

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

MEINE 80 BESTEN REZEPTE GEGEN ARTHROSE

Was wir essen müssen
für gesunde und starke
Gelenke



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen, insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9501-2

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Fotos: Tina Engel; Maria Grossmann/Monika Schuerle; Julia Hoersch; Marina Jerkovic; Andrea Kramp/Bernd Gölling; Jörn Rynio; shutterstock; Andreas Sibler; Frank von Wieding; StockFood Studios/Jan Wischnewski

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9501 12_2024_01

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



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



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

www.gu.de

Wichtiger Hinweis:

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

Die Symbole bei den Rezepten:



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Die Symbole bei den Tipps:



LIEBLINGSREZEPT
VON DR. RIEDL



PLUSPUNKTE: DARUM ZÄHLT
DAS REZEPT ZU DEN TOP 80
GEGEN ARTHROSE



VORWORT

Dieses Buch möchte ich mit einer sehr guten Nachricht beginnen: Arthrose ist keine unaufhaltsame Erkrankung – es existiert ein Weg in ein schmerzfreies Leben. Warum ich Ihnen das gleich zu Beginn verrate? In meiner Tätigkeit als

Ernährungs-Doc beim NDR und als Ernährungsmediziner an meinem Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie, dem medicum Hamburg, spüre ich oft die Verzweiflung von Patientinnen und Patienten, die an der degenerativen Gelenkerkrankung leiden.

Häufig haben sie bereits mehrere ärztliche Meinungen eingeholt, verschiedene Therapieversuche gestartet und nehmen manchmal sogar täglich Schmerzmittel ein. Möglicherweise ist es Ihnen auch so ergangen? Oder Sie stehen mit Ihrer Diagnose noch am Anfang Ihrer Reise? Egal, aus welchen Gründen Sie etwas gegen Ihre Gelenkschmerzen tun möchten: Ich freue mich, dass ich Ihnen mit diesem Buch Zuversicht schenken darf.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen zeigen, wie Sie mit einer antientzündlichen Ernährung Ihre Beschwerden lindern und den Einsatz von Medikamenten deutlich reduzieren können. Ja, sogar noch mehr als das: Mit dieser Ernährungsweise kann der Abbau von Knorpelsubstanz in vielen Fällen gestoppt werden. Dadurch lassen sich manche Operationen, die bei Arthrose als letzte Behandlungsmöglichkeit betrachtet werden, verhindern.

Die Prinzipien der antientzündlichen Ernährung erkläre ich Ihnen auf [≥/≥](#). Außerdem empfehle ich Ihnen, für eine Woche ein Ernährungstagebuch zu führen. Nutzen Sie dazu eine Vorlage aus dem Internet oder meine myFoodDoctor-App. Denn Sie brauchen einen Überblick, wo Sie mit Ihrer Ernährung stehen – quasi eine Analyse: Was läuft falsch? Wichtig ist, dass Sie sich Ihre Beschwerden notieren und auswerten, ob Sie einen Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme feststellen. Vielleicht fällt Ihnen dabei schon auf, wie viele entzündungsfördernde Lebensmittel Sie auf dem Speiseplan haben. Schrittweise können Sie sich nun die Grundregeln der antientzündlichen Ernährung vorknöpfen und sie nach und nach in Ihren Alltag integrieren, damit die Veränderungen leichtfallen, nicht überfordern und dauerhaft bestehen bleiben.

Mit meinen 80 besten Rezepten gegen Arthrose erleben Sie die Effektivität der Ernährungsumstellung am eigenen Leib. Eine tiefgreifende Verringerung der Entzündlichkeit im Körper kann bis zu sechs Monate brauchen. Haben Sie also etwas Geduld und vertrauen Sie darauf: Es funktioniert zwar nicht über Nacht – aber es funktioniert! Die Ernährungsweise verhindert entzündliche Reaktionen im Körper und führt zu einer Reduktion des Körpergewichts. Beides sind Faktoren, die einen erheblichen Einfluss auf das Beschwerdebild haben, wie Sie auf der nächsten Seite noch ausführlich lesen werden. Wussten Sie außerdem, dass chronische Erkrankungen häufig nicht allein auftreten? Neuere Studien zeigen, dass vor allem Arthrose und Diabetes Typ 2 miteinander in Verbindung stehen. Und Diabetes Typ 2 wiederum mit einer Depression.

Eine Ernährungsumstellung und eine Gewichtsreduktion können Ihren Gesundheitszustand und Ihre Lebensqualität daher auf verschiedenen Ebenen entscheidend verbessern. Gesunde, genussvolle Gerichte mit den Anti-Entzündungs-Stars (s. [>/>](#)) nachkochen, das lohnt sich also nicht nur für die Gelenke, sondern für den ganzen Körper! Studien haben sogar nachgewiesen, dass solche gesunden Lebensstilfaktoren auch bei Menschen mit Arthrose die Chance auf ein verlängertes Leben erhöhen.

Viel Spaß und alles Gute wünscht Ihnen

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Rieck". The script is fluid and cursive, with the first name "Matthias" written in a smaller, more compact style than the last name "Rieck".



THEORIE

Knorpel sind so etwas wie die Bodyguards unserer Gelenke: Das elastische Bindegewebe bildet eine schützende Schicht zwischen zwei Knochenenden, es hält Druck und Zug problemlos stand. Doch es ist unsere Aufgabe, diese Schutzschicht aufrechtzuerhalten. Nur wer die Knorpel mit gesunder Ernährung und Bewegung hegt und pflegt, wird auch mit ihrer Widerstandsfähigkeit belohnt.



Arthrose verstehen: **MEHR ALS EIN VERSCHLEISS!**

Mit Arthrose sind Sie bei Weitem nicht allein! Tatsächlich handelt es sich dabei um eine Volkskrankheit. Laut Robert Koch-Institut ist sie weltweit sogar die häufigste Gelenkerkrankung. Ab einem Alter von 65 Jahren sind knapp die Hälfte der Frauen und knapp ein Drittel der Männer

betroffen. Die Tendenz nimmt in Deutschland aufgrund der steigenden Lebenserwartung sogar zu. Doch auch jüngere Menschen können an den degenerativen Veränderungen leiden.

Lange Zeit dachte man, dass Arthrose eine reine Alterserscheinung sei, die aufgrund von Gelenkverschleiß durch Abrieb und Abnutzung auftritt. Neben Ursachen wie einer dauerhaften Überbelastung durch Sport oder Beruf, Schädigungen durch Verletzungen oder angeborenen Fehlbildungen (z. B. Hüft dysplasie) stellt das Alter zwar in der Tat einen Risikofaktor für Arthrose dar, aber trotzdem haben unsere Gelenke kein vorprogrammiertes Verfallsdatum. Es sind vor allem entzündliche Prozesse im Körper, die den Knorpel dauerhaft schädigen. Deshalb wird bei Arthrose heute auch von einer chronischen Entzündungserkrankung gesprochen. Unterschwellige oder sogenannte stille Entzündungsprozesse führen dazu, dass die Knorpelschicht schwindet und schmaler oder löcherig wird. Eigentlich umschließt der Knorpel unsere Gelenke als eine Art Stoßdämpfer für unsere Knochen. Zerfasert er allmählich, reiben im schlimmsten Fall irgendwann die Knochen aneinander.

ANZEICHEN VON KNORPELSCHÄDEN

Im Knorpel selbst befinden sich weder Blutgefäße noch Nerven, weshalb der Abbau nicht sofort schmerzt und lange unbemerkt bleibt. Theoretisch kann Arthrose an allen Gelenken im Körper auftreten. Besonders häufig geschieht dies jedoch an Knien, Hüften, Händen, Fingern, Füßen oder an den Wirbelgelenken (z. B. Hals- oder Lendenwirbel). Anfangs macht sie sich an den Fingern durch Probleme beim Greifen bemerkbar. Gelenkbeschwerden an Knien oder Hüften äußern sich durch Schwierigkeiten beim Anlaufen. Zu den Steifheitsgefühlen können sich bei einer Entzündungsneigung Schwellungen und Rötungen gesellen.

Im weiteren Verlauf treten Belastungsschmerzen auf – und schließlich bleibt der Schmerz dauerhaft bestehen. Durch die ständige Reizung schreien nun die gut durchbluteten Gelenkkapseln und die angrenzende Knochenhaut vor Schmerz auf. Ein beschädigtes Gelenk muss aber nicht zwangsläufig schmerzen. Erst wenn der Körper mit entzündlichen Prozessen reagiert, entwickeln sich oft die Beschwerden.

Ob eine Arthrose vorliegt, wird durch eine Untersuchung der Gelenke festgestellt. Bildgebende Verfahren (meist Röntgen, Computer- oder Kernspintomografie) sichern den Verdacht und das Ausmaß ab. Die Diagnose bedeutet nicht, dass Sie nun zwangsläufig einen künstlichen Gelenkersatz brauchen. In meinem Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie konnten wir sogar Betroffene mit einer schwer schmerzhaften Arthrose durch die antientzündliche Therapie vor einer Operation bewahren.

SCHLUSS MIT SCHONHALTUNG

Die gute Nachricht: Wenn Entzündungsreaktionen im Körper mit dafür verantwortlich sind, dass der Knorpel zerstört wird, dann können wir dieser Krankheit auch mit einem wirkungsvollen Instrument begegnen. Eine antientzündliche Lebensweise kann den Schädigungen vorbeugen, sie verlangsamen – oder gar stoppen! Daher lautet mein Anliegen: Vor einem Gelenkersatz sollte immer eine antientzündliche Ernährung in Kombination mit Bewegung ausprobiert werden.

Wie genau das über die Ernährung funktioniert, lesen Sie auf der nächsten Seite. Warum Bewegung im Kampf gegen Arthrose ein essenzielles Schlüsselement ist? Stellen Sie sich den Knorpel wie einen Schwamm vor. Jedes Mal, wenn ein Gelenk bewegt wird, saugt er sich mit der nährenden Gelenkflüssigkeit voll. Ist er rundum von ihr umgeben, hält sie ihn geschmeidig und schützt ihn davor, spröde zu

werden. Der richtige und angepasste Sport sorgt dafür, dass sich die Gelenkflüssigkeit gut verteilt, er stärkt außerdem die umgebende Muskulatur, die das Gelenk führt und zusammenhält, und fördert die Durchblutung. All das reduziert die Beschwerden auf Dauer deutlich. Leider wissen das nur die wenigsten und Menschen mit Schmerzen neigen eher dazu, sich noch weniger zu bewegen, als es wahrscheinlich schon zuvor der Fall war. Ändern Sie das! Sehr gut eignen sich Sportarten wie Yoga, Tai-Chi, Schwimmen, Wassergymnastik oder leichtes Krafttraining. Hierbei werden die Gelenke bewegt, ohne sie unnötig zu belasten.

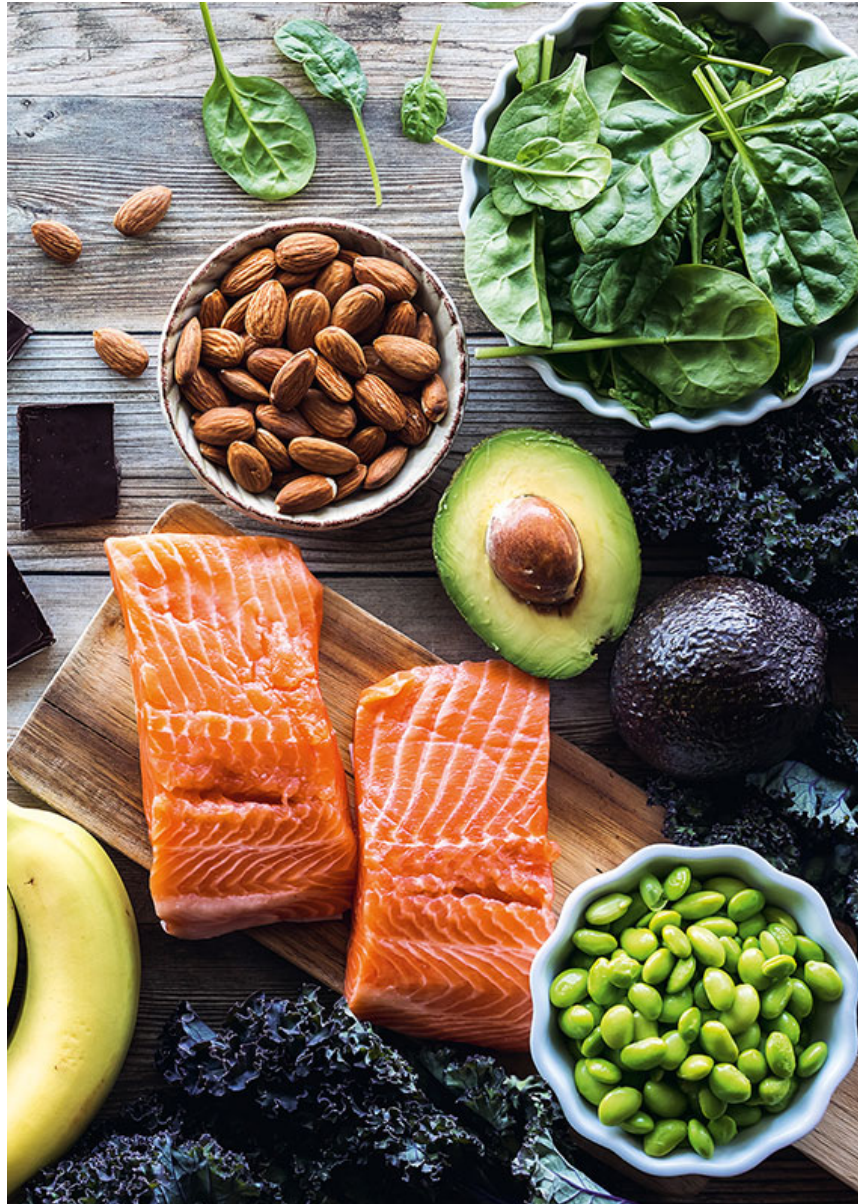
Raus aus dem Teufelskreis

Forschungsergebnisse zeigen außerdem, dass guter Schlaf von enormer Bedeutung ist, um Schmerzen zu lindern. Das Problem: Viele Menschen mit Arthrose leiden aufgrund ihrer Beschwerden unter Schlafstörungen und befinden sich daher in einer Ausweglosigkeit. Wenn Sie zu den Betroffenen gehören, fördern Sie Ihre erholsame Nachtruhe auch durch tägliche Bewegung, frische Luft, Entspannungstechniken und das Etablieren einer Schlafroutine. Entspannungsmethoden wie Meditation lohnen sich zudem, weil sie entzündungsfördernden Stress abbauen, der Arthrose ebenfalls begünstigt.

Ein weiterer Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt: Wer dauerhaft an Schmerzen leidet, schränkt häufig seine sozialen Kontakte ein, vereinsamt oder erkrankt gar leichter an Depressionen. Studien belegen jedoch, dass Isolation und Einsamkeit den Schmerz verstärken. Schließlich wird die Entzündlichkeit im Körper dadurch noch befeuert. Denn: Wer sich sozial zurückzieht, bewegt sich weniger, und wer unter seelischen Belastungen leidet, schüttet mehr Stresshormone aus. Alles Motoren für entzündliche Prozesse! Der Austausch mit Gleichgesinnten, etwa in einer

Selbsthilfegruppe, und eine positive Lebenseinstellung mit erfüllenden Hobbys können hier viel bewirken. Wie wäre es mit einer Kochgruppe, in der Sie die Rezepte aus diesem Buch zubereiten? Ganz nach dem Motto: Gemeinsam statt einsam!

**KNORPELSCHWUND IST KEIN SCHICKSAL: SIE
KÖNNEN AKTIV ETWAS DAFÜR TUN, IHRE
SCHMERZEN ZU BESIEGEN.**



Antientzündliche Ernährung: **SCHMERZ, LASS NACH!**

Die Art unserer Ernährung ist in den letzten Jahren aus gutem Grund in den Fokus der Arthrosebehandlung gerückt. Eine antientzündliche Ernährung mit viel Gemüse, überwiegend pflanzlichem Eiweiß und hochwertigen Fetten hat gleich mehrere Effekte: Sie hilft dabei, die gestörte

Entzündungsreaktion zu regulieren, hält den Blutzuckerspiegel stabil, verhindert eine gelenkbelastende Gewichtszunahme und vor allem das entzündungsfördernde Bauchfett (Viszeraalfett), das sich tief um die inneren Organe herum anlagert, in Massen Entzündungsbotenstoffe produziert und den Gelenken dadurch schadet.

Für die vielfältige Wirksamkeit der Ernährung gibt es diverse Gründe. Besonders wichtig sind die antientzündlichen, sekundären Pflanzenstoffe, außerdem die hohe Ballaststoffzufuhr und der richtige Mix an Vitaminen und Mineralstoffen. Auch spielen entzündungshemmende Öle und eine ausreichende Menge an Omega-3-Fettsäuren eine große Rolle. Das kann die Vielfalt der günstigen Bakterien im Darm positiv beeinflussen. Ein gesundes Mikrobiom ist wichtig im Kampf gegen entzündliche Prozesse. Ein genauso bedeutsamer Faktor: Ihre Ernährung sollte gleichzeitig möglichst wenig entzündungsfördernde Lebensmittel enthalten, da sie die Entzündungsflamme anfachen. Gemeint sind zum Beispiel hochverarbeitete Fertigprodukte und tierische Fette mit reichlich Arachidonsäure. Viel Salz und Lebensmittelzusätze schaden der Darmflora und können das Risiko für die Inflammation ebenfalls erhöhen. Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten und somit ein Verzicht auf Snacking schonen zudem das überaktive Immunsystem. Durch die Esspausen verhindern Sie auch, dass Ihr Blutzuckerspiegel zwischendurch immer wieder ansteigt und der Körper Insulin ausschütten muss. Das baut Übergewicht ab und hemmt die Entzündlichkeit.

Grundpfeiler der antientzündlichen Ernährung

Gut für die Gelenke	SCHLECHT FÜR DIE GELENKE
Niedriger glykämischer Index (GI) Greifen Sie möglichst oft zu Hülsenfrüchten, Vollkorngetreideprodukten, Gemüse oder zuckerarmem Obst wie Heidelbeeren (Obst max. 200 g/Tag). Sie haben einen niedrigen GI und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam und weniger stark ansteigen.	Hoher glykämischer Index (GI) Verzehren Sie Lebensmittel wie Weißmehlprodukte, Kuchen, Süßigkeiten oder zuckerreiches Obst (z. B. reife Bananen) in Maßen. Durch sie steigt der Blutzucker stark an. Das führt zu Blutzuckerspitzen und die Bauchspeicheldrüse muss mehr vom Dickmacherhormon Insulin ausschütten.
Esspausen und Intervallfasten Wählen Sie zwei bis drei sättigende Hauptmahlzeiten. Halten Sie dazwischen eine Esspause von 4-6 Std. ein, damit der Blutzucker auf ein Normalniveau absinken kann. Besonders geeignet bei Arthrose und für den Gewichtsverlust ist Intervallfasten: Essen Sie nur zweimal täglich und verlängern Sie eine der Esspausen so auf 16 Std. Am leichtesten gelingt das, wenn die lange Esspause über Nacht dauert.	Häufiges Snacken Snacken Sie höchstens einmal am Tag und am besten etwas Gesundes wie Nüsse (s. >/>), um ständige Blutzuckerschwankungen im Tagesverlauf zu vermeiden. Sollte sich der Heißhunger melden, knabbern Sie Rohkost-Sticks, löffeln Sie 1 Becher Hüttenkäse (200 g) oder knabbern Sie 1 Handvoll Mandeln. Oder nehmen Sie 5-10 Tropfen Bitterstoffkonzentrat aus der Apotheke zu sich.
Viel Gemüse Verzehren Sie mindestens 400-500 g Gemüse pro Tag. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe haben direkt eine antientzündliche Wirkung und sind zellschützend. Das heißt, sie fangen freie Radikale ab, die Ihre Zellen schädigen. Außerdem stecken in Gemüse Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Ballaststoffe und kaum Kalorien. Da sich einige Stoffe vor allem in Stängel oder Schale befinden, diese möglichst oft mitessen (vorher waschen!).	Hoher Fleischkonsum Verzehren Sie maximal 300 g Fleisch pro Woche – besser noch weniger. Vor allem rotes Fleisch und Wurst enthalten Arachidonsäure. Dies ist eine mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die leicht in Entzündungsbotschaften umgewandelt werden kann und daher ein Treiber für arthrosebedingte Beschwerden ist. Wählen Sie Hühner- oder Putenfleisch, selten Rindfleisch oder Wild, auf fettes Fleisch wie Leberkäse oder Bauchspeck komplett verzichten.
Pflanzliches Eiweiß Eine ausreichende Eiweißzufuhr (Berechnung s. >) ist für die Gewichtsabnahme wichtig, denn Proteine sind Satt- und Schlankmacher, bremsen den Süßhunger und werden als Bausteine für die Muskulatur benötigt. Setzen Sie auf pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten (z. B. Tofu, Linsen oder Kichererbsen) sowie aus Nüssen, Samen oder Pilzen.	Tierisches Eiweiß Die für Menschen mit Arthrose ungünstige Arachidonsäure verbirgt sich in tierischen Produkten. Essen Sie 2-3 Eier pro Woche, wenn Sie wenig bis gar kein Fleisch zu sich nehmen. Wenn Sie auf 300 g Fleisch pro Woche essen, bitte nur 1 Ei. Gut sind Quark und Skyr, Milch und Joghurt in Maßen (max. 1,5 % Fett), selten Käse (bis 45 % Fett i. Tr.).
Gute Fette Essen Sie zweimal pro Woche fetten Meeresfisch (z. B. Lachs, Makrele), um den Bedarf an den Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) zu decken, und verwenden Sie das aus Mikroalgen hergestellte Algen- oder Fischöl. Ebenfalls wichtig: die pflanzliche Alpha-Linolensäure (ALA) aus Leinsamen und -öl. Wertvolle Fette liefern zudem Nüsse, Kerne, Samen, hochwertiges Oliven-, Raps-, Weizenkeim-, Soja-, Hanf- und Nussöl.	Schlechte Fette In Fast Food, Butter oder Sahne verbergen sich gesättigte Fettsäuren, die mit zahlreichen Gesundheitsrisiken einhergehen und womöglich sogar direkt den Gelenkknorpel und den darunter befindlichen Knochen schädigen. Verzichteten Sie auch auf Sonnenblumenkerne und -öl, da sie viel Linolsäure enthalten, eine Vorstufe von Arachidonsäure. Hierzulande herrscht häufig ein Mangel an den guten Omega-3-Fettsäuren. Lassen Sie Ihren Omega-3-Index checken!

Gut für die Gelenke	SCHLECHT FÜR DIE GELENKE
Komplexe Carbs und Ballaststoffe Langsam verdauliche Kohlenhydrate (z. B. Haferflocken, Hülsenfrüchte) machen lange satt, sind ideale Verdauungshelfer, stoppen und beugen Entzündungen vor. Verzehren Sie mindestens 30 g täglich! Dem Mikrobiom (Darmflora) sollten Sie außerdem mit Bitterstoffen (z. B. Artischocken, Spargel), Probiotika (z. B. Apfelessig, Kimchi) und Präbiotika (z. B. Zwiebeln, Chicorée) schmeicheln.	Schnelle Carbs Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen. Einfache Kohlenhydrate (z. B. Weißmehlprodukte, Süßigkeiten) liefern dem Körper nur schnelle Energie und keine Nährstoffe. Die Gefahr einer Insulinresistenz tritt auf. Zucker ist außerdem ein direkter Entzündungstreiber, fördert Bauchfett und bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht, was ebenfalls chronische Entzündungen fördert.
Natürliche Helfer Es gibt spezielle Lebensmittel, die äußerst effektiv gegen Entzündungen wirken (s. >/>). V. a. in Kräutern und Gewürzen stecken hilfreiche Substanzen. Aber nehmen Sie diese nicht als Nahrungsergänzungsmittel oder ohne ärztlichen Rat ein. Ein Zuviel kann der Gesundheit schaden.	Künstliche Zusatzstoffe Lassen Sie die Finger von hochverarbeiteten Fertigprodukten! Darin verbergen sich zahlreiche Zusätze, die Entzündungen anfeuern. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Zutatenliste möglichst kurz ist. Auch zu viel Salz kann entzündungsfördernd wirken.

DIE TOP 10 DER ANTI-ENTZÜNDUNGS-STARS

Die entzündliche Küche hat heldenhafte Zutaten im Kampf gegen Arthrose zu bieten: Sie beinhalten Substanzen, die Ihren Gelenken, Knorpeln und Knochen hervorragend gefallen. Mit Kalzium, Kieselsäure, Bor, Vitamin C und Co. machen Sie sich stark gegen den schmerzbereitenden Abbau!

Hafer

In Hafer verbirgt sich Kieselsäure, die für die Knorpelbildung wichtig ist. Außerdem ist Hafer wie andere Getreide ballaststoffreich, unterstützt daher eine reibungslose Verdauung und hält den Blutzucker stabil. Dabei enthält Hafer einen ganz besonderen Ballaststoff, das Beta-Glucan. Das reguliert den Blutzucker und ist zudem ein hervorragender Entzündungshemmer, viel davon befindet sich in Haferkleie.

Grünkohl

Der norddeutsche Kohl gehört auf der Liste der Superfoods ganz nach [unten](#). Er wirkt durch seine vielen Ballaststoffe, die Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) und die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Carotinoide und Flavonoide gleich mehrfach entzündlich. Auch der enthaltene grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll senkt die Entzündlichkeit im Körper. Das verringert zusätzlich das Risiko für andere Krankheiten, zum Beispiel für Diabetes

Typ 2 oder Krebs. Zudem ist Grünkohl kalziumreicher als Milch, sorgt daher für stabile Knochen und trägt zur Osteoporose-Vorbeugung bei.



Chili

Seine heilenden Kräfte erhält Chili durch den Scharfmacher Capsaicin. Der Stoff regt die Durchblutung an und wirkt entzündungshemmend. Außerdem hilft er sehr gut dabei, das unliebsame Bauchfett loszuwerden.

Walnüsse

Unter den Nüssen ist die Walnuss der Spitzenreiter in puncto Omega-3-Fettsäuren. Die Fettsäuren werden im Körper zu hormonähnlichen Substanzen umgewandelt, die eine entzündungshemmende Wirkung entfalten – unterstützt durch den hohen Ballaststoffgehalt. Zusätzliches Plus: In Walnüssen stecken auch B-Vitamine und Bor.

Sanddorn

Die Beeren haben einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt – mit multidimensionalem Effekt. Zum einen wirkt das Vitamin als Antioxidans entzündungshemmend und zum

anderen ist es an der Bildung von Kollagen beteiligt, der Haupts substanz des Knorpels.



Hagebuttenpulver

Die Wirksamkeit von Hagebuttenpulver bei Arthrose ist belegt: Das Präparat kann Botenstoffe der Knorpelzerstörung hemmen. Dafür sind unter anderem die enthaltenen Galaktolipide verantwortlich, auch andere sekundäre Pflanzenstoffe sind beteiligt. Generell wird die Einnahme von 5 g täglich empfohlen, besprechen Sie die Dosierung in Ihrer Arztpraxis.

Heidelbeeren

Ein Pflanzenfarbstoff namens Anthocyan verleiht den Beeren ihre Farbe. Im menschlichen Organismus hemmt er Enzyme, die bei chronischen Entzündungen eine Rolle spielen. Hierdurch können die zerstörerischen Abbauprozesse des Knorpels reduziert werden.



Kurkuma