

DR. HELGE RIEPENHOF  
HOLGER STROMBERG



---

# STARK GEGEN SCHMERZEN

---

Die besten  
Rezepte und Übungen  
gegen Arthrose und  
Gelenkschmerzen

# Inhalt

Vorwort

Dr. med. Helge Riepenhof und Holger Stromberg im Gespräch

## ERNÄHRUNGSBASICS BEI ARTHROSE

Geheimwaffe Ernährung

Das Rezept: pflanzenbasiert essen und abnehmen

Es geht auch ohne Schmerzmittel

Entzündungshemmer auf einen Blick

So wird Ihr Essen zur Medizin

Wozu wir Kalzium brauchen

Die Küche als Hausapotheke

Abnehmen schont die Gelenke

Abnehmhelfer Intervallfasten

Ballaststoffe für einen gesunden Darm

## Tipps für eine ballaststoffreiche Ernährung

Grüne Proteine

Gute Quellen für Pflanzenprotein

Snacks zum Abnehmen

So geht richtig essen bei Arthrose

## GENUSS OHNE REUE: DIE REZEPTE

Frühstück

Kleine Gerichte

Hauptgerichte

Desserts & Kuchen

## EFFEKTIVES TRAINING FÜR STARKE GELENKE

Mit Bewegung gegen Schmerzen

Der richtige Sport für die Gelenke

Mensch, beweg dich: mein Anti-Schmerz-Programm

Dranbleiben: Investieren Sie in sich selbst

Helfer gegen den Verschleiß

# JEDEN TAG FÜNF MINUTEN: ÜBUNGEN GEGEN ARTHROSE

Für die Hüftgelenke

Für die Kniegelenke

Für die Schultergelenke

Für Hände und Finger

Gut in Form von Kopf bis Fuß

Holger Strombergs Anti-Schmerz-Leitlinien

Impressum

DIE ICONS BEI DEN REZEPTEN



Vegetarisch



Vegan



Flexitarisch



Entzündungshemmend



Gut für den Knorpelaufbau



Gut für den Knochenaufbau

 ÜBUNGSZEIT

Hier können Sie Kochpausen oder Garzeiten für Übungen nutzen



# Vorwort

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

von Arthrose heißt es oft knapp und sachlich, sie sei die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Was sich dahinter verbirgt, ist aber viel mehr. Für unzählige Menschen bedeutet Arthrose Schmerz – und das manchmal an verschiedenen Stellen im Körper. Allein in Deutschland leiden fünf Millionen Menschen unter Beschwerden wegen einer Arthrose, zwei Millionen haben tagtäglich Schmerzen im Knie, in der Hüfte oder den Fingergelenken. Die Krankheit scheint vor kaum einem Halt zu machen – ob jung oder alt, bewegungsfaul oder Leistungssportler.

Zu dem gut erforschten Krankheitsbild, das nach und nach die Knorpel zwischen den Gelenken zerstört, findet man viele Informationen. Diese überfordern aber häufig und lassen einen, wenn man betroffen ist oder mit einem Betroffenen zusammenlebt, ratlos und frustriert zurück. Vor allem vermitteln sie oft das Gefühl, dass man mit Arthrose einem unvermeidbaren Schicksal ausgeliefert sei. Denn mit konservativen Maßnahmen wie entzündungshemmenden Medikamenten oder Physiotherapien lassen sich – auch das erfährt man – Arthrosebeschwerden allenfalls lindern, aber nicht heilen. Viele Betroffene scheuen verständlicherweise vor einer Behandlung mit Schmerztabletten zurück, weil sie Nebenwirkungen fürchten, und möchten auch eine Gelenkoperation vermeiden. Was also tun?

Die gute Nachricht zuerst: Arthrose ist KEIN unabwendbares Schicksal. Dank neuer Untersuchungen wissen wir heute, dass wir selbst bei einer fortgeschrittenen Arthrose sehr viel bewirken können, um den Verlauf zu mildern oder es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Denn Arthrose

ist eine Lebensstilerkrankung. Das heißt, man hat sie sich im Lauf des Lebens „erworben“. Obwohl man sie bekommen hat, lassen sich Wege finden, wie man trotz des Gelenkverschleißes schmerz- und beschwerdefrei leben kann. Mit regelmäßigen gezielten Kurzzeit-Bewegungsübungen für die Gelenke und einer entzündungshemmenden, vollwertigen und pflanzenbasierten Ernährungsweise können Sie einer Arthrose vorbeugen, die Beschwerden lindern oder sich sogar völlig von den Schmerzen befreien und den Entzündungsprozess stoppen.

Im Buch haben wir für Sie übersichtlich und gut verständlich ein Selbsthilfeprogramm zusammengestellt. Sie erfahren alles Wichtige, was Sie zum Thema Arthrose wirklich wissen müssen. Dazu zeigen wir Ihnen ganz einfache gelenkspezifische Übungen, die vielen Patienten und Profisportlern gut geholfen haben. Die Übungen kosten Sie nur wenig Zeit, bringen aber viel Entlastung in den Schmerzzonen. Eine angepasste Ernährungsweise, wie wir sie in diesem Buch vorstellen, kann effektiv auf dem Weg in die Beschwerdefreiheit helfen. Spitzenkoch Holger Stromberg weiß aus eigener Erfahrung, wie mächtig Ernährung im Kampf gegen Schmerzen wirkt. Und als Genussmensch ist er selbst das schmerzfreie Beispiel für jemanden, der seine Arthrose kontrolliert, und nicht für einen, der sich von seiner Arthrose kontrollieren lässt. Einfache, leckere Alltagsrezepte für eine entzündungshemmende, knorpelstabilisierende Ernährung runden das Selbsthilfeprogramm ab. So helfen Frühstück, Mittag- und Abendessen, Schmerzen natürlich zum Abklingen zu bringen und Knorpel und Gelenke optimal mit Nährstoffen zu versorgen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

The image shows two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is more complex and stylized, while the one on the right is simpler and more legible.

# Dr. med. Helge Riepenhof und Holger Stromberg im Gespräch



Hierzulande kennt jeder Zweite über 65 den Schmerz in den Gelenken, die Probleme beim Aufstehen oder das Gefühl, keine bequeme Sitzposition zu finden. Aber auch jüngere Menschen leiden unter dem Gelenkverschleiß. Ab 30 Jahren beginnen die Gelenke abzubauen. TV-Bewegungsdok Dr. Helge Riepenhof und Spitzenkoch Holger Stromberg wissen, worauf es bei Arthrose ankommt. Eine Möglichkeit, um fit und mobil zu bleiben, sind gezielte Übungen. Doch auch mit dem, was wir essen, können wir unsere Gelenke schützen. Worauf es ankommt, erklären der Top-Orthopäde und der Ernährungsexperte im Gespräch.

## Knackst es bei Ihnen auch schon mal in den Gelenken oder haben Sie morgens Schmerzen beim Aufstehen?



Zum Glück nicht mehr, aber ich kann von verschiedenen Schmerzstellen im Körper das eine oder andere Lied singen. Nicht unbedingt ein schönes Lied. In der Hochphase meiner Karriere als Star- und TV-Koch, den tollen Jahren bei der Nationalelf und als Gründer verschiedener Gastro-Unternehmen habe ich alles gegeben und es genossen, immer auf der Überholspur zu fahren. Es gab Zeiten, da bin ich 250 Tage im Jahr in irgendeinem Hotel wach geworden. Schmerzen im Rücken, in der Hüfte, am Fuß, später in den Fingern wurden zu meinen täglichen Begleitern. Ich habe das jahrelang so gut es ging ignoriert. Das funktioniert bei Dauerstress eine ganze Weile super. Der Hormoncocktail aus Adrenalin und Cortisol wirkt wie ein Schmerzmittel. Arbeiten konnte ich, auf mich zu achten, musste ich erst mühsam lernen. Dabei haben mir dann meine Schmerzen tatsächlich geholfen. Ich war eine ganze Weile Dauergast bei Orthopäden und habe 2012 auch eine neue Hüfte bekommen. Durch diesen harten Wink des Zaunpfahls habe ich damit angefangen, mein Leben von Grund auf zu ändern.



Ja, Schmerzen sind etwas Gutes! Das hört sich vielleicht komisch an, aber lassen Sie es mich erklären ... Schmerzen helfen dem Menschen, Dinge zu unterlassen, die nicht gut für ihn sind. Deshalb sind sie sehr hilfreiche Warnsysteme und notwendig, damit wir gesund bleiben oder etwas für unsere Gesundheit tun. Es gibt zum Beispiel Patienten, die keine Schmerzen empfinden können. Das klingt zunächst einmal gut, ist aber tatsächlich eine schlimme „Erkrankung“. Diese Menschen verletzen sich ständig, allein durchs einfache Stehen. Jeder muss sich immer minimal bewegen, weil es sonst im Körper schnell ungemütlich wird. Das machen Gesunde unbewusst ganz automatisch, wer keine Schmerzen empfindet, aber nicht.

**Warum ist das so?**



Die Betroffenen können aufgrund einer Genmutation keine Schmerzen spüren. So bleiben Verletzungen oder andere Schäden im Körper oftmals unentdeckt. Das heißt auch, dass schmerzunempfindliche Menschen Belastungen nicht richtig anpassen oder falsch ausgleichen. Als Folge überlasten sie ihre Gelenke punktuell und schaden damit dem ganzen Körper. Denn der verschleißt dadurch schneller. Man muss Schmerzen also als etwas Positives schätzen, als eine tolle Funktion unseres Körpers. Dann kann man Schmerz auch bewusst loswerden.

### **Was passiert eigentlich genau bei einer Arthrose?**



Arthrose bedeutet Verformung des Gelenks. Das ist immer ein Zeichen dafür, dass das Gelenk verschleißt. Dieser Verschleiß äußert sich durch verschiedene Veränderungen, die man auf Röntgenbildern sehen kann. Deshalb sieht sich ein Arzt zur Diagnose von Arthrose auch immer eine Röntgenaufnahme an.

Es gibt bei einer Arthrose viele Veränderungen an Gelenken. Ganz wesentlich ist eine, die man erst mal nicht sehen kann: Auf dem Röntgenbild erkennt man nur Knochen und keinen Knorpel. In Wirklichkeit ist aber immer dort, wo die Gelenke aufeinandertreffen, Knorpelgewebe dazwischen. Diese Schicht verschwindet bei der Arthrose, deshalb spricht man von einer Verschmälerung des Gelenkspalts. Am Rand dieser Gelenke wird dann neuer Knochen gebildet. So versucht der Körper, mehr Stabilität zu erzeugen. Eigentlich total logisch und sinnvoll, dennoch stört dieser Knochen leider. Diese sogenannten osteophytären Randanbauten sind ein Zeichen von fortgeschrittener Arthrose.

Außerdem verdichtet sich der Knochen unterhalb des Knorpelgewebes. Der fehlende Puffer des langsam schwindenden Knorpels erhöht den Druck auf die knöchernen Enden und dadurch entstehen die sogenannten Sklerosezonen. Diese Prozesse gehen alle mit einer „Entzündung“ des Gelenks einher. Die Haut über dem betroffenen

Gelenk wird rot, überwärmt, das Gelenk beginnt zu schmerzen, allerdings ohne Beteiligung von Bakterien wie normalerweise bei einer Entzündung.

## Wo kommt Arthrose am häufigsten vor?



Jedes Gelenk kann von Arthrose betroffen sein. Am häufigsten sind es die Gelenke, die eine große Last tragen müssen oder die aufgrund von früheren Unfällen oder auch Stoffwechselstörungen wie Gicht geschädigt sind. Da unsere Knie- und Hüftgelenke sehr beweglich sind und unser gesamtes Gewicht tragen, ist die Arthrose in diesen Gelenken die, die uns im Alltag häufig am meisten beeinträchtigt. Mit den Fingergelenken sind aber sehr häufig auch kleine Gelenke betroffen und mit dem Großzehengrundgelenk auch solche mit einer geringen Beweglichkeit.



Bei uns Köchen gilt Arthrose ja gewissermaßen als Berufskrankheit, weil wir viele Stunden am Tag vornübergebeugt am Tisch oder am Herd stehen, wo wir die Lebensmittel verarbeiten. Nicht wenige Köche bekommen ihre erste „neue“ Hüfte oder ein neues Knie vor ihrem 50. Lebensjahr, vor allem, wenn sie ein paar Kilo zu viel auf den Hüften haben.

## Wen trifft es am häufigsten?



Menschen in allen Berufen, die mit einseitigen körperlichen Belastungen einhergehen. Es trifft die Sekretärin, die stundenlang am Computer vor ihrer Tastatur sitzt, genauso wie den Fliesenleger, der viel Zeit auf den Knien verbringt, oder den Chirurgen am Operationstisch. Auch Pflegepersonal und Sportler gehören dazu.

## Und was sind die Ursachen dafür?



HR:

Fehlstellungen können eine Ursache sein. Eigentlich ist unser Körperaufbau ziemlich genial. Angeborene oder erworbene Fehlstellungen in der Hüfte, den Füßen oder Kniegelenken belasten aber dieses nahezu perfekte System. Eine weitere Ursache sind Vorschädigungen wie zum Beispiel ein Knochenbruch mit Gelenkbeteiligung. Hinzu kommen Stoffwechselstörungen wie die Gicht. Hier lagern sich Kristalle im Gelenk ab und führen zu Schmerzen. Rheuma schließlich kann an unterschiedlichen Geweben im Körper mit oder ohne Entzündungen zu Weichteil-, Knochen- oder Gelenkschäden führen. Weil es bei Arthrose eine familiäre Häufung gibt, spielt auch immer Vererbung eine Rolle. Am entscheidendsten sind aber die Folgen des Lebensstils, also wie man sich ernährt und bewegt. Insbesondere Übergewicht wirkt sich darauf aus, ob Gelenke schneller verschleifen.



HS:

Das kann ich leider bestätigen. Bis zu einem Alter von etwa sechs Jahren war ich normalgewichtig. Ab dann beschränkte sich mein Interesse auf Essen und Kochen. Weil ich gerne in Gesellschaft esse, hieß das damals auch, dass ich bei jeder Schichtpause der Mitarbeiter im Gasthaus meiner Eltern mitgegessen habe. Mit 15 habe ich es so auf 112 Kilo gebracht. In den ersten zwölf Monaten meiner Kochausbildung verlor ich dann 30 Kilo. Aber: Die Überbelastung meiner Gelenke durch das jahrelange Übergewicht in meiner Kindheit und Jugend und eine völlig ungesunde Ernährungsweise mit Limos, zu viel Fleisch, Käse und Wurst haben schon im Wachstum die Gelenke belastet und Entzündungsgeschehen gefördert.

**Welche Rolle spielt zu viel Bauch bei Entzündungen in den Gelenken?**



Einmal durch die Mehrbelastung durch das Gewicht, aber auch, weil im Bauchfett Boten- und Entzündungsstoffe produziert werden. Der Bauch arbeitet wie eine Hormonfabrik. Die Substanzen werden in den Körper ausgeschüttet und lösen Entzündungsreize im gesamten Körper und damit auch an den Gelenken aus.

## Welche Rolle spielt Stress bei der Entstehung von Arthrose?



Stress spielt bei jeder Erkrankung eine Rolle, denn er beeinflusst zum Beispiel das Immunsystem und ist als Folge hormoneller Entgleisungen – das Stresshormon Cortisol ist dauerhaft erhöht – auch für die Entwicklung von bauchbetontem Übergewicht mitverantwortlich. Über diesen Weg spielt Stress sowohl bei der Entstehung von Schmerzen als auch bei der Behandlung eine wesentliche Rolle. Außerdem hat Stress immer einen psychischen Effekt, den man, gerade wenn es um Schmerzen geht, nicht vernachlässigen darf. Viele Menschen machen die Erfahrung, dass sie in stressigen Situationen Schmerzen stärker wahrnehmen und dass der Schmerz auch länger bleibt.



Diese Schmerzspirale durch Stress kann ich absolut bestätigen. Bei mir hat der körperliche Raubbau, den ich als Spitzenkoch mit 18 Arbeitsstunden an sechs Tagen pro Woche betrieben habe, zusätzlich seinen Tribut gefordert.

## Was macht Arthrose-Patienten am meisten Sorgen?



Sicher der Schmerz in Kombination mit dem zunehmenden Funktionsverlust, ganz egal, ob in Hüfte, Fuß oder Fingern. Die Schmerzen zehren dabei ständig an den Nerven und dann meidet man immer mehr Belastungen und Bewegungen. Durch die Ruhepause fühlt man sich zunächst besser, wenn man dann allerdings wieder losgehen oder sich bücken will, kommt der Schmerz schnell zurück. Ein Teufelskreis. Durch die Ruhepausen verliert man immer mehr Muskulatur und Beweglichkeit in und um die Gelenke. Der Schmerz wird bei jeder Belastung schlimmer und schlimmer. Ist das Gelenk dann zerstört, in der Bewegung völlig eingeschränkt und kaum mehr belastbar, hilft es nur noch, ein Kunstgelenk einzusetzen. Aber auch dann fehlen häufig die relevanten Muskeln und die Betroffenen werden trotz der neuen Hüfte oder des neuen Knies nicht immer glücklich. Daher helfen die Bewegungstipps, die Sie in diesem Buch finden, so oder so: egal, ob ein Gelenk noch gesund ist oder bereits einen leichten Arthroseschaden hat, ob es fortgeschritten zerstört ist oder schon ein Kunstgelenk eingebaut wurde. Nur wenn die Funktion gut ist – und dafür benötigt man eine trainierte Muskulatur – verschwinden die Schmerzen.

*»Aktivität ist der Schlüssel zum Erfolg. Keine Massage oder passive Maßnahme wie eine Salbe oder ein wenig Ultraschall haben eine vergleichbare Wirkung wie Bewegung.«*

DR. HELGE RIEPENHOF



**Welche konservativen Maßnahmen gibt es zur Behandlung?**



Kälte kann lokale Beschwerden oft schon lindern. Gut wirken kühle, aber nicht eiskalte Umschläge oder Bäder. Außerdem helfen Salben oder Ultraschall, Elektrotherapie und andere Therapien, insbesondere bei stark überlasteten Muskeln nahe der Gelenke. Dann gibt es eine Menge sehr wirksamer Medikamente wie Ibuprofen, Voltaren, Nurofen, Diclofenac oder Kortison. Der Nachteil ist allerdings, dass alle wesentliche Nebenwirkungen haben und zum Beispiel die Nieren schädigen. Anfangs merkt man dies kaum, schleichend führen die Tabletten aber gelegentlich zu viel schlimmeren Erkrankungen als die, die man mit ihnen behandeln wollte. Außerdem kann man noch bestimmte Substanzen ins Gelenk spritzen: zum Beispiel Hyaluronsäure oder auch thrombozytenreiches Plasma, das aus Eigenblut gewonnen wird. Dadurch sollen regenerative Prozesse ausgelöst werden, was auch schmerzlindernd wirkt. Das Wichtigste bei einer Arthrosetherapie ist aber fast immer eine Veränderung des persönlichen Lebensstils. Dazu muss man keine Riesenschritte tun, aber ein paar kleine – und die müssen einfach passieren: ein wenig mehr gezielte Aktivität und eine Anpassung der Ernährung hin zu mehr antientzündlichen Produkten. Auf diese Weise werden Abfallprodukte aus den Zellen abtransportiert, Muskeln trainiert und die Gelenkknorpel und Knochen mit Nährstoffen versorgt.

*»Eine pflanzenbasierte Küche reichert den Speiseplan zusammen mit gesunden Fetten ganz einfach mit Entzündungshemmern an. Manche Gewürze wirken sogar wie natürliche Schmerzmittel.«*

HOLGER STROMBERG



**Warum wissen viele Betroffene nicht, dass Sie sich auch selbst gut helfen können?**



Da gibt es viele Gründe. Ein wesentlicher Faktor ist, dass die Diagnose erst mal den Röntgenbefund beschreibt, und der hört sich oft krass an: Man denke nur an „fortgeschrittener Verschleiß bei Knorpelschaden Grad 4“ oder „Knorpelglätze“. Dann kommen die Erklärungen der Ärzte hinzu, die häufig auch sehr dramatisch wirken, wie „Sie laufen auf der Felge“ oder „Sie belasten ja schon den Knochen, denn der Knorpel ist weg“. Zudem ist der gesamte Bereich der „passiven Behandlungsmethoden“ so verlockend einfach. Ob Tablette, Salbe oder Spritze: Nichts davon ist mit eigener Aktivität verbunden, man kommt nicht ins Tun. Schließlich ist es heute so unglaublich einfach, ein Gelenk zu ersetzen, und die Ergebnisse sind auch hervorragend.

### **Ist es dann nicht tatsächlich einfacher, sich gleich ein Kunstgelenk einsetzen zu lassen?**



Vergessen wird hier leider oft, dass nach einer solchen Operation eine intensive RehaPhase mit viel, viel Training folgen muss, um die Gelenkersatztherapie wirklich erfolgreich zu machen. Viele hochwertige Studien belegen, dass Menschen mit ihrer neuen Hüfte oder dem neuen Knie nur dann glücklich werden und sie im Alltag „fast vergessen“, wenn ihre Muskulatur ausreicht, um das Kunstgelenk gut zu kontrollieren. Ob sie die Muskulatur nun vor oder nach der Implantation des Ersatzgelenks trainieren, spielt dabei fast keine Rolle. Spannenderweise machen wir in der Praxis sehr regelmäßig eine Beobachtung, die in vielen Fällen gegen eine OP spricht: Menschen, die zur „Preha“ kommen, das ist eine Art Reha zur OP-Vorbereitung, entschließen sich danach, eine Operation noch ein paar Jahre herauszuschieben. Durch das kurze, intensive Training in der Preha werden die Beschwerden plötzlich deutlich besser und die Funktionalität des Gelenks kehrt zurück.

### **Wie weit kann man mit der Ernährung Arthrose heilen?**



Heute weiß man, dass eine ungünstige Ernährungsweise mit viel Fleisch, Käse, Zucker und Alkohol bei der Entstehung einer Arthrose eine große Rolle spielt. Stellt man die Ernährung um auf einen hohen Anteil an vegetarischen Lebensmitteln mit viel Gemüse und gesunden Fetten, ist die Arthrose dadurch zwar nicht heilbar, aber der Verlauf lässt sich nachweislich günstig beeinflussen. Das habe ich auch im Selbstversuch erfahren. Durch die Umstellung auf eine vorwiegend pflanzliche beziehungsweise flexitarische Ernährungsweise habe ich erlebt, wie sich mein Körper selbst geheilt hat. Ich bin heute beschwerdefrei – und das fühlt sich gut an.

### **Worauf sollte ich bei meiner Ernährung achten, um meine Gelenke gesund zu erhalten?**



Hier empfehle ich vor allem, möglichst viel reines Wasser zu trinken. Und Omega-3-Fettsäuren im Speiseplan einzubauen – das funktioniert gut mit Lein-, Raps-, Nuss- oder Algenöl. Absolut empfehlenswert ist es auch, sich in die Welt der Kräuter und Gewürze zu begeben: Das bringt nicht nur jede Menge Geschmack, sondern auch Linderung bei Arthrosebeschwerden. Man denke nur an Kurkuma, Schwarzkümmel, Koriander, Nelken, Muskatnuss oder Chili- und Peperonisכותen. Oder Dörripflaumen – die sind völlig verkannt. Kräuter und Gewürze bremsen Entzündungsprozesse und nehmen den Schmerz, Dörripflaumen schützen die Knochen. Und dann sollte man natürlich sein Gewicht im Blick haben und normalisieren.

### **Und wie kann ich am besten abnehmen, wenn ich Übergewicht habe?**



Übergewicht reduzieren, das funktioniert mit einer Umstellung auf pflanzliche Kost ganz gut. Dann muss man auch keine Kalorien zählen. Es ist wichtig, dass man nicht ins Hungern kommt und dass das Essen nach wie vor Spaß macht und schmeckt. Wer will und kann, sollte es mal mit Heilfasten als Einstieg probieren. Das ist bei mir ein jährliches Ritual und ich möchte es nicht mehr missen. So kann auch der Ein- oder Umstieg in eine bessere Ernährungsweise leichter gelingen. Für den Alltag empfehle ich gerne Intervallfasten. Mir persönlich liegt die 16:8-Methode sehr, also 16 Stunden Wasser trinken und nichts essen, danach esse ich mich in 8 Stunden (nur) zweimal am Tag richtig satt, das reicht mir zum Glück.

### **Warum bringt der Verzicht auf Fleisch Arthroseschmerzen zum Verschwinden?**



Viele tierische Produkte wie Fleisch und Wurst enthalten eine bestimmte Omega-6-Säure, die sogenannte Arachidonsäure. Sie spielt bei Entzündungsprozessen eine zentrale Rolle. Aus ihr entstehen im Körper nämlich Signalstoffe, sogenannte Eicosanoide, die Entzündungen und somit Schmerzzustände fördern. Vor allem Schweinefleisch und daraus hergestellte Produkte sollte man meiden. Ebenso hilfreich ist es, Süßes und Weizen wenn überhaupt nur noch in kleinstmengen zu verzehren, da sie Entzündungen anheizen.

### **Gibt es bestimmte Lebensmittel, die besonders helfen?**



**HS:** Ja, im Grunde alle Produkte, die viele Entzündungshemmer enthalten, wie Omega-3-Fettsäuren, Silizium für die Knorpel, Vitamin C, E und D sowie Selen und noch einige mehr. Das bekommt man mit einer abwechslungsreichen Kost aus viel Gemüse, bestimmten Obstsorten, Gewürzen, guten Fetten, Nüssen und Kräutern hin. Denn die Stoffe wirken nie nur isoliert, sondern im Zusammenspiel. Aus meiner Sicht ist es wichtig, sich immer wieder klarzumachen, dass der Schmerz von der Entzündung herrührt. Die lässt sich durch Ernährung tatsächlich „stilllegen“. Deshalb empfehle ich, den Speiseplan und den Warenkorb entsprechend zu optimieren, um so das Immunsystem und das Regenerationspotenzial des Körpers optimal zu unterstützen.

### **Warum ergänzen sich Bewegung und Ernährung bei Arthrose so gut?**



**HR:** Weil sehr häufig leider genau diese beiden Dinge schiefgegangen und der Grund für ein schnelles Voranschreiten der Arthrose sind. Behebe ich nur ein Problem, bleibt das andere, und die Verbesserungen sind weniger spürbar. Die Kombination hat daher zwei Vorteile: Erstens ist sie sehr viel effektiver, als wenn ich nur einen Hebel ansetze. Und zweitens, sollte ich in einem der beiden Bereiche mal nicht ganz konsequent sein, habe ich zumindest noch einen Benefit durch den anderen.

### **Wenn Bewegung wehtut, soll ich dann trotzdem üben?**



**HR:** Jein! Erst mal ein klares Nein zu Training mit Schmerzen. Allerdings sollte man nicht gleich die Aktivität hinterfragen, sondern einfach mal schauen, ob man vielleicht zu intensiv eingestiegen ist. Daher sind die Übungen in diesem Buch auch so aufgebaut, dass man mit einer einfachen Variante anfängt. Wenn man die gut beherrscht, kann man die anspruchsvolle Version üben.

## Kann ich mit Arthrose auch Yoga machen?



Yoga ist super! Auch wenn es früher häufig belächelt wurde, ist inzwischen beispielsweise auch Fußballprofis klar, dass Yoga eine tolle Sache ist, um die Beweglichkeit zu fördern und Gelenken den Freiheitsgrad zu geben, den sie brauchen.

## Welche Bewegungen sollte man lassen?



Da gibt es nur sehr, sehr wenige. Anders als wir früher dachten, sind auch Sportarten mit vermeintlich hoher Gelenkbelastung besser für den Knorpel als Nichtstun. Das schadet dem Gelenk am meisten. Daher sollte man nur auf Bewegungen verzichten, die Schmerzen auslösen, und dafür das Gelenk mit anderen schmerzfreien Übungen bewegen.



Ich mache seit drei bis vier Jahren fast täglich kleine Übungen für die obere Wirbelsäule und die Schultern. Das war am Anfang unangenehm, nach kurzer Zeit wurde es aber schon besser und heute sind die Schmerzen weg. Außer ich lasse das zwei Tage lang aus, dann kommt die Motivation zum Weitermachen durch Wehweh von ganz allein zurück.

## Wie kann jeder von uns denn dem Gelenkverschleiß vorbeugen?



**Fünf Minuten Training am Tag reichen, wie wir es in diesem Buch zeigen. Training heißt allerdings, dass man seinen Körper fordern muss. Einfach nur bewegen ist zwar nett und schadet sicher nicht, etwas anstrengend darf es in den fünf Minuten allerdings schon sein, um die Muskeln, die man braucht, um schmerzfrei zu werden, zunächst zu reaktivieren und dann noch ein wenig zu kräftigen.**



Dazu so oft wie möglich pflanzenbasiert kochen und genießen und diese Veränderungen im Lifestyle vor allem mit positiver Einstellung und Zuversicht angehen. Der Körper atmet auf – und die Gelenke sagen Danke!





## ERNÄHRUNGSBASICS BEI ARTHROSE

Um einer Arthrose vorzubeugen oder das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten, können Sie viel tun. Mittlerweile ist es wissenschaftlich gut belegt, dass eine gezielte Ernährung – bei Bedarf in Kombination mit einer Gewichtsabnahme – den Schmerz in den Gelenken stilllegen kann.

Auch Knorpel und Knochen können sich erholen. Wichtig dafür ist eine gute Versorgung mit bestimmten Nährstoffen. Holger Stromberg erklärt, warum dies nachweislich am besten mit einer pflanzenbasierten Ernährung funktioniert.

# Geheimwaffe Ernährung

Zwar können neue Therapieansätze ein Fortschreiten der Arthrose bremsen und auch die Schmerzen lindern. Weil aber womöglich die Ernährung bei der Entstehung der degenerativen Gelenkerkrankung eine Rolle spielt, wird dieser Bereich seit einiger Zeit verstärkt wissenschaftlich untersucht. Das bestätigt meine Erfahrungen als ehemals Betroffener und auch als Koch.

Medikamente sind bei Arthrose kurzfristig vertretbar, auf Dauer können sie aber keine zufriedenstellende Lösung darstellen. Die Nebenwirkungen sind einfach zu heftig. Auf der sicheren Seite sind Arthrose-Patientinnen und -Patienten dagegen auf jeden Fall mit einer Ernährungsumstellung. Eine frische, pflanzenbasierte Küche mit entzündungshemmenden Gewürzen und wenig tierischen Produkten ist in Kombination mit maßvoller Bewegung der Schlüssel für mehr Lebensqualität. Das habe ich am eigenen Leib erfahren. So können Sie einen Gelenkersatz deutlich hinausschieben oder sogar vermeiden. Das Ernährungs-Selbsthilfeprogramm steht dabei auf zwei Säulen:

**1. Antientzündlich essen**

**2. Gewicht reduzieren**

## **Krankheitsursache: stille Entzündungen**

Bei der Entstehung von so gut wie jeder Erkrankung – das kann ein Typ-2-Diabetes oder Rheuma, aber auch Husten und Schnupfen sein – sind Entzündungsprozesse beteiligt. Man weiß, dass sich alle Organe und Gewebe dauerhaft entzünden können und so ganz unterschiedliche Krankheitsbilder hervorrufen. Zu den „Bösen“, die Entzündungen im Körper anschieben, gehören die üblichen Verdächtigen wie Nikotin oder Alkohol. Aber auch zu viel Zucker ist ein Auslöser – er kann stille

Entzündungen regelrecht „anfeuern“. Das ist besonders tückisch. Denn es ist gar nicht so einfach, Zucker zu vermeiden, weil er sich in einer Vielzahl von Produkten versteckt: in Fertiggerichten wie Pizza, in Instant-Cappuccino, Fertigmüsli und Saucenbinder, in Salatdressing und auch in vielen Konserven. Ungünstige Fette sind die nächsten Kandidaten, die den Stoffwechsel und das Immunsystem aus dem Tritt bringen. Wer täglich Fleisch, Salami oder Wurstaufschnitt auf dem Teller hat oder grundsätzlich zu fett isst, schiebt Entzündungsprozesse richtig an. Diese verlaufen allerdings oft still. Wir bemerken sie lange nicht, weil sie äußerlich nicht zu erkennen sind. Bei einer akuten Entzündung ist das anders. Denken Sie zum Beispiel an einen Wespenstich und daran, wie das betroffene Gewebe anschwillt, sich rötet und erwärmt. Dass die stillen chronischen Entzündungen unentdeckt bleiben, ist das eigentliche Problem: Das Immunsystem ist in Daueralarmbereitschaft. Irgendwann greift es sich selbst an oder zerstört körpereigene Strukturen. Bei der Arthrose ist das zum Beispiel die Schutzschicht, die sich zwischen den Knochen befindet: der Knorpel.

## **Was bei Arthrose passiert**

Die Medizin sieht die Arthrose heute in erster Linie als chronische Entzündungskrankheit: Die Entzündungen beschleunigen den Knorpelabbau und die Schmerzen. Eine Arthrose entsteht, sobald der Knorpel geschädigt wird – das kann durch eine Sportverletzung ebenso geschehen wie durch eine Überlastung der Gelenke bei Gartenarbeiten. Stoffwechselstörungen, eine Infektion oder Entzündungsprozesse, die den Knorpel beeinträchtigen, fördern dann das Krankheitsgeschehen. Von der ersten Schädigung bis zur Arthrose vergehen oft viele Jahre, ehe man den Knorpelschaden so richtig spürt. Schreitet der Knorpelverlust weiter fort, reibt irgendwann Knochen auf Knochen – und das tut extrem weh. Durch den Abrieb des geschädigten Knorpels, der sich nur begrenzt regenerieren kann, kommt es zu Reizungen und Entzündungen in der Gelenkinnenhaut – das treibt die Gelenkzerstörung weiter voran. Aufgrund der Schmerzen neigen viele dazu, ihre betroffenen Gelenke zu schonen, was dazu führt, dass der Knorpel schlechter durchblutet und

weniger mit Nährstoffen versorgt wird. Dadurch verliert er noch schneller seine Schutzfunktion.



### IN KÜRZE

Entzündungen im Körper können verschiedene Ursachen haben. Bestimmte Nahrungsmittel enthalten entzündungsfördernde Wirkstoffe. Trinkt oder isst man davon zu viel, richten sie im Körper Schaden an. Hierzu zählen u.a. Alkohol, tierische Produkte mit problematischen Fettsäuren (vor allem Schweinefleisch) oder auch zu viel Zucker und Weißmehl. Sie alle sind für uns entbehrlich und gehören nicht zu unseren Grundnahrungsmitteln, weil in ihnen nichts Wertvolles für unsere Gesundheit steckt. Im Gegenteil! Deshalb empfehlen Ärzte auch, bei stärkeren Beschwerden ganz auf sie zu verzichten oder sie nur sehr selten als Genussmittel zu verzehren. Auch zu wenig Bewegung, Schlafmangel und Stress sind ungesund, weil sie das Risiko für chronische Entzündungsprozesse fördern.

## Wie Essen krank macht

Genauso, wie eine bewusste Ernährung den Entzündungsprozess zum Abklingen bringt, können bestimmte Nährstoffe oder Lebensmittel eine Entzündung regelrecht befeuern. Vor allem Inhaltsstoffe aus tierischen Produkten (z.B. aus Fleisch, Eiern und Milchprodukten) fördern Entzündungen. Aber auch in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten stecken Substanzen, die manche Menschen nicht gut vertragen. Man sollte also auch bei den vermeintlich gesunden Lebensmitteln genau hinschauen, ob sie einem wirklich helfen können oder einen bei Arthrose eher belasten. Einige Lebensmittel hingegen gehören ganz klar auf den Index. Das gilt

im Übrigen nicht nur für diejenigen, die gelenkgesund essen möchten, sondern für alle, die sich gesund ernähren wollen:

### ► **Problematische Fettsäuren**

Im Übermaß und wenn sie nicht in einem ausbalancierten Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren vorliegen, fördern Omega-6-Fettsäuren Entzündungsprozesse. Eine davon ist die Arachidonsäure. Sie kommt in tierischen Produkten vor, also in Fleisch- und Wurstwaren (v.a. in Leber und Schweinefleisch) sowie in Eigelb, Milch, Käse und Sahne. Trotzdem sollte man Omega-6-Fettsäuren nicht komplett streichen, da sie für unsere Gesundheit in moderaten Mengen wichtig sind. Das ideale Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren beträgt 5:1. Auch Transfettsäuren fördern Entzündungen. Sie entstehen in erster Linie bei der industriellen Här-tung von Pflanzenölen und stecken vor allem in Backwaren, Chips oder Fertigprodukten. Um diese Lebensmittel sollten Sie einen Bogen machen.

### ► **Kuhmilch und Kuhmilchprodukte**

Der Konsum von Kuhmilch, Käse, Quark und Joghurt sowie anderen Milcherzeugnissen wird seit einigen Jahren von Ernährungsmedizinern kritisch diskutiert. Milch ist unser erstes Nahrungsmittel, reich an Zucker und Fett sowie zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen, die wichtig für Knochen und Zähne sind. Trotzdem lassen aktuelle Forschungen bezweifeln, ob der Verzehr uneingeschränkt zu empfehlen ist, da ein zu hoher Konsum womöglich Entzündungsprozesse fördert. Ich selbst habe Milch schon seit langer Zeit von meinem Speiseplan gestrichen und ich muss sagen, es bekommt mir gut.

### ► **Fertigprodukte**

Sie sind so beliebt, weil sie schnell und einfach zubereitet sind und zuverlässig immer gleich schmecken. Allerdings enthalten sie viel unnötiges „Gepäck“: Künstliche Zusatzstoffe und große Mengen an ungesunden Fetten, Zucker und Salz richten auf lange Sicht nur Schaden an. Oft gaukeln die Hersteller uns auch noch vor, wir hätten etwas

Gesundes auf dem Teller. Dabei weiß man nur dann, was im Essen steckt, wenn man es selbst zubereitet hat.

### ► Zucker und Süßgetränke

Zucker (z.B. Saccharose, Glukose und Fruktose) aus Brötchen, Nudeln, zuckerreichem Obst oder gesüßten Getränken gilt als entzündungsfördernd. Einige Studien belegen, dass zu viel Zucker das Mikrobiom im Darm schädigt. Außerdem springt nach Zuckerkonsum das Belohnungssystem in unserem Gehirn an und möchte mehr davon. Zucker hat also das Potenzial, süchtig zu machen.

### ► Weizenprodukte und Gluten

Gluten als Bestandteil von Getreide kann Entzündungsprozesse im Dünndarm auslösen, vor allem bei einer bestehenden Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) oder einer entzündlichen Darmerkrankung. Viele Menschen reagieren allerdings gar nicht unbedingt auf das Gluten im Getreide empfindlich, sondern auf die ebenfalls enthaltenen Fruktane – das sind vergärbare Mehrfachzucker wie zum Beispiel Inulin.

### ► Lektine und Phytinsäure

Auch in Gemüse und Obst gibt es Wirkstoffe, die eher entzündungsfördernde Eigenschaften besitzen. Lektine aus Bohnen, Tomaten oder Weizen sowie Phytinsäure aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Schwarztee können zum Beispiel kritisch werden.

### ► Alkohol

Alkoholische Getränke beziehungsweise Ethanol sind potenziell entzündungsfördernd, vor allem Leber und Magen leiden darunter. Zudem enthalten Wein, Bier und Co. fast so viele Kalorien wie Fett, machen hungrig und damit langfristig dick.

## Risikofaktor Übergewicht