entzündungsvorgänge**

In den Fettzellen des menschlichen Körpers werden vermehrt entzündungsfördernde Stoffe gebildet. Diese „heizen“ wiederum andere innere Entzündungsherde an und somit kommt es zu intensiven Schmerzbeschwerden.

### **Die Lösung: Abnehmen für ein gesundes Wohlfühlgewicht!**

„Runter mit den überschüssigen Pfunden“ – das ist das Motto! Eine zentrale Behandlungsmaßnahme einer Arthrose-Erkrankung ist eine Gewichtsreduktion. Es hat sich nachgewiesenermaßen gezeigt, dass die Schmerzen nach einer Gewichtsabnahme weniger wurden.

Besonders zielführend ist die Kombination aus ausreichend Bewegung sowie einer kalorienreduzierten Ernährungsweise. Aber aufgepasst: Wenn Sie unter Gelenkbeschwerden leiden, sollten Sie unbedingt sanfte Sportarten ausüben, so zum Beispiel Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren.

Auf diese Weise vermeiden Sie zusätzliche Belastungen für die schmerzenden Gelenke. Eine gesunde Abnahme mit einem

Gewichtsverlust von 500 Gramm 1 Kilogramm pro Woche schützt Sie zudem vor dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt!

## **Gesund essen bei Arthrose – wie sieht der Speiseplan aus?**

Zunächst einmal muss festgehalten werden, dass sich eine Arthrose-Erkrankung auch durch gezielte Ernährungsmaßnahmen nicht heilen lässt! Doch das richtige Essverhalten kann das Krankheitsbild und die auftretende Symptomatik positiv beeinflussen.

Auch einer Verschlechterung der Beschwerden kann durch eine angepasste Ernährung vorgebeugt werden.

Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang eine ausgewogene Säure-Basen-Balance. Doch aufgepasst: Lebensmittel, die sauer schmecken – wie zum Beispiel Zitronen – müssen nicht zwingend als Säurebildner eingestuft werden. So ist die Zitrone beispielsweise ein Lebensmittel, das basisch verstoffwechselt wird. Säuren entstehen erst während des Verdauungsvorgangs. Welche Lebensmittel hier nun besonders empfehlenswert sind, sagen wir Ihnen gleich.

## **Der Arthrose-Ernährungsplan – kalorienbewusst & ausgewogen**

Die „klassische Arthrose-Diät“ gibt es nicht. Dennoch ist es ratsam, einige Ernährungsratschläge zu befolgen, um vor allem ein zu hohes Körpergewicht zu senken.

Die richtige Arthrose-Ernährung sollte daher vor allem kalorienreduziert und ausgewogen sein. Schon allein durch eine Gewichtsreduktion kann bei übergewichtigen Arthrose-Patienten eine Verbesserung vieler Symptome erzielt werden. Auch das weitere Fortschreiten der Krankheit lässt sich durch ein gesundes Körpergewicht deutlich verlangsamen.

Des Weiteren ist auch eine optimale Versorgung mit essenziellen Mineralstoffen, Antioxidantien und Vitaminen grundlegend wichtig!

**Kein Fast Food, keine Fertiggerichte, dafür viel Frische!**

So verlockend Hamburger, Pizza und Pommes auch sein mögen – Fast Food und Fertiggerichte sind echte Kalorienbomben, die nicht nur voller Zucker stecken, sondern auch viele ungesunde Zusätze wie Konservierungsmittel, Farbstoffe, Aromen oder Geschmacksverstärker enthalten. Zudem finden sich in diesen Nahrungsmitteln viele Kohlenhydrate und ungesunde Fette. Verwenden Sie lieber naturbelassene Zutaten, in einer hohen Bio-Qualität und kochen Sie selbst. Wenn Sie frisch kochen, haben Sie allein die volle Kontrolle über die verwendeten Zutaten!

Gehen Sie sparsam um mit Dickmachern wie Sahne, Zucker oder Butter! Wenn Sie diese Produkte beim Kochen weglassen, können Sie viele Kalorien einsparen. Schöpfen Sie aus der großen, gesunden und nährstoffreichen Vielfalt an Nahrungsmitteln und seien Sie ruhig experimentierfreudig mit kalorienarmen Sattmachern: Hierzu gehören Reis, knackig-frisches Gemüse, Kartoffeln, Vollkorngetreideprodukte und mageres Fleisch!

Bei Milchprodukten sollten Sie ebenfalls naturbelassene Produkte mit einem verminderten Fettgehalt bevorzugen. Fertigjoghurts, gesüßte Fruchtbuttermilch oder gesüßte Fertigprodukte wie Milchreis oder Puddings sollten vom Speiseplan entfernt werden.

In diesem Buch erwarten Sie viele gesunde und richtig leckere Rezeptideen und Sie werden sehen, dass auch eingeschworenen Kochmuffeln ohne viel Mühe und Zeitaufwand ganz köstliche Suppen, Eintöpfe, Salate oder sonstige Gerichte gelingen.

### **Reichlich pflanzenbasierte Kost, weniger Fleisch!**

Die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen wöchentlich nicht mehr als 300 bis maximal 800 Gramm Fleisch zu essen. In diesem Nahrungsmittel steckt reichlich Fett und zudem kurbelt Fleisch die körpereigene Produktion von entzündungsfördernden Stoffen an. Verantwortlich dafür ist vor allem die Arachidonsäure, die in Fleisch enthalten ist.

Planen Sie hingegen lieber ein bis zwei Fischmahlzeiten wöchentlich ein. Bestimmte Sorten wie Makrele, Thunfisch, Hering oder Lachs liefern besonders viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die für ihre entzündungshemmenden Wirkungen bekannt sind.

Bei Früchten und Gemüse dürfen Sie ebenfalls großzügig zugreifen: Fünf Portionen – drei Gemüseportionen und zwei Obstportionen – versorgen Ihren Körper perfekt mit allen wichtigen Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Ihr Gesundheitsplus: Durch die geringe Energiedichte der pflanzlichen Nahrungsmittel fördern Gemüse und Obst Ihre schlanke Figur!

### **Unser Tipp**

*Tauschen Sie doch eine Gemüseportion hin und wieder auch mal gegen einen Tomatensaft oder einen Green-Smoothie aus! So bringen Sie ordentlich Abwechslung in den täglichen Speiseplan.*

### **Vitamin D und Kalzium – grundlegend wichtig bei Arthrose!**

Diese beiden Mikronährstoffe werden unbedingt für gesunde Knochen benötigt!

Sehr gute Kalziumlieferanten sind Milch und Milchprodukte, doch greifen Sie hier zur fettreduzierten Variante.

Auch Vitamin D findet sich zum Teil in Nahrungsmitteln, doch den größten Anteil decken Sie über ausreichend Einwirkung von Sonnenlicht auf der Haut. Gehen Sie daher wann immer es geht in die freie Natur und genießen Sie das Sonnenlicht, doch vergessen Sie bitte keinesfalls, auf einen ausreichenden Sonnenschutz zu achten!

Im Rahmen einer gesunden Arthrose Ernährung müssen Sie Ihren Körper also mit entzündungshemmenden Lebensmitteln versorgen.

Ihr Körper braucht die nötigen Nähr- und Vitalstoffe für einen gesunden Knorpelaufbau. Gleichzeitig stellen Sie über eine anti-entzündliche Ernährungsweise sicher, dass Ihr Organismus alles hat, was er braucht, um die Gelenke optimal zu versorgen. Kombinieren Sie daher auch

wertvolle Vollkornprodukte wie Buchweizen, Hirse, Vollkornreis oder Dinkel und Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth mit frischem, vitaminreichem Gemüse.

## **Gemüse – das Basis-Food bei Arthrose**

Gemüse ist die Hauptnahrungsquelle im Rahmen einer gesunden Arthrose-Ernährung. Gemüse ist nicht nur kalorienarm, sondern liefert Ihrem Körper auch alle wertvollen Vitamine und Mineralien, die vor allem bei Arthrose so ungemein wichtig sind! Zudem liefert Gemüse viele gesunde Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Gemüse kurbelt die Stoffwechselprozesse an und hilft zudem Entzündungen einzudämmen. Damit können Gelenkbeschwerden am gesamten Körper gelindert werden.

Sie können Gemüsegerichte mit hochwertigen pflanzlichen Ölen verfeinern, so zum Beispiel mit Oliven-, Lein-, Walnuss- oder Rapsöl. In diesen Ölen steckt reichlich Linolsäure, eine wertvolle, antioxidativ wirkende Omega-3-Fettsäure, die positiv auf Schwellungen an den Gelenken wirken kann.

## **Früchte**

Sie sind richtig lecker, gesund und echte Vitaminbomben. Früchte und Beeren bringen richtig Farbe in Ihren täglichen Ernährungsplan und liefern Ihrem Körper essenziell wichtige Nährstoffe. Vor allem Zitrusfrüchte wie Grapefruit, Orangen oder Zitronen enthalten reichlich Vitamin C: Dieser Mikronährstoff schützt das Bindegewebe und ist auch dringend nötig für die Wundheilung.

Obst versorgt Ihren Körper aber auch mit wertvollen Ballaststoffen. Die Ernährungsexperten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung rät dazu, pro Tag mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich zu essen. Zwei große Äpfel liefern Ihnen rund 12 Gramm Ballaststoffe! Weitere ballaststoffreiche Früchte sind Johannisbeeren, Bananen, Erdbeeren, Birnen und Orangen.

**Tipp:**

*Gönnen Sie sich jeden Tag eine Portion Früchte, um Ihren Körper mit allen wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen zu versorgen.*

**Nüsse, Samen & Kerne – kleine Nährstofflieferanten**

Nüsse liefern Ihnen ebenfalls reichlich Vitamine, Mineralien und vor allem B-Vitamine. Ebenso sind Nüsse eine wertvolle Vitamin E-Quelle. In Kernen und Nüssen steckt zudem Kalium, Phosphor, Natrium und Magnesium. Häufig wird die Falschannahme vertreten, dass Nüsse sehr fettreich seien: Doch Fett ist nicht gleich Fett! In Nüssen finden sich hauptsächlich einfach sowie mehrfach gesättigte Fettsäuren, die eine sehr positive Wirkung auf den Körper haben.

Essen Sie täglich eine Handvoll Nüsse. Das ist eine optimale Ergänzung zu den Früchten und Gemüsen auf Ihrem Speiseplan.

**Gewürze und aromatische Kräuter**

Frische Kräuter und aromatisch feine Gewürze sind wesentlich mehr als nur eine geschmackliche Veredelung. In Gewürzen und Kräutern stecken viele Antioxidantien: Ein Beispiel ist hier Kurkuma mit dem Hauptwirkstoff Curcumin, der auch für die typische Gelbfärbung des Gewürzes verantwortlich ist. Dieses Gewürz wirkt antioxidativ und entzündungshemmend.

Auch Ceylon-Zimt ist ein solch wertvolles Gewürz: Es enthält wertvolle Polyphenole und wichtige Antioxidantien, die den Organismus vor schädlichen freien Radikalen schützen und präventiv gegen Entzündungsprozesse wirken.

Frische Kräuter wie Basilikum oder Bärlauch können blutdrucksenkend und auch entzündungshemmend wirken.

**Empfehlenswerte „anti-entzündliche“ Lebensmittel im Überblick**

---

**Empfehlenswert****Nicht empfehlenswert**

Brot, Beilagen,  
Getreideprodukte  
wie Reis, Pasta,  
Kartoffeln

2 Handvoll / Tag

Vollkornbrot  
Haferflocken  
Zuckerfreies Müsli  
Vollkorn-Pasta  
Pellkartoffeln  
Braun-(Hirse)  
Dinkel und daraus  
hergestellte  
Produkte, Amaranth,  
Quinoa, Naturreis

Toast, Weißbrot  
Knäckebrot  
Croissants  
Milch- und Weizenbrötchen  
Laugengebäck  
Hartweizen-Pasta  
Geschälter Reis  
Pommes frites  
Kroketten

Snacks &  
Knabbereien

Gelegentlich, jedoch  
mit mindestens 75 %  
Kakaoanteil

Süßigkeiten  
süße Backwaren  
Eiscreme  
Salzgebäck  
Chips

Früchte  
1-2 Portionen  
Pro Tag  
(eine Handvoll)

Zuckerarmes Obst:

Apfel  
Erdbeeren  
Himbeeren  
Brombeeren  
Johannisbeeren  
Zitrusfrüchte  
Pfirsiche  
Aprikosen  
Papaya  
Pflaumen  
Heidelbeeren

In Maßen:

Banane,  
Birne

Obstkonserven mit Zucker  
Fruchtmus  
Trockenfrüchte

Honigmelone  
Ananas  
Kirschen  
Mango  
Kaki (Sharon)  
Weintrauben

Gemüse

3x2 Portionen  
pro Tag

Alle Salatsorten  
Gerne Bitterstoffe wie  
etwa Löwenzahn,  
Chicorée  
Rote Beete  
Kohlrabi  
Möhren  
Fenchel  
Gurken  
Artischocken  
Spinat  
Zucchini  
alle Kohlsorten  
Radieschen  
Spargel  
Pilze  
Zwiebeln  
Knoblauch  
Brokkoli  
Rettich  
Meerrettich  
Lauch  
Süßkartoffeln  
Hülsenfrüchte

In Maßen:

Gemüsemischungen mit  
Sahne oder Butter

Fette & Öle

(ca. 2 EL / Tag)

Leinöl  
Weizenkeimöl  
Hanföl

Gänseschmalz  
Schweineschmalz  
Palmfett