

RATGEBER GESUNDHEIT

KATHRIN DÜCKER

# SCHMERZFREI *bei* ARTHROSE

Das 4-Wochen-  
Ernährungsprogramm



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nadine Widl

Lektorat: Ulrike Geist

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36, Ngoc Le-Tümmers, München

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8103-9

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images

Food Fotografie: Tina Engel

Illustrationen: Nadia Gasmi

Fotos: Adobestock, Getty Images, Istock, Picture People, seasons agency/GU Archiv, Shutterstock, Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8103 09\_2021\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# SCHMERZFREI BEI ARTHROSE

## WAS SIE MIT DIESEM PROGRAMM ERREICHEN KÖNNEN:

- Entzündungen klingen ab
- Schmerzen lassen nach oder verschwinden ganz
- Körper, Gelenke und Knorpel werden optimal mit Nährstoffen versorgt
- Die Beweglichkeit verbessert sich
- Knochen und Muskeln werden gestärkt
- Eine insgesamt gesunde Lebensweise wird etabliert
- Das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt
- Lebensfreude und allgemeines Wohlbefinden kehren zurück

Arthrose ist kein Schicksal. Mit einer Kombination aus der richtigen Ernährung und dem passenden Lebensstil können Sie die Gelenkbeschwerden erfolgreich in den Griff bekommen. Für weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und volle Lebensfreude.



**Kathrin Dücker**

ist Autorin und zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin mit Fokus auf Arthrose und

Gelenkbeschwerden. Sie war Anfang 30, als bei ihr 2011 Arthrose in den Fingergelenken diagnostiziert wurde. Daraufhin begann sie zu recherchieren und stellte ihre Ernährung grundlegend um. Die Schmerzen waren innerhalb weniger Wochen verschwunden. Seither beschäftigt sie sich intensiv mit dem Thema Ernährung und Gesundheit und hilft heute Menschen mit Arthrose und Gelenkschmerzen, ihre Ernährung und ihren Lebensstil so umzustellen, dass sie wieder beschwerdefrei leben können. Kathrin Dücker lebt mit ihrer Familie in München.

## EIN WORT VORAB

»Du bist, was du isst« - auf Arthrose-Patienten trifft diese Aussage in besonderem Maße zu. Denn heute weiß man: Arthrose ist in erster Linie eine sogenannte Lebensstilerkrankung. Was wir essen, was wir wiegen, wie viel wir uns bewegen - all diese Faktoren spielen eine Rolle.

Dies ist erst einmal eine gute Nachricht, denn sie bedeutet, dass sich mit der Diagnose Arthrose niemand mehr abfinden muss. Arthrose ist kein Schicksal, dem man machtlos ausgeliefert ist. Dank neuer Studien wissen wir, dass es sich um eine Zivilisationserkrankung handelt, bei der sich auch im fortgeschrittenen Stadium noch viel bewirken lässt. Durch die Kombination aus einer entzündungshemmenden pflanzenbasierten Ernährung und einer gesundheitsfördernden Veränderung des Lebensstils kann der Krankheitsverlauf deutlich verbessert werden. Die Schmerzen lassen nach oder verschwinden sogar ganz, die Gelenke werden wieder beweglicher, sind besser mit wichtigen Nährstoffen versorgt und Gelenkersatzoperationen lassen sich aufschieben oder werden sogar überflüssig.

Dieser Ratgeber erklärt Ihnen die Zusammenhänge zwischen Gelenkbeschwerden, Ernährungsweise und Lebensstil. Die Ursachen von Arthrose werden erläutert und es werden vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Beschwerden erfolgreich bekämpft werden können. Tipps für mehr Bewegung und eine erfolgreiche Gewichtsreduktion sowie unkomplizierte, alltagstaugliche Rezepte, die entzündungshemmend, schmerzensenkend und knorpelstabilisierend wirken, runden das Konzept ab.

Beginnen Sie also am besten gleich heute mit der Umstellung - Ihre Gelenke werden es Ihnen danken!



## DREH- UND ANGELPUNKT

Unseren Gelenken schenken wir meist erst Aufmerksamkeit, wenn sie wehtun. Das ist eine Nachlässigkeit. Denn ohne Gelenke können wir uns nicht bewegen. Es lohnt sich also zu fragen, wie diese Scharniere unseres Körpers eigentlich aufgebaut sind, wie sie funktionieren und woran es liegt, wenn sie uns den Dienst versagen.



## ARTHROSE – WAS IST DAS?

In unserem Körper gibt es rund 100 bewegliche Gelenke. Sie haben wichtige Funktionen, denn ohne Gelenke könnten wir viele unserer Bewegungen gar nicht ausführen. Dieses Kapitel gibt Ihnen einen kurzen Überblick über die Merkmale und Ursachen der Volkskrankheit Arthrose sowie über den Aufbau und die Funktion von Gelenken. Lesen Sie, welche Anzeichen darauf hinweisen, dass Sie möglicherweise unter einer beginnenden Arthrose leiden, und welche Risikofaktoren es für den Ausbruch der Krankheit gibt. Lesen Sie aber auch die gute Nachricht: Sie selbst können etwas gegen Arthrose unternehmen! Stichworte sind hier: anti-entzündliche Ernährung, ausreichend Bewegung, Abbau

von Übergewicht, Zufuhr von knorpelstärkenden Nährstoffen und eine intakte Darmflora.

## **WEITVERBREITETE ZIVILISATIONSKRANKHEIT**

Arthrose ist die deutschland- und auch weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Betroffen sind etwa 5–8 Millionen Deutsche – mit steigender Tendenz. Das sind fast 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Da aber nicht jede Arthrose mit Schmerzen einhergeht, wird vermutet, dass die Dunkelziffer noch deutlich höher liegt. Grundsätzlich kann eine Arthrose in jedem Lebensabschnitt auftreten, aber die Wahrscheinlichkeit steigt mit dem Alter. Laut Robert Koch Institut (RKI) wird Arthrose vor dem 30. Lebensjahr äußerst selten diagnostiziert, bis zum 45. Lebensjahr ist jedoch schon fast jeder Zehnte betroffen. Im Alter nimmt die Anzahl der Patienten weiter zu. Etwa die Hälfte der Frauen über 65 und ein Drittel der Männer in dieser Altersgruppe leiden unter der Gelenkkrankheit.

### **Knie, Hüfte, Finger ...**

Typisch für eine Arthrose sind degenerative Veränderungen der Gelenke sowie eine fortschreitende Zerstörung der Gelenkknorpel und damit verbundene Knochenveränderungen. Prinzipiell kann jedes Gelenk im Körper betroffen sein, wobei Arthrose in den Knien, in der Hüfte und in den Fingern beziehungsweise Händen am häufigsten vorkommt. 2018 wurden in Deutschland 239 204 künstliche Hüft- und 190 427 künstliche Kniegelenke eingesetzt. Laut RKI gilt bei Arthrose neben dem Alter und Geschlecht auch eine genetische Veranlagung als Risikofaktor. Hinzu kommen weitere Umstände wie Übergewicht, angeborene Fehlstellungen, Über- oder Fehlbelastungen der Gelenke, Unfälle oder Verletzungen sowie zu viel oder auch zu wenig körperliche Aktivität.

## WIE UNSERE GELENKE FUNKTIONIEREN

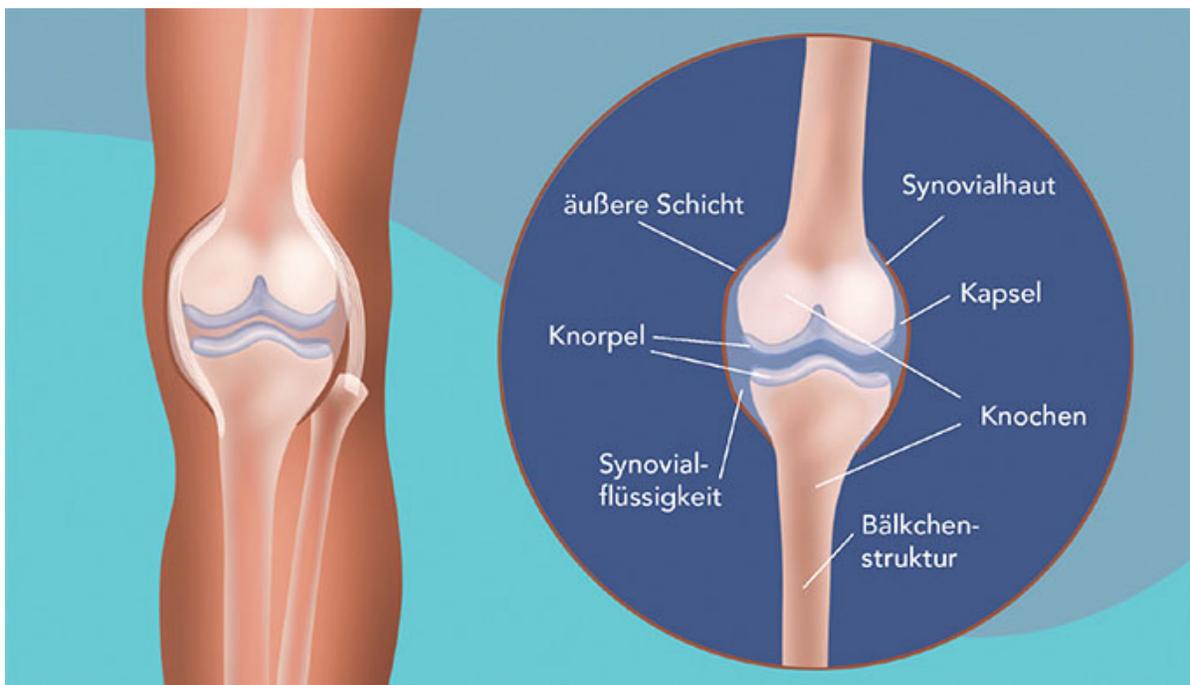
Zu einem Gelenk gehören mindestens zwei Knochen, deren Enden aufeinandertreffen. Geschützt sind diese beiden Knochenenden durch eine elastische Knorpelschicht, die bei einem gesunden Gelenk wie ein Stoßdämpfer funktioniert: Die Knorpelschicht verhindert, dass die Knochenenden direkt aufeinander reiben. Umschlossen ist das Gelenk von der Gelenkkapsel. In der Gelenkkapsel befindet sich die Gelenkflüssigkeit – Synovia oder Gelenkschmiere genannt. Sie ernährt die Knorpel, versorgt sie mit Nährstoffen und hält sie geschmeidig und beweglich. Die Knorpel selbst enthalten weder Blutgefäße noch Nervenfasern, durch die sie mit Nährstoffen versorgt werden könnten. Nährstoffe gelangen ausschließlich durch Bewegung in das Knorpelgewebe: Bei Belastung wird die Knorpelschicht wie ein Schwamm zusammengedrückt, dabei werden Abbauprodukte aus der Knorpelschicht heraustransportiert. Bei der Gegenbewegung – der Entlastung des Gelenks – saugen sich die Knorpel wie ein Schwamm mit neuen Nährstoffen aus der Gelenkflüssigkeit voll. Für eine gute Nährstoffversorgung der Knorpel ist daher eine regelmäßige Be- und Entlastung in Form von Bewegung essenziell.

### Veränderungen bei Arthrose

Bei einer Arthrose nutzt sich die schützende Knorpelschicht auf den Knochenenden im betroffenen Gelenk ab und wird immer dünner. Dadurch verschmälert sich der Gelenkspalt. Hat sich die Knorpelschicht durch das Fortschreiten der Arthrose ganz aufgelöst, reiben die Knochenenden ungeschützt aneinander. Dabei kommt es im Knochengewebe zu Veränderungen und es bilden sich Verhärtungen und Knochenauswucherungen am Rand des betroffenen Gelenks. Der Körper versucht, das Gelenk zu stabilisieren und zu entlasten, indem er den Druck auf eine größere Fläche verteilt. Diese sogenannten osteophytären

Randanbauten sind Anzeichen einer fortgeschrittenen Arthrose. Auch die Knochenenden unter der schwindenden Knorpelschicht verändern und verdichten sich. All diese Prozesse werden begleitet von Entzündungen im Gelenk. Auch umliegende Muskeln und Bänder werden dabei häufig geschädigt. Dies verursacht oft massive Schmerzen und die Beweglichkeit wird eingeschränkt. Aufgrund der Schmerzen wird eine Schonhaltung eingenommen, die den Zustand weiter verschlimmert. Eine Arthrose entwickelt sich häufig über lange Zeit. Bis es von der ersten Knorpelschädigung zu spürbaren Beschwerden kommt, vergehen oft Jahre.

## AUFBAU EINES GELENKS



*Läuft wie geschmiert: Für einen reibungslosen Bewegungsablauf ist in unseren Gelenken das perfekte Zusammenspiel vieler Einzelteile notwendig.*

## Schweregrade

Bei der Diagnose von Arthrose werden vier Schweregrade unterschieden:

**Grad-1-Arthrose.** Hier liegt lediglich eine leichte Auffaserung an der Oberfläche der Gelenkknorpel vor. Die Betroffenen merken davon meist noch nichts.

**Grad-2-Arthrose.** Hier hat sich der Prozess schon so weit fortgesetzt, dass durch die Auffaserung Risse entstanden sind. Auch hiervon merken die Betroffenen häufig noch nichts.

**Grad-3-Arthrose.** Es besteht zwar noch eine Knorpelschicht, aber die Risse gehen in diesem Stadium bis auf die Knochen. Die Knochenenden beginnen sich zu verändern und der Gelenkspalt wird kleiner.

**Grad-4-Arthrose.** Bis die Arthrose dieses Spätstadium erreicht, dauert es häufig Jahre. Die Knorpelschicht ist nun ganz verschwunden, die Knochen im Gelenk reiben ungeschützt aneinander. Die Betroffenen haben häufig starke Schmerzen. Das Gelenk wird dicker oder kann versteifen, da sich knöcherner Ausziehungen gebildet haben.

#### TYPISCHE ANZEICHEN EINER ARTHROSE

- **Steifheit am Morgen:** Eine Arthrose beginnt häufig mit einem Steifheitsgefühl im Gelenk. Vor allem morgens kann es zu sogenannten Anlaufschmerzen kommen. Oft treten auch schmerzhafte Entzündungsprozesse und Schwellungen am Gelenk auf.
- **Belastungsschmerzen:** Im weiteren Verlauf kommt es zu Belastungsschmerzen im Gelenk, die später zu dauerhaften Schmerzen (auch im Ruhezustand) und einer immer stärkeren Bewegungseinschränkung führen.
- **Deformation:** Damit einher geht bei vielen Patienten eine stetig fortschreitende Deformation des Gelenks.
- **Aktive und inaktive Phasen:** Eine Arthrose verläuft üblicherweise in Schüben. Schmerzhafte und schmerzfreie Phasen wechseln sich ab. Während einer aktiven Phase ist das betroffene Gelenk häufig

überwärmt, teilweise gerötet oder geschwollen und es treten Schmerzen auf.

Wichtig zu wissen ist zudem, dass eine Arthrose aber auch völlig unauffällig ohne Symptome und lange schmerzfrei verlaufen kann.



*Maßhalten: Auch Überbelastung, etwa durch Leistungssport, kommt als Ursache für Arthrose infrage.*

## **URSACHEN VON ARTHROSE**

Es gibt unterschiedliche Erklärungen für die Ursachen von Arthrose. Aus Sicht der klassischen Schulmedizin und auch in den meisten Lehrbüchern wird Arthrose noch als eine rein

degenerative Erkrankung der Gelenke bewertet. Es handelt sich demnach primär um eine Verschleißerscheinung, bei der sich die Knorpel durch mechanische Belastung im Laufe der Jahre abnutzen. Akute entzündliche Schübe treten nach dieser Theorie nur in der Spätphase der Erkrankung auf. Knorpel gelten als nicht regenerierbar, Arthrose entsprechend als nicht heilbar und die Erkrankung endet im Spätstadium häufig mit dem Einsatz eines künstlichen Gelenks. Folgende Ursachen für die Entstehung von Arthrose werden von Schulmedizinern traditionell angeführt:

- Eine angeborene Fehlstellung (Dysplasie) bestimmter Gelenke (zum Beispiel X- oder O-Beine) und eine damit einhergehende jahrelange Fehlbelastung des Gelenks
- Die regelmäßige Über- oder Fehlbelastung bestimmter Gelenke (zum Beispiel durch Leistungssport oder bestimmte berufliche Tätigkeiten)
- Unfallfolgen
- Genetische Faktoren wie das Geschlecht und damit der Hormonhaushalt. So kommt die Finger-Arthrose bei Frauen knapp zehnmal so häufig vor wie bei Männern.

### Schulmedizinische Behandlung

Grundsätzlich empfiehlt die Schulmedizin bei Arthrose den Abbau von Übergewicht, Physiotherapie und auch der Knorpelaufbau mittels Injektionen spielt eine Rolle. Darüber hinaus gibt es weitere Behandlungsmethoden, wie beispielsweise physikalische Therapien mit Kälte, Wärme und Strom, die abschwellend wirken und die Beschwerden lindern können. Zudem werden häufig schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente verordnet.

Insbesondere der Einsatz dieser Medikamente wird jedoch zunehmend als problematisch gesehen: Bei Arthrose und anderen rheumatischen Erkrankungen werden vor allem sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen, Diclofenac und Acetylsalicylsäure verordnet.

Diese Medikamente sind kurzfristig vertretbar, können aber längerfristig eingenommen erhebliche Nebenwirkungen wie Nierenschäden und Magenblutungen verursachen und das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen. Auch eine gute Physiotherapie kann die Arthrose-Beschwerden meist nur für eine gewisse Zeit lindern. Ein künstliches Ersatzgelenk und die damit verbundene Operation stehen danach häufig trotzdem an – und das mit unterschiedlichem Erfolg.

### Neue Sicht: Arthrose als Entzündungserkrankung

In der Schulmedizin findet jedoch seit einigen Jahren ein Umdenken statt. Der Fokus richtet sich nun darauf, dass es sich bei einer Arthrose weniger um eine altersbedingte und/oder erblich bedingte Verschleißerkrankung, sondern vielmehr um eine lebensstilbedingte chronische Entzündungskrankheit handelt. Es sind demnach vor allem Entzündungen, die zum Abbau von Knorpelmasse und zu Schmerzen am Gelenk führen. Die Ernährung scheint hier eine entscheidende Rolle zu spielen. Deshalb wird der Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Arthrose in jüngster Zeit vermehrt wissenschaftlich untersucht.

### CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

Anders als akute Entzündungen (etwa Halsentzündungen), bei denen die Entzündung ein förderlicher Teil des Heilungsprozesses ist, laufen stille oder chronische Entzündungen (sogenannte low-grade inflammations) im Verborgenen ab. Es handelt sich dabei um unterschwellige, oft schwer erkennbare und vor allem lang anhaltende Entzündungen, die meistens nicht von selbst ausheilen. Tückisch ist, dass sie oft über lange Zeit unentdeckt bleiben und das Immunsystem triggern.

## UNTERSCHÄTZTES RISIKO

Chronische oder stille Entzündungen werden grundsätzlich nicht als Erkrankung betrachtet, sondern eher als Syndrom. Allerdings bergen sie ein direktes Risiko für diverse Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel für rheumatische Erkrankungen (und damit auch für Arthrose), Allergien, Darmerkrankungen oder Diabetes. Die Ernährung scheint bei chronischen Entzündungen entscheidenden Einfluss zu nehmen. Bestimmte Lebensmittel können Entzündungen regelrecht anfachen, andere haben hingegen stark entzündungshemmende Wirkungen. Auch der Lebensstil spielt offenbar eine wichtige Rolle. So können Übergewicht (insbesondere Bauchfett), zu wenig Bewegung, Stress, Rauchen, viel Alkohol, Schlafmangel oder eine nicht intakte Darmbarriere das Risiko für chronische Entzündungen erhöhen. Auch bestimmte Umweltfaktoren wirken als Entzündungsauslöser.



*Gelenkfeind Nr. 1: Der regelmäßige Verzehr ungesunder fester Lebensmittel erhöht das Arthrose-Risiko.*

## **GANZHEITLICH BETRACHTET**

Aus naturheilkundlicher ganzheitlicher Sicht wird Arthrose schon lange als primär erworbene ernährungs- und lebensstilbedingte Zivilisationskrankheit eingestuft. Es wird davon ausgegangen, dass eine chronische Übersäuerung das Grundproblem ist und die Übersäuerung wiederum Entzündungen der Gelenke begünstigt. Demnach entwickelt sich Arthrose meist über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg durch ein Zusammenspiel der folgenden Faktoren:

- Ungesunde und entzündungsfördernde Ernährung, die zu einer Übersäuerung des Körpers führt. Studien belegen, dass insbesondere eine Kost mit vielen gesättigten Fettsäuren, zu viel Fleisch und Zucker stark

entzündungsfördernd wirkt und damit problematisch für die Gelenkgesundheit ist.

- Allgemeiner Mineral- und Vitalstoffmangel
- Übermäßiger Konsum von Genussgiften (Alkohol, Nikotin, Zucker)
- Übergewicht in Verbindung mit dem Risikofaktor Bauchfett
- Bewegungsmangel und Fehlbelastungen der Gelenke
- Eine gestörte Darmflora

### Gute Chancen für ein schmerzfreies Leben

Wenn Arthrose nun nicht länger als schicksalhafte Verschleißerkrankung gesehen wird, sondern als ernährungs- und lebensstilbedingte Zivilisationskrankheit beziehungsweise als chronische Entzündungserkrankung, dann ist dies erst einmal eine sehr gute Nachricht, denn sie eröffnet Betroffenen vielfältige Handlungsmöglichkeiten: Entzündungsfördernde Lebensmittel und negative Lebensstilkomponenten können erkannt und durch eine entzündungshemmende Ernährung sowie einen gesunden entzündungssenkenden Lebensstil ersetzt werden. Wichtige Faktoren sind hier ausreichend Bewegung, der Abbau von Übergewicht, die Zufuhr von knorpelstärkenden Nährstoffen und eine intakte Darmflora. Durch diese Maßnahmen können Arthrose-Beschwerden gelindert werden. Die Arthrose selbst kann aufgehalten und – je nach Stadium – sogar schmerzfrei und damit symptomlos werden.

## OFT VERWECHSELT – ARTHROSE & ARTHRITIS

Neben Arthrose gibt es verschiedene andere Erkrankungen, die sich ebenfalls im Gelenk manifestieren und teilweise ähnliche Symptome aufweisen. Besonders häufig verwechselt werden Arthrose und Arthritis.

### RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Bei Arthritis, genauer gesagt bei der rheumatoiden Arthritis, handelt es sich anders als bei Arthrose um eine Autoimmunerkrankung.

Sie gehört zu den häufigsten entzündlichen Gelenkerkrankungen. In Deutschland ist einer von 100 Erwachsenen von dieser Form des Rheumas betroffen, wobei Frauen dreimal häufiger erkranken als Männer. Fehlgesteuerte Immunzellen greifen bei der rheumatoiden Arthritis die Gelenkinnenhaut an, wodurch sich die Gelenke entzünden. Meist beginnt die Erkrankung mit Entzündungen kleinerer Gelenke wie Finger- und Zehengelenke und kann dann auf andere Gelenke übergreifen.

### SCHUBWEISER VERLAUF

Die rheumatoide Arthritis verläuft schubweise, wobei sich leichte bis schwerere Entzündungen abwechseln. Die Gelenke überwärmen, schwellen an und teilweise bilden sich sogenannte Rheumaknötchen, die häufig symmetrisch auftreten. Eine langfristige Folge können die Verformungen und die Versteifung der Gelenke sein. Die Ursachen sind bis heute nicht hinreichend geklärt. Allerdings scheinen genetische Faktoren sowie negative

Umwelteinflüsse (zum Beispiel aktiver oder passiver Nikotinkonsum) eine Rolle zu spielen. Viren und Bakterien können ebenfalls an der Entstehung beteiligt sein.

### **MEDIKAMENTE, PHYSIOTHERAPIE, ERNÄHRUNG**

Behandelt wird die Erkrankung mit Schmerzmitteln, Medikamenten gegen die Entzündung, Kortison und einem medikamentösen Basistherapeutikum.

Empfehlenswert, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, sind darüber hinaus Physiotherapie und eine basische antientzündliche Ernährung wie die hier vorgestellte Arthrose-Ernährung. Ob es sich um Arthrose oder Arthritis handelt, ist für den Laien kaum zu erkennen. Ein Besuch beim Orthopäden und/oder Rheumatologen ist auf jeden Fall angezeigt, um abzuklären, welche Erkrankung vorliegt, und um schnellstmöglich mit der richtigen Behandlung beginnen zu können.



## WIR ESSEN UNS KRANK

Unsere heutige Ernährungsweise ist nicht besonders gelenkfreundlich - im Gegenteil: Sie beinhaltet viele Fertigprodukte, zu viel Zucker, Fast Food, die falschen Fette, zu viele tierische Lebensmittel, Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker, Alkohol und Nikotin sowie haufenweise leere Kalorien in Teig- und Backwaren. Dies alles führt zu einer Übersäuerung des Körpers und schließlich zu Entzündungen, die auf Dauer die Knorpel unserer Gelenke schädigen können. Wer unter Arthrose oder sonstigen Gelenkbeschwerden leidet, sollte daher unbedingt seine Ernährungsweise genauer unter die Lupe nehmen, gelenkfeindliche Lebensmittel oder

Lebensmittelinhaltsstoffe identifizieren und weglassen und gesunden Alternativen eine Chance geben.

## **BEI ARTHROSE BITTE MEIDEN**

Es gilt in der Ernährungsforschung als gesichert, dass bestimmte Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel Entzündungen im Körper fördern. In Bezug auf Arthrose sind in diesem Zusammenhang folgende Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen kritisch zu betrachten:

- Falsche Fette, speziell ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren
- Tierisches Eiweiß
- Getreide, speziell Weizen / Gluten
- Zucker
- Fertiggerichte & Fast Food
- Genussgifte wie Alkohol & Nikotin

### **Falsche Fette**

Jahrzehntelang galt die Ernährungsmaxime, sich möglichst fettarm zu ernähren. Diese These gilt heute als widerlegt. Inzwischen sind sich die Wissenschaftler darin einig, dass Fett nicht grundsätzlich schlecht ist. Entscheidend ist, welche Fette wir zu uns nehmen. Und insbesondere bei der Arthrose-Bekämpfung ist die Wahl der richtigen Fette ein entscheidender Schlüssel zum Erfolg.

Fette bestehen aus Fettsäuren und je nachdem, wie diese Fettsäuren zusammengesetzt sind, können sie unserer Gesundheit schaden oder sie fördern. Zu den schädlichen Fettsäuren gehören vor allem die Omega-6-Fettsäuren, die – in zu hoher Konzentration aufgenommen – eine stark entzündungsfördernde Wirkung haben. Experten gehen davon aus, dass sich die meisten Zivilisationserkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, rheumatische Erkrankungen, Asthma oder Neurodermitis auf stille Entzündungen im