

**KNACKIGE REZEPTE GEGEN  
KNACKENDE ARTHROSE-GELENKE**

# **ARTHROSE**

**KOCHBUCH MIT  
140 REZEPTEN**

**INKL.  
RATGEBER**



**Brigitte Holzapfel**

# **Das Arthrose Kochbuch**

## **140 knackige Rezepte gegen knackende Arthrose-Gelenke**

Wie Du mit einer  
entzündungshemmenden  
Ernährung bei Arthrose  
Deine Gelenke in Schwung bringen  
kannst + Ratgeber

1. Auflage

Copyright © 2020 - Brigitte Holzapfel

Alle Rechte vorbehalten.

# Inhalt

## Einleitung

Was ist Arthrose und wie wird es verursacht?  
Symptome und Diagnostik  
Stadien der Arthrose  
Behandlung der Arthrose  
Entzündungshemmende Pflanzenstoffe

## Mit der richtigen Ernährung Entzündungsprozesse vorbeugen

Entsäuerung  
In welche Richtung sollten Ernährungsumstellungen gehen?  
Eine gesunde Ernährung kann Arthrose lindern  
Empfehlenswerte Lebensmittel  
Zu meidende Lebensmittel  
Nahrungsergänzungsmittel

## Zusammenfassung

### Hinweis

### Frühstück

Mais-Paprika-Brot  
Porridge mit gebackenen Aprikosen  
Quinoa-Omelett mit Aprikosen  
Hefezopf mit Minzaufstrich und frischen Erdbeeren  
Mango-Apfel-Saft mit Ingwer  
Hirsebrei mit Beeren  
Grünes Gemüse mit Pinienkernen  
Schokoladen-Erdnuss-Porridge mit Banane  
Quark mit Früchten  
Feigen-Orangen-Porridge  
Mango-Müsli mit Kokosraspeln  
Bruschetta mit Räucherlachs und Meerrettich

[Kokos-Hirsebrei](#)  
[Tomaten-Baguette](#)  
[Chia-Vanille-Pudding](#)  
[Gemüsedrink](#)  
[Hüttenkäse-Müsli mit Himbeeren](#)  
[Kokosjoghurt mit Braunhirse](#)  
[Haferporridge mit Birne](#)  
[Erfrischender grüner Smoothie mit Avocado](#)  
[Himbeer-Bananen-Joghurt](#)  
[Chia-Quinoa-Müsli mit Banane und Walnüssen](#)  
[Brotaufstrich mit Avocado](#)

## **Suppen**

[Brennnesselsuppe](#)  
[Cremige Champignonsuppe](#)  
[Möhren-Linsen-Eintopf nach indischer Art](#)  
[Kokossuppe mit Curry](#)  
[Cremige Kürbis-Ingwer-Suppe](#)  
[Zucchinisuppe mit Schafskäse](#)  
[Klare Pilzsuppe](#)  
[Möhrencremesuppe](#)  
[Kartoffel-Möhren-Suppe mit gebratenem Spargel](#)  
[Pastinakencremesuppe mit Rucola](#)  
[Gemüsesuppe mit Nudeleinlage](#)  
[Grüne Radieschensuppe](#)  
[Erbsen-Kartoffel-Suppe](#)  
[Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Ingwer](#)  
[Tomatige Fischsuppe mit Meeresfrüchten](#)

## **Salate**

[Radieschen-Rucola-Salat mit Tomaten](#)  
[Gurken-Radieschen-Salat mit Räucherlachs](#)  
[Gedünsteter Blattspinat mit Joghurt](#)  
[Pikante Ananas-Gurken-Soße](#)  
[Makrelensalat mit Apfel und Gurke](#)

Gemischter Blattsalat mit Apfel und Walnüssen  
Rucola-Salat mit Wassermelone und Hüttenkäse  
Zitrusfruchtsalat mit Datteln  
Brokkoli-Tomaten-Salat mit Linsen  
Warmer Vanille-Obst-Salat  
Kartoffel-Spargel-Salat mit Radieschen  
Kohlrabi-Brokkoli-Salat  
Nudel-Tomaten-Salat mit Nüssen  
Fenchelsalat mit Rucola und Apfel

## **Fischgerichte**

Ofenfilet mit knusprigem Gemüsetopping  
Lachsfilet mit Gemüse aus dem Ofen  
Cremige Lachspfanne mit Gurken  
Ofenforelle mit Zitrusfrüchten  
Matjesfilets mit Apfesoße  
Kopfsalat mit Thunfisch und Eiern  
Marinierte Tintenfische gebraten  
Forelle vom Grill  
Nudeln mit Seelachs und Schnittlauch  
Lachs mit buntem Gemüse  
Quinoa-Linsen-Salat mit Lachs  
Lachsfilet gedämpft  
Nudelsalat mit Thunfisch  
Lachs mit Gemüse und Kartoffeln  
Lachs mit Kohlgemüse  
Zucchininudeln mit Lachswürfeln und Pesto aus Avocado

## **Fleischgerichte**

Ratatouille mit Pute und gebratenen Gnocchi  
Kartoffel-Schinken-Auflauf mit zweierlei Kohl  
Putenbrust-Couscous-Pfanne  
Hähnchenbrust überbacken mit Spinat und Feta  
Hähnchenkeulen nach indischer Art gewürzt

Hähnchen-Gemüse-Spieße mit grünen Bohnen und Buchweizen  
Gebackene Pute

## **Vegetarische Gerichte**

Tofu mit Gemüsepfanne  
Rahmspitzkohl  
Gemüse-Eintopf mit Linsen  
Erbsenstampf mit Kresse  
Kidneybohnen-Eintopf mit Parmesankeksen  
Zucchini-Tomaten-Auflauf  
Kleine gebratene Paprikaschoten mit Olivenöl  
Asiatisches Gemüse süß-sauer  
Avocado-Schiffchen mit Tomatenmischung  
Gebackene Spitzpaprika mit Linsen-Tomaten-Haube  
Gebackene Auberginenscheiben  
Überbackener Fenchel aus dem Ofen  
Ofengemüse griechischer Art  
Schwarzwurzeln mit Walnusssoße  
Gegrilltes Gemüse mit eingelegten Oliven  
Bohnen-Tomaten-Pfanne  
Gefüllte Quinoa-Paprikas  
Grünes Pfannengemüse  
Vegetarischer Flammkuchen  
Grüner Spargel vom Grill  
Geschmorter Kürbis

## **Nudelgerichte**

Spirelli mit Tomatensoße und Kidneybohnen  
Penne mit Tomatensoße und Erbsen  
Bandnudeln mit Pilz-Rahm-Soße  
Möhrennudeln mit Pilzsoße  
Gemüsenudeln nach asiatischer Art  
Zucchini-Spaghetti mit Linsensoße  
Farfalle mit Kürbis

[Bandnudeln mit Gemüse und Fisch](#)  
[Fusilli mit Cocktailtomaten](#)  
[Spaghetti mit Olivensoße](#)  
[Spaghetti mit grüner Soße](#)

## **Reisgerichte**

[Tofu-Thai-Curry](#)  
[Naturreis mit Zucchini und Pesto](#)  
[Ofenreis](#)  
[Reis-Brokkoli-Gratin mit Tomate-Mozzarella](#)  
[Gebratener Reis mit Gemüse](#)  
[Reis mit Kichererbsen](#)  
[Milchreis mit Himbeerpüree](#)  
[Mandelmilchreis](#)  
[Lachs-Reispfanne mit Blumenkohl](#)  
[Reispfanne mit Hähnchen](#)  
[Reispfanne mit Gemüse](#)

## **Kartoffelgerichte**

[Kartoffel Bowl mit Avocado und Feta](#)  
[Kartoffeln mit Quark-Dip](#)  
[Schnittlauchkartoffeln mit Spargel](#)  
[Forelle im Kartoffelsalat](#)  
[Ofenkartoffeln mit Brokkoli und Schafskäse](#)  
[Kartoffelscheiben vom Grill](#)  
[Kartoffel-Zucchini-Auflauf](#)  
[Süßkartoffel-Curry mit Auberginen](#)  
[Gebackene Salzkartoffeln mit mediterranem Gemüse](#)

## **Desserts**

[Hafermilchreis mit Erdbeeren und gehackten Mandeln](#)  
[Wassermelonenkaltschale](#)  
[Himbeer-Mango-Kiwi-Drink](#)  
[Möhrensaft mit Kokos-Curry-Haube](#)  
[Erfrischender Smoothie mit Wildfrüchten](#)

Goldmilch

Dickmilch mit Brombeerkompott und Amarettini

Fruchtige-Bowle mit Zitronenmelissensirup und Apfelsaft

Mango-Carpaccio mit Zitronenmelissen-Pesto

Beeren-Smoothie mit Banane

Schokoladenmousse mit Avocado

Pannacotta mit Hafermilch

Selbst gemachte Mandelmilch

**Schlusswort**

**Rechtliches**

**Quellen**

# Einleitung

Die Zusammengehörigkeit zwischen Ernährung und unserer allgemeinen Gesundheit ist medizinisch belegt.

Arthrose ist eine gesundheitliche Einschränkung des Knochengerüsts. Es ist gekennzeichnet durch Veränderungen des Gelenknorpels und Schäden anliegender Organismen wie Muskeln, Bändern, Knochen und Kapseln. Durch geeignete Maßnahmen, wie z. B. einer Ernährungsumstellung, kannst Du jedoch das Fortschreiten der Krankheit stoppen oder Begleiterscheinungen lindern.

Arthrose ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Da es hauptsächlich bei älteren Menschen auftritt, wird erwartet, dass die Inzidenz in den nächsten Jahrzehnten angesichts der Veränderungen in der demografischen Struktur und der damit verbundenen Zunahme des Anteils älterer und sehr alter Bevölkerungsgruppen zunimmt.

Die gesunde Ernährung ist sowohl für die Behandlung als auch zur Vorbeugung von Arthrose fundamental. Wenn Dein Körper die notwendigen Nährstoffe aufgenommen hat und nicht durch krankheitsverursachende Lebensmittel belastet ist, kannst Du den Heilungsprozess von Gelenken und Knorpel optimal einleiten.

Erwartungsgemäß kann Arthrose nicht allein durch eine gute Ernährung geheilt werden, aber sie ist ein wichtiger Bestandteil der Genesung und Linderung der Symptome. Auch wenn Du bisher nicht unter Arthrose leidest und diese nur verhindern möchtest, ist eine bewusste Ernährung für Deine Gelenke essenziell.

Aber wie sieht eine optimale Ernährung aus? Welche Lebensmittel sind gesund und worauf solltest Du verzichten? Dieser Ratgeber beschreibt die Anatomie und Funktion der Gelenke und erläutert die Ursachen, Diagnose und Behandlung durch gesunde Ernährung.

## **Was ist Arthrose und wie wird es verursacht?**

Die für Arthrose charakteristischen Gelenkveränderungen können nach Auslöser in die primäre oder sekundäre Beschaffenheit unterteilt werden. Wenn die Ursache nicht klar ist, wird die Arthrose als primär eingestuft. Voneinander abweichend ist die sekundäre Arthrose das Ergebnis angeborener oder erworbener Krankheiten oder Verletzungen.

Die Veränderungen der Gelenke äußern sich speziell in ihrer Beschaffenheit durch Funktionsstörungen und Schmerzen. Grundsätzlich führt dies zu Unannehmlichkeiten, Behinderungen und Einschränkungen des Lebens, was die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigt.

Wenn die Bezeichnung „Arthrose“ auftaucht, vermuten es die meisten Menschen an Knie oder Hüften. Es werden keine anderen Körperteile erwähnt – viele Menschen vermuten, dass Arthrose nur das Knie betrifft.

Grundlegend kann sich an jedem Gelenk ein Sehnen- oder Knorpelschaden ergeben, der zur Krankheitserkennung Arthrose führen wird.

Statistisch gesehen sind jedoch bestimmte Gelenke und Körperteile stärker betroffen als andere Gelenke und Körperteile, da sie stärker in das heutige Leben involviert sind. Arthrose tritt mehrheitlich in Knien, Handgelenken und Knöcheln, der Wirbelsäule und Hüften auf.

Es kann viele Ursachen für Arthrose geben. Die Ursachen für Arthrose sind Gelenkfehlstellungen, Überlastung durch Bewegungs- und Sportverletzungen, Fettleibigkeit, altersbedingte Abnutzung und Bewegungsmangel.

## **Symptome und Diagnostik**

Der erste Verdachtsgrund einer Arthrose äußert sich normalerweise in einer eingeschränkten Gelenkfunktion wie Ermüdungs- oder Steifigkeitsgefühle und nimmt auf natürliche Weise oder nach dem Schutz des Gelenks ab. Normalerweise treten Schmerzen zunächst nur bei bestimmten Gelenkbewegungen auf, insbesondere bei Bewegungen, die nach einer langen Ruhezeit ausgeführt werden. Nach der fortgeschrittenen Knorpelzerstörung treten akute

Schmerzperioden aufgrund einer Entzündung der Synovialmembran wieder auf.

In diesem Stadium der aktiven Arthrose ist eine Schwellung normalerweise sichtbar und fühlbar. Weitere Symptome sind Überhitzung, Rötung, Schmerzen, Verspannungen und eingeschränkte Mobilität. Darüber hinaus sind Wetterempfindlichkeit und Kälte- und Feuchtigkeitsempfindlichkeit verwandte Symptome. Das symptomatische und asymptotische Stadium ist normalerweise dieses Stadium und kann mehrere Jahre dauern.

Schließlich führt das Ausmaß der Gelenkzerstörung zu dauerhaften Schmerzen und schwerer Funktionsstörung, was die Symptome einer dekompensierten Arthrose sind. In diesem Stadium treten Schmerzen auch dann auf, wenn die Gelenke geringer Bewegungen ausgesetzt werden oder sich sogar in Ruhestellung befinden. Chronische Schmerzen sind ebenfalls möglich.

Der Zweck der Diagnose besteht darin, das Vorhandensein von Arthrose eindeutig zu erkennen oder auszuschließen. Je früher und genauer die Diagnose, desto besser die Behandlung von Arthrose. Da eine einzelne diagnostische Maßnahme keine verlässliche Schlussfolgerung ziehen kann, muss eine Kombination aus medizinischen Unterlagen, klinischen Untersuchungen und bildgebenden Verfahren verwendet werden, die durch Arthroskopie und Laboruntersuchungen ergänzt werden kann.

Erinnerungen sind eines der wichtigsten Diagnosewerkzeuge, bei denen die aktuellen Symptome des Patienten abgefragt werden sollten. Gefolgt von einer klinischen Untersuchung. Es umfasst die Erfassung allgemeiner Daten (wie Alter, Größe, Gewicht) und spezielle Funktionstests.

Die bildgebende Untersuchung kann objektiv die Diagnose einer Arthrose bestimmen, die Schwere der Krankheit bestimmen und den Krankheitsverlauf bewerten. Der Goldstandard ist die Röntgeninspektion.

## **Stadien der Arthrose**

### **Stadium 1**

Im ersten Stadium ändert der Gelenkknorpel leicht seine ursprüngliche Struktur, wodurch der Spalt zwischen den beiden Gelenken verringert und die Synovia gereizt wird. Dieses Stadium wird auch als stille Arthrose bezeichnet, da der Patient keine Symptome einer Arthrose aufweist.

### **Stadium 2**

In diesem sogenannten Frühstadium wurde der erste Knorpelschaden beobachtet. Es ist weniger elastisch und kann sich nur langsam von Stress erholen. Außerdem haben sich hier Osteophyten gebildet. Diese Vegetationen sind normalerweise offensichtlich und manchmal sogar sichtbar. Die Fugenoberfläche zeigt ebenfalls erste Unebenheiten.

### **Stadium 3**

Der Gelenkraum verengt sich wieder, weshalb sich die Knochenoberfläche verändert. Die Bildung von Osteophyten geht weiter.

### **Stadium 4**

Jetzt hat sich der Gelenkknorpel fast vollständig aufgelöst, wodurch die Knochen aneinander reiben. In diesem Stadium leidet die betroffene Person an Schwellung und Entzündung der Gelenke.

## **Behandlung der Arthrose**

### **Arthrose - konservative medizinische Versorgung**

Die am bewährten festhaltende Arthrose-Behandlung zielt darauf ab, Schmerzen zu lindern, Entzündungen einzudämmen und die betreffende Koordination und Kraft vom Muskel zu steigern. Starre Verbindungen sollten wieder flexibler sein und falsche Belastungen ausgleichen.

### **Gelenke bewegen**

Regelmäßige Bewegung kann die Gelenke elastisch halten. Daher sollten Menschen mit Arthrose Bewegung wie Schwimmen in ihr tägliches Leben integrieren. Rückenschwimmen ist besonders geeignet. Dies kann die Gelenke trainieren, ohne zu viel Druck auf sie auszuüben. Aus dem gleichen Grund sollten Menschen mit Arthrose wandern und Fahrrad fahren.

Plötzliche, hohe Gelenkbelastung, anstrengende Übungen oder Übungen mit hohem Verletzungsrisiko sind für Arthrose weniger geeignet. Dazu gehören beispielsweise Tennis, Skaten, Fußball, Handball, Karate und Boxen.

### **Gelenke entlasten**

Bandagen, weiche Sohlen und Krücken entlasten die Gelenke. In ähnlicher Weise helfen auch Orthesen. Dies sind spezielle Positionierungsschienen für Gelenke. Sie verhindern schmerzhaftes Bewegung. Die Orthese ist jedoch nicht leicht zu bewegen und kann nur kurze Zeit getragen werden, um zu verhindern, dass die Gelenke hart werden.

Aber auch Übergewicht führt zu einer Gelenkbelastung, so dass mit einer bestimmten Häufigkeit an Bewegung und einer wohlhaltenen Ernährung gezielt Gewicht reduziert werden kann.

### **Physikalische Arthrose-Behandlung**

Chronische Arthrose-Schmerzen können mit Heizkissen, Schlamm packungen, Ventilatoren, Bad- oder Infrarotbeheizung behandelt werden. Andererseits kann die Verwendung von Eispackungen oder kalten Schlamm packungen akute Schwellungen und Beschwerden lindern.

Physiotherapie kann auch bei Arthrose eingesetzt werden, da sie die Muskeln stärken kann. Eine Massage wird ebenfalls empfohlen: Sie baut Stress ab und verbessert die Durchblutung.

### **Analgetika und entzündungshemmende Medikamente**

Lokalanästhetika können auch zur Schmerzlinderung eingesetzt werden: Die Lokalanästhetika werden um den betroffenen Bereich oder direkt im Gelenk injiziert.

Mehrheitlich ist Arthrose keine entzündliche Gelenkerkrankung. Einige Patienten verwenden Hyaluronsäure bei Arthrose. Dies ist ein natürlicher Bestandteil von sogenannten Glykosaminoglykanen und Synovialflüssigkeit. Die Wirksamkeit wurde jedoch nicht eindeutig nachgewiesen. Gelegentlich kann auch Chondroitinsulfat zur Behandlung von Arthrose injiziert werden. Auch diese Wirksamkeit wurde bislang nicht nachgewiesen.

### **Behandlung von chirurgischer Arthrose**

Eine Operation kann die Fehlausrichtung von Patienten mit Arthrose korrigieren und die Gelenke stabilisieren. Es kann auch verwendet

werden, um Schmerzen zu lindern und Entzündungen vorzubeugen. In einigen Fällen kann beschädigter Knorpel auch während der Operation ersetzt werden. Insgesamt sollten Patienten mit Arthrose in der Lage sein, sich nach der Operation besser zu bewegen und die Produktivität zu steigern.

Es gibt verschiedene chirurgische Methoden für Arthrose. Welche in Deiner Situation verwendet werden sollte, hängt von einer Reihe verschiedener Faktoren ab. Zum Beispiel welches Gelenk betroffen ist und wie stark das Gelenk abgenutzt ist. Bei Arthrose wird des Öfteren eine Kochsalzlösung angewendet, um den betroffenen Bereich zu spülen. Dies geschieht beispielsweise normalerweise über das Kniegelenk.

### **Behandlung mit knorpelmodifizierter Arthrose**

Die verbleibende Knorpeloberfläche kann auch während der Arthroskopie gebohrt werden. Es wird angenommen, dass dies Chondrozyten dazu anregt, Ersatzgewebe zu bilden. Das neuartige Gewebe hat jedoch eine andere Beschaffenheit als der eigentliche Knorpel und kann die Bedürfnisse der Gelenke nicht vollständig erfüllen. In einigen Fällen können somatische Zellen auch innerhalb weniger Jahre von außen in beschädigte Gelenke transplantiert werden.

### **Intraartikulärer Ersatz**

Wenn keine andere Arthrose-Behandlung die Schmerzen lindern kann, kann ein künstlicher Gelenkersatz gewählt werden. Das heißt: Das ursprüngliche Gelenk wird durch ein nachgebildeten Gelenk ersetzt. Dies geschieht hauptsächlich durch Arthrose des Knie- oder Hüftgelenks.

Genau genommen können abgenutzte Gelenkstrukturen entnommen und durch künstliche Prothesen ersetzt werden.

### **Arthrodese**

Die sogenannte Arthrodese kann auch zur Behandlung von Arthrose-Schmerzen eingesetzt werden. Dies bedeutet, dass das chirurgische Gelenk versteift wird: Das betroffene Gelenk nach der Operation ist stabiler und verwendbarer, aber auch weniger beweglich. Daher wird die Arthrodese normalerweise nur an Gelenken durchgeführt, die einen kleinen Bewegungsbereich haben und das tägliche Leben des Patienten nicht beeinträchtigen.

## **Alternative Arthrose-Behandlung**

Was kann neben regelmäßigen medizinischen Eingriffen auch bei Arthrose helfen? Viele Patienten interessieren sich für diese Frage. Sie möchten andere Heilmittel verwenden, um die konventionelle medizinische Arthropathiebehandlung zu unterstützen. Es wird angenommen, dass Homöopathie, Pflanzenstoffe, Magnetfeldtherapie und Akupunktur die Symptome von Arthrose lindern.

## **Entzündungshemmende Pflanzenstoffe**

Entzündungshemmende Pflanzenstoffe oder natürliche Medizin beugen Arthrose vor. Insbesondere in den frühen Stadien der Arthrose können mit Unterstützung von Orthopäden natürliche Heilmittel die Behandlung der Arthrose ergänzen. Eine natürliche Therapie kann sich günstig auf den Verlauf der Arthrose und den Zustand des Patienten auswirken.

Im Vergleich zu synthetischen Analgetika sind die Vorteile der Verwendung von pflanzlicher Anti-Arthrose nicht nur eine bessere Verträglichkeit, sondern auch ein breiteres Wirkungsspektrum.

Es gibt normalerweise keine zeitliche Begrenzung für die Behandlung von Arthrose mit pflanzlichen natürlichen Heilmitteln. Selbst wenn synthetische Analgetika zur Behandlung von Arthrose eingesetzt werden, sollten natürliche pflanzliche Heilmittel in Betracht gezogen werden: Durch natürliche Therapien können viele Patienten die Dosierung synthetischer Analgetika erheblich reduzieren.

Um die Auswirkungen dieser pflanzlichen Naturheilmittel auf Arthrose zu überprüfen, sind hochwertige Präparate und Wirkstoffkonzentrationen erforderlich. Die wirksame Konzentration von Inhaltsstoffen in natürlichen Arzneimitteln variiert von Hersteller zu Hersteller. Daher ist es nicht einfach, allgemeine Therapien gegen Arthrose mit Wirkstoffen der Kräutermedizin zu empfehlen.

### **Brennnesselextrakt**

In Labortests beeinflusst Brennnesselextrakt die entzündliche Botenstoffsubstanz in der Gelenkkapsel. Bei der Behandlung mit

Brennnesseln können viele Patienten mit Arthrose eine erhöhte Mobilität und Schmerzlinderung beobachten.

### **Weidenrinde**

Weidenrinde kann leichte Arthrose-Schmerzen lindern. Die Rolle der Weidenrinde hängt mit Aspirin zusammen, einem synthetischen Derivat der Weidenrinde. Bei vielen Patienten mit Arthrose ist Weidenrinde besser verträglich als Aspirin.

### **Teufelskralle**

Der Extrakt aus der Wurzel der Teufelskralle wirkt sich günstig auf Arthrose-Schmerzen aus. Die morgendliche Steifheit und die anfänglichen Schmerzen werden gelindert und können den Verbrauch synthetischer Analgetika manchmal erheblich reduzieren. Selbst wenn die Behandlung abgebrochen wird, bleibt die Wirkung der magischen Klaue bestehen. Der magische Klauenextrakt wirkt sich langfristig positiv auf die Schmerzen bei Arthrose aus.

### **Kombination in der Volksmedizin**

Die Kombination von Pappelblättern, Pappel- und Aschenrinde sowie Asteraceae-Pflanzen wurde in der Volksmedizin zur Behandlung von Gelenkschmerzen weitergegeben. Es gibt jedoch keine Untersuchungen, die belegen, dass Pappelblatt, Pappel, graue Rinde und Weißgold bestimmte Auswirkungen auf Arthrose haben.

### **Arnika**

Arnika ist ein altes Schmerzmittel. Arnika-Gel kann in Beobachtungsstudien auch seine Wirksamkeit gegen Arthritis und rheumatische Schmerzen zeigen. In der dreiwöchigen Anwendung waren in der Studiengruppe von 204 Patienten mit Arthrose die Schmerzen und die Steifheit der Gelenke signifikant reduziert. Es kann auch die Verwendung von synthetischen Analgetika sparen. Die Phytotherapie hat die maximale Gehstrecke und Mobilität im täglichen Leben erheblich verbessert.

**Mit der richtigen Ernährung  
Entzündungsprozesse vorbeugen**

Tierische Fette sollten mit Vorsicht konsumiert werden, da sie den Entzündungsprozess fördern. Das Fett in rotem Fleisch und Würstchen erhöht die Möglichkeit einer Gelenkentzündung erheblich. Stattdessen sollten pflanzliche Öle verwendet werden. Pflanzliches Fett und Fisch enthalten Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Dies beugt entzündlichen Gelenkerkrankungen vor und wirkt sich auch positiv auf das Körpergewicht aus.

Eine Arthrose-freundliche Ernährung enthält viel Obst und Gemüse – Lauch und Zwiebeln können den Knorpel schützen. Kalzium- und fettarme Milchprodukte sowie ballaststoffreiche Lebensmittel können sich positiv auf die Gelenke auswirken.

## **Entsäuerung**

Erstens muss der Organismus von der im Laufe der Jahre angesammelten Schlacke befreit werden. Dies kann bei vollständiger Entsäuerung geschehen und sollte zu Beginn einer Ernährungsumstellung erfolgen. Um das tief verwurzelte Problem der Versauerung vollständig zu lösen, sollte das Entsäuerungsverfahren mehrere Teile umfassen. Dies beinhaltet die Entgiftung der Haut durch alkalische Bäder.

Darüber hinaus können Kräuter, die bittere Substanzen (wie Tee) enthalten, die körpereigene Entsäuerung über den Verdauungstrakt stimulieren. Zusätzlich kann das aufgenommene basische Pulver direkt als Entgiftungsmittel in den Zellen wirken. Neben der Entsäuerung sorgt das Grundpulver auch für die Wiederauffüllung der Mineralien, da der Körper reichhaltige Mineralien erhält, die zuvor fehlten. Es ist auch wichtig, dem Körper genügend Antioxidantien zur Verfügung zu stellen.

## **In welche Richtung sollten Ernährungsumstellungen gehen?**

Offensichtlich in Richtung einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und farbenfrohen Ernährung! Einerseits sorgt es für die Versorgung mit Makronährstoffen wie Fett, Eiweiß und

Kohlenhydraten. Der menschliche Körper benötigt viele dieser Nährstoffe, um seine Gesundheit zu erhalten. Andererseits liefert uns eine ausgewogene Ernährung alle für den Stoffwechsel wichtigen Mikronährstoffe.

## **Eine gesunde Ernährung kann Arthrose lindern**

Arthrose kann nicht durch bestimmte Ernährungsmaßnahmen geheilt werden. Jedoch kann sich eine Ernährungsanpassung positiv auf die klinische Situation auswirken. In diesem Fall ist das Säure-Basen-Gleichgewicht wichtig: Lebensmittel, die im Körper Säure bilden, müssen nicht sauer schmecken. Während der Verdauung entsteht Säure. Welche Lebensmittel werden empfohlen und welche sollten in kleinen Mengen zum Menü hinzugefügt werden? Folgende Tabelle zeigt empfohlene und nicht empfehlenswerte Lebensmittel für Arthrose.

<b>Beispiel Lebensmittel</b>	<b>Empfehlenswerte Lebensmittel</b>	<b>Nicht empfehlenswerte Lebensmittel</b>
<b>Früchte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Äpfel</li> <li>• Himbeeren</li> <li>• Heidelbeeren</li> <li>• Brombeeren</li> <li>• Pfirsiche</li> <li>• Blaue Trauben</li> <li>• Sauerkirchen</li> <li>• Pflaumen</li> </ul>	
<b>Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radieschen</li> <li>• Brokkoli</li> <li>• Rettich</li> <li>• Meerrettich</li> <li>• Gurken</li> <li>• Zucchini</li> <li>• Spinat</li> <li>• Lauch</li> <li>• Rote Bete</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blattsalate</li> <li>• Sämtliche Kohlarten</li> </ul>	
<b>Hülsenfrüchte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bohnen</li> </ul>	
<b>Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süßkartoffeln</li> <li>• Kartoffeln mit Schale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kroketten</li> <li>• Pommes</li> <li>• Reibekuchen</li> </ul>
<b>Kuchen, Desserts</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucker</li> <li>• salzige Knabberereien</li> </ul>
<b>Nährmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Braun-)Hirse</li> <li>• Dinkelbrot</li> <li>• Naturreis</li> <li>• Amaranth</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Vollkornprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weißmehlprodukte</li> <li>• (geschälter) Reis</li> </ul>
<b>Milch, Milchprodukte</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiche und gezuckerte Milchprodukte</li> <li>• fettreicher Käse</li> <li>• gezuckerter Joghurt</li> </ul>
<b>Nüsse, Kerne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cashewnüsse</li> <li>• Walnüsse</li> <li>• Haselnüsse</li> <li>• Mandeln</li> </ul>	
<b>Fette, Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaltgepresste Öle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öle mit Omega-6-Fettsäuren</li> </ul>
<b>Fleisch, Wurst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaltwasserfische</li> <li>• Seefische</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fettiges Fleisch und Wurst</li> <li>• Schweinefleisch</li> </ul>
<b>Gewürze und Kräuter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebeln</li> <li>• Knoblauch</li> <li>• Rosmarin</li> <li>• Salbei</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basilikum</li> <li>• Petersilie</li> <li>• Oregano</li> <li>• Schnittlauch</li> <li>• Thymian</li> <li>• Liebstöckel</li> <li>• Koriander</li> <li>• Dill</li> <li>• Kurkuma</li> <li>• Ingwer</li> <li>• Zimt</li> <li>• Chili</li> </ul>	
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwässer mit Kalzium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koffeingetränke</li> <li>• Alkohol</li> </ul>

## Empfehlenswerte Lebensmittel

**Knoblauch und Zwiebeln:** Allicin und Diallylsulfid - diese geheimen Substanzen sind in der Lauchpflanze in großen Mengen enthalten. Diese zwei Substanzen haben eines gemeinsam: Sie können Entzündungen entgegenwirken.

Tipp: Lauch, Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und ruhen lassen. Auf diese Weise werden mehr der vorgenannten entzündungshemmenden Substanzen gebildet.

**Gewürze und Kräuter:** Gewürze und Kräuter enthalten viele kleinere pflanzliche Substanzen. Diese in Pflanzen enthaltenen Kraftstoffe haben unterschiedliche Funktionen und ergänzen sich. Sie haben antibakterielle Wirkungen - das heißt, sie „fangen“ freie Radikale ein, die allmählich freigesetzt werden, wenn eine Entzündung auftritt. Andere hemmen Entzündungen.

Tipp: Um von vielen positiven Eigenschaften zu profitieren, wird empfohlen, die Wahl der Kräuter zu ändern.

**Hirse:** Eine alte Kulturpflanze, die im alten Rom für medizinische Zwecke verwendet wurde. Es hat einen überdurchschnittlichen Wert an Fluor und Silizium - diese beiden Spurenelemente sind sehr wichtig für die Verwendung von Kalzium und haben positive Auswirkungen bei Arthrose. Andere Spurenelemente und Mineralien

sind auch in Mengen in Hirse enthalten. Ein weiterer Vorteil: Im Organismus wird Hirse alkalisch verarbeitet.

## **Zu meidende Lebensmittel**

**Tierisches Fett:** Tierische Lebensmittel (wie Fleisch und Würstchen) enthalten eine bestimmte Omega-6-Säure, die sogenannte Arachidonsäure. Es spielt eine zentrale Rolle im Entzündungsprozess. Es produziert eine Signalsubstanz, das sogenannte Eicosanoid, das Entzündungen fördert und Schmerzen verursacht.

**Zucker und Süßigkeiten:** Obwohl sie süß schmeckt, wird sie im Körper in Säure umgewandelt. Es ist schädlich für Organismen, insbesondere weil es immer bestrebt ist, eine leicht alkalische Umgebung aufrechtzuerhalten. Der Körper versucht, sie durch eine Entzündungsreaktion wieder auszuscheiden.

**Alkohol und Nikotin:** Alkohol hat keine direkte Auswirkung auf Arthrose, kann jedoch mit verschreibungspflichtigen Schmerzmitteln interagieren. Darüber hinaus wirkt es sich nachteilig auf den Mineralhaushalt aus. Rauchen reduziert wiederum die Sauerstoffversorgung von Knorpel und Gelenkmembranen. Daher ist es am besten, beides zu vermeiden oder den Verbrauch zu begrenzen.

## **Nahrungsergänzungsmittel**

Die Spurenelemente sollten zuerst durch eine gesunde Ernährung aufgenommen werden. Diese Nährstoffe können bei Arthrose nicht ignoriert werden:

### **Vitaminreiche Lebensmittel**

Die Entzündungsreaktion im Körper ist zunehmend abhängig von Vitaminen. Menschen mit Vitamin C, Vitamin E und  $\beta$ -Carotin im Blut sind weniger von Arthrose betroffen. Ein Grund hier ist, dass bei Entzündungen mehr freie Radikale entstehen. Vitamin C, E und  $\beta$ -Carotin machen es harmlos.

Achte daher bitte direkt auf vitaminreiche Lebensmittel. Vitamin C kommt in vielen Obst- und Gemüsesorten vor, insbesondere in Hagebutten, Petersilie und Chilipulver. Nüsse und kaltgepresstes Öl enthalten Vitamin E. Beta-Carotin kommt hauptsächlich in gelben, orangefarbenen und grünen Früchten und Gemüsen wie Karotten und Brokkoli vor.

### **Vitamin D3**

Interleukin-10 ist eine von vielen Botenstoffen im Immunsystem. Unter anderem wird sichergestellt, dass die Entzündungsreaktion im Körper nicht außer Kontrolle gerät. Die Bildung von Interleukin-10 wird durch das Vitamin D3 positiv beeinflusst. Ein weiterer Vorteil dieses Vitamins: Die Knorpel-Knochenbildung kann dadurch gefördert werden.

### **Spurenelemente**

Die Spurenelemente unterstützen den Stoffwechsel des Bindegewebes und verringern die Zerstörung des Knorpels. Sie haben auch entzündungshemmende Wirkungen. In Lebensmitteln wie Fleisch und Fisch ist ausreichend Zink vorhanden, vergleichbar zum Anteil in Samen und Nüssen. Bohnen und Leber sind kupferreiche Lebensmittel. Reich an Mangan sind Haferprodukte.

### **Omega 3**

Omega-3-Fettsäuren sind natürliche Gegner von Omega-6-Fettsäuren. Sie schützen die Blutgefäße und hemmen Gelenkentzündungen. Fakten haben gezeigt, dass die beiden Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) besonders wertvoll sind. Sie kommen in fettreichen Meeresfischen vor. Polnische Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf den Bedarf von Schmerzmitteln aus.

## **Zusammenfassung**

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung und weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Im Gegensatz zu Arthritis handelt es sich hierbei nicht um eine entzündliche Erkrankung. Es wird durch langfristige Überlastung verursacht und ist durch allmähliche Veränderungen der Knochenstruktur