

RATGEBER GESUNDHEIT

SABINE WACKER | BRITA NÄSER

BASENFASTEN *für die* GELENKE

*Hilfe bei Arthrose,
Rheuma, Gicht & Co*



GU

BASENFASTEN FÜR DIE GELENKE

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Körper und Gelenke entlasten
- Entzündungen bekämpfen
- Körper und Gelenke mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen
- Die Aufnahme von Purinen (können zu Ablagerungen in den Gelenken führen) senken
- Die Beweglichkeit verbessern
- Das allgemeine körperliche Wohlbefinden steigern
- Mit basenreicher Ernährung dauerhaft etwas für die Gelenke tun

BASENFASTEN MIT DEN JAHRESZEITEN

Wählen Sie nach Möglichkeit Obst und Gemüse der Saison.
Unser jahreszeitlicher Wochenmarktführer erklärt, was Sie wann am besten bekommen.

FRÜHLING

Gemüse: Brunnenkresse, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eistropfensalat, Frühlingszwiebeln, grüne Bohnen (ab Mitte Mai), Kartoffeln, Kohlrabi, Meerrettich, Möhren, Morcheln, Pflücksalat, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rucola, Seitlinge, Sellerie, Shiitake, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Ananas, Äpfel, Avocados, Bananen, Zitrusfrüchte



SOMMER

Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, grüne Bohnen, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, Rettich, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Tomaten, Zucchini

Obst: Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Melonen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren, Trauben



HERBST

Gemüse: Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Fenchel, Gemüsepaprika, Herbstrübchen, Kohlrabi, Kopfsalat, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Radicchio, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Staudensellerie, Süßkartoffeln, Tomaten, Waldpilze, Weißkohl, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Feigen, Granatäpfel, Grapefruit, Maronen (Esskastanien), Mirabellen, Orangen, Preiselbeeren, Quitten, Trauben, Walnüsse, Zwetschgen



WINTER

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Endivien, Feldsalat, Grünkohl, Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Lauch, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Radicchio, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rüben, Schwarzwurzeln, Süßkartoffeln, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Avocados, Bananen, Birnen, Grapefruit, Haselnüsse, Kiwis, Mandarinen, Orangen, Walnüsse, Zitronen



THEORIE

Ein Wort vorab 5

PROBLEMZONE GELENKE 7

Wenn Gelenke schmerzen 8

Kleine Gelenkkunde 9

Gelenkerkrankungen im Überblick 10

Rheumatoide Arthritis 11

Extra: Der »löchrige« Darm 14

Arthrose 17

Extra: Stichwort Medikamente 19

Stoffwechselkrankheit Gicht 20

Welche Rolle spielt die Ernährung? 22

Eiweiß – ein heikles Thema bei

Arthrose 23

Gluten – bei Gelenkproblemen

besser meiden 25

Gelenkschutz sekundäre

Pflanzenstoffe 27

Extra: Die bunte Palette der

sekundären Pflanzenstoffe 28

Die Wahl der richtigen Pflanzenöle 31

Basische Ernährung hilft den

Gelenken 33

PRAXIS

GELENKRETTER BASENFASTEN 35

Basenfasten von A bis Z 36

Die Grundausstattung fürs

Basenfasten 37

Extra: Ihre Nahrungsmittelauswahl

für das Basenfasten 39

Die Basenfasten-Basics 46

Die 10 Wacker-Regeln 49

Extra: Ihr Basenfasten-Programm 53



Unterstützung für die Gelenke	54
Vitamine	55
Mineralstoffe: Mengen- und Spurenelemente	57
Extra: Die 12 Schüßler-Salze im Überblick	61
Schüßler-Salze	62
Gewürze	65
Lebensquelle Wasser	68
Kräutertee	70
Extra: Wickel – traditionelle Hilfe für die Gelenke	72
Knorpelaufbauende Stoffe	74
Der basische Alltag	76
Regelmäßige Mahlzeiten sind ein Muss	77
Nicht alle Säurebildner sind schlecht	77
Vom Umgang mit Genussmitteln	78
Fleisch und Fisch	79
Ein Basentag pro Woche	79
Getreide, ein Mengenspiel	80
Rohkost – immer ratsam?	80
Basische Ernährung gegen Stress	81
Die basische Familie	81
Kulinarische Offenheit	81



GENUSSVOLL BASENFASTEN 83

Morgens: Müsli, Porridge, Smoothie 84

Mittags: Rohkost 90

Extra: Keimlinge von der Fensterbank 100

Mittags & abends: Suppen & Gemüsegerichte 102

Basisch Dippen & Knabbern 118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 124

Rezeptregister 126

Impressum, Leserservice, Garantie 127



GELENKRETTETTER BASENFASTEN

Basenfasten ist ganz einfach! Wir zeigen Ihnen, was Sie dafür brauchen. Die Basenfasten-Basics und Wacker-Regeln verraten Ihnen genau, wie es geht. Darüber hinaus haben wir viele Tipps gesammelt, wie Sie Ihren Gelenken zum Beispiel mit einem Wickel etwas Gutes tun können und wie Sie die guten Gewohnheiten im Alltag bewahren.

BASENFASTEN VON A BIS Z

36

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE GELENKE

54

DER BASISCHE ALLTAG

76

Lebensmittel	Enthaltene Vitalstoffe
Romanasalat	Eisen, Kalium, Mangan, Vitamin C, Vitamin E
Rosmarin	Eisen
Rucola	Kalzium, Eisen, Kalium
Safran	Eisen, Kalium, Mangan, Zink
Salbei	Eisen
Sauerampfer	Eisen, Kalium, Magnesium, Zink
Schnittlauch	Eisen, Vitamin K, Zink
Thymian	Eisen
Zitronenmelisse	Eisen, Vitamin C, Zink

PILZE

Lebensmittel	Enthaltene Vitalstoffe
Austernpilz	Vitamin B
Champignon	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer, Vitamin B, Vitamin D
Egerling	Eisen, Jod, Kalium, Kupfer
Kräuterseitling	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer
Morchel	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan, Vitamin D
Mu-Err-Pilz	Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan
Pfifferling	Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer, Mangan, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin D
Shiitake	Eisen, Kalium, Kupfer
Steinpilz	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Vitamin B, Vitamin D
Trüffel	Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kupfer, Mangan

KALT GEPRESSTE PFLANZENÖLE

Lebensmittel	Enthaltene Vitalstoffe
Aprikosenkernöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Avocadoöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Distelöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Erdnussöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Hanföl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E

Lebensmittel	Enthaltene Vitalstoffe
Haselnussöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Kürbiskernöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Leinöl	Ungesättigte Fettsäuren (vor allem Omega-3-Fettsäuren), Vitamin E
Macadamiaöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Mandelöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Olivenöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Rapsöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Sesamöl	Kalzium, ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Sonnenblumenöl	Magnesium, ungesättigte Fettsäuren, Vanadium, Vitamin E
Traubenkernöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Walnussöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E
Weizenkeimöl	Ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E

SAMEN UND NÜSSE

Lebensmittel	Enthaltene Vitalstoffe
Aprikosenkerne	Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan
Hanfsamen	Kalzium, Eisen, Magnesium
Kokos, -milch (frisch)	Kupfer, Zink, Vitamin E
Kürbiskerne (auch Mus)	Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Vitamin E
Leinsamen	Eisen, Magnesium, Mangan, Vitamin E
Macadamianusskerne	Magnesium, Mangan
Mandeln (auch Mus)	Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Vitamin E
Mohnsamen	Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Zink
Paranusskerne	Eisen, Kupfer, Zink, Vitamin E
Pistazienkerne	Eisen, Magnesium, Zink
Sesam, -salz (Gomasio)	Kalzium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Zink
Sonnenblumenkerne	Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Vitamin E, Zink
Tahin (Sesampaste)	Kalzium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Zink
Walnusskerne, frisch	Fluor, Magnesium, Mangan
Zedernusskerne	Eisen, Jod, Magnesium, Mangan, Vitamin B



Bewegung an der frischen Luft erhöht die Sauerstoffaufnahme und kurbelt so den Stoffwechsel an.

Basische Bewegung

Bewegung ist das A und O für die Gelenke. Allerdings sollte die Bewegung möglichst gelenkschonend sein. Optimal sind Sportarten wie Schwimmen und Radfahren, aber auch Yoga und Pilates. Am besten, Sie beginnen während des Basenfastens damit, sich jeden Tag mindestens 45 Minuten zu bewegen. Bauen Sie Bewegung in einem ähnlichen Umfang anschließend auch in Ihren Alltag ein. Wenn Sie aufgrund Ihrer Erkrankung in Ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind oder Schmerzen haben, sollten Sie sich für eine Form der Bewegung entscheiden, die Ihnen dennoch problemlos möglich ist. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Physiotherapeuten beraten und unterstützen.

Guter Schlaf ist wichtig

Das richtige Verhältnis von Bewegung und Erholung trägt wesentlich zur Gesundheit bei. Schlaf ist eine der einfachsten und wirkungsvollsten Methoden der Erholung und Regeneration – aber nicht nur das. Denn alle reden vom Entgiften, aber kaum einer macht sich bewusst, wie wichtig der nächtliche Schlaf dabei ist. Nachts arbeitet unser Stoffwechsel auf Hochtouren. Er baut Stoffwechselprodukte ab und um, um sie für den Körper unschädlich zu machen oder sie über Stuhl und Urin ausscheiden zu können. Wer zu wenig schläft, gibt dem Körper nicht genügend Zeit für diese Entsorgungsarbeit. Manche Menschen sagen: »Mir reichen fünf bis sechs Stunden Schlaf.« Ihr Körper dürfte das anders sehen. Die Zeit des Basenfastens ist eine gute Gelegenheit, sich daran zu gewöhnen, wieder länger zu schlafen.

Stress abbauen mit Massagen

Die meisten Menschen haben einen belastenden Alltag und wissen aus eigener leidvoller Erfahrung, dass dies zu muskulären Verspannungen führen kann. Das Basenfasten soll nicht nur Darm und Stoffwechsel, sondern den ganzen Menschen entlasten. Eine Massage ist eine besondere Wohltat für Körper und Geist. Gönnen Sie sich eine klassische Massage, eine Massage mit Aromäölen oder eine ayurvedische Massage – ganz nach Ihren Vorlieben. Auch dies hat eine günstige Wirkung auf die Basenfasten-Kur.

DIE 10 WACKER-REGELN

Das beste basische Essen nützt nur wenig, wenn man es hinunterschlingt und die Rohkost am Abend isst. Daher möchte ich Ihnen meine sogenannten »Wacker-Regeln« ans Herz legen. Sie erklären ganz genau, was man beim Basenfasten tun und was man lieber lassen sollte. Sie sind ein wichtiger Bestandteil des Programms, tragen dazu bei, die Basenfasten-Mahlzeiten noch bekömmlicher zu machen, und sorgen für eine bessere Verwertung der Nahrung.

Regel 1: Essen Sie Rohkost nur, wenn sie verträglich ist!

Wenn man Obst und Gemüse roh verzehrt, ist das ideal, da anders als bei der gekochten Nahrung keine Vitalstoffe verloren gehen. Damit der Körper die enthaltenen Nährstoffe auch nutzen kann, muss er die Nahrung zunächst einmal verdauen. Doch gerade die Verdauung wird in den letzten Jahrzehnten für viele Menschen immer mehr zum Problem. Wir leben in einer Zeit, in der wir immer mehr Nahrungsmittel verzehren, die aufgrund ihrer Herstellung und Verarbeitung das Verdauungssystem schwächen.

Wenn Sie also wissen, dass Sie einen empfindlichen Darm haben oder mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten kämpfen, sollten Sie beim Verzehr von Rohkost Vorsicht walten lassen. Sie können die Basenfasten-Kur dann auch mit schmackhaften gekochten Gerichten gestalten.

Regel 2: Essen Sie Obst und rohes Gemüse nur bis 14 Uhr!

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die Rohkost gut vertragen und auch abends noch Salat essen. In diesem Fall möchten wir Sie trotzdem auf die Empfehlung hinweisen, ab 14 Uhr keine Rohkost mehr zu verzehren, denn Obst und rohes Gemüse sind nachmittags schwerer verdaulich. Wir erleben in der Praxis häufig, dass sich auch vermeintliche Rohkosttypen besser dabei fühlen. Sie merken, dass sie ungekochte Nahrung doch nicht so gut vertragen, wie sie immer dachten. Vermeiden Sie es auch, Rohkost nach gekochten Mahlzeiten zu essen. Rohkost – vor allem Obst – und gekochte Kost haben unterschiedliche Verdauungszeiten, deshalb kann es leicht zu Blähungen kommen. Gerade wenn Obst nach einer warmen Mahlzeit gegessen wird, kommt es häufig zu Gärungsprozessen und Gasbildung, was sehr unangenehm sein kann.

Regel 3: Essen Sie spätestens um 18 Uhr zu Abend

Versuchen Sie, sich an diese Regel zu halten – auch wenn es Ihnen vielleicht schwerfällt. Es hat zum einen den Vorteil, dass Sie über Nacht eine sehr lange Essenspause haben. So kann der Körper in Ruhe seine Stoffwechsellarbeit erledigen, ohne zu sehr mit der Verdauung beschäftigt zu sein. Ein anderer Vorteil ist, dass Sie mit leerem Magen meist auch besser schlafen.

Schwarzkümmel

Der Schwarzkümmel ist eine Kulturpflanze, die ihren Ursprung in Ägypten und Westasien hat. Trotz der Namensähnlichkeit sollte man ihn nicht mit Kümmel oder Kreuzkümmel verwechseln. Der therapeutisch verwendete Schwarzkümmel wird auch heute noch in Ägypten, Indien, Pakistan, der Türkei, dem Iran und dem Irak angebaut. Die kleinen schwarzen Samen sind sehr eiweißreich, enthalten Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und haben einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Was den Bereich der Gelenkerkrankungen angeht, haben Untersuchungen die entzündungshemmende Wirkung des Schwarzkümmels bei rheumatoider Arthritis bestätigt. Darüber hinaus lindert er Allergien und wird in der Medizin bei Asthma und Hauterkrankungen, aber auch zur Immunmodulation bei Krebserkrankungen eingesetzt.

In der basischen Küche verwenden wir die Samen oder das Öl des Schwarzkümmels als Gewürz. Im Rezeptteil (**siehe Seite 83 ff.**) finden Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie – nicht nur – basische Gerichte mit Schwarzkümmel würzen können. Auf diese Weise tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und erweitern gleichzeitig Ihr kulinarisches Repertoire. Wer möchte, kann sich auch für eine Einnahme von Kapseln mit Schwarzkümmelöl entscheiden, sollte aber Produkte in geprüfter Bioqualität wählen. Dies garantiert, dass das Öl nicht mit Schadstoffen belastet ist.

Kurkuma

Die Kurkuma zählt zu den am besten untersuchten Heilpflanzen. Sie gehört zur Familie der Ingwergewächse, stammt aus Südasien und wird auch Gelbwurz, gelber Ingwer oder Safranwurz genannt. Genutzt wird das sogenannte Rhizom oder der Wurzelstock. Hierzulande kennt man die kräftig gelbe Kurkuma meist als Gewürz in Pulverform. Gemahlene Kurkuma ist der Hauptbestandteil von Currymischungen.

Für uns ist die Kurkuma wegen ihrer medizinischen Wirkung interessant. Der Wirkstoff der Kurkumapflanze ist das Curcumin. Wie zahlreiche Studien belegen, hemmt er ein Protein, das auch zu Entzündungen in den Gelenken führen kann. Damit wirkt Kurkuma sowohl entzündungshemmend als auch schmerzlindernd.

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte man täglich mindestens 200 Milligramm Curcumin zu sich nehmen. Bei akuter Arthritis wird sogar eine Zufuhr von 500 Milligramm Curcumin empfohlen, was meist nur mit Nahrungsergänzungsmitteln zu erreichen ist. Die Einnahme von Curcumin hat keinerlei Nebenwirkungen – immer vorausgesetzt, es liegt keine Unverträglichkeit gegen den Wirkstoff selbst vor.

Wer Kurkuma lieber als Gewürz verarbeiten und zu sich nehmen möchte, kann damit nicht nur basische Gemüsecurrygerichte, sondern auch ein leckeres Getränk zubereiten, das die Gelenke unterstützt.



GOLDENE MILCH

EINE WOHLTAT FÜR DIE GELENKE

Für die Kurkumapaste: 1 EL gemahlene Kurkuma

Für die Goldene Milch: 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm

lang) • 1 EL Kurkumapaste • 350 ml Mandeldrink •

1 EL Agavendicksaft • gemahlener Kardamom •

frisch geriebene Muskatnuss • Zimtpulver •

1 TL Kokosöl • schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 87 kcal, 1 g E, 4 g F, 11 g KH

1. Für die Kurkumapaste 1 EL gemahlene Kurkuma in einen kleinen Topf geben und mit 120 ml Wasser verrühren. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis eine sämige Paste entstanden ist. Die fertige Kurkumapaste in ein kleines

Schraubdeckelglas füllen. Sie ist im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar.

2. Ingwer schälen und reiben. 1 EL Kurkumapaste mit 350 ml Mandeldrink in einen Topf geben und mit dem Schneebesen verrühren.
3. Kurkuma-Mandel-Mischung mit Agavendicksaft, Kardamom, Muskatnuss, Zimt und geriebenem Ingwer würzen. 1 TL Kokosöl zugeben und einmal aufkochen lassen.
4. Goldene Milch in eine Tasse füllen und mit etwas schwarzem Pfeffer servieren.

MIT PFEFFER UND ÖL

Der Wirkstoff Curcumin kann vom Körper besser aufgenommen werden, wenn man ihn in Kombination mit hochwertigem Öl und etwas schwarzem Pfeffer verzehrt.

BASENFASTEN: SO UNTERSTÜTZEN SIE KÖRPER UND GELENKE



Beweglichkeit erhöhen

Entzündungen lindern

Säure-Basen-Haushalt
ausgleichen

Knorpelversorgung
verbessern

Gewicht abbauen

Gelenke entlasten

Knorpel mit
Nährstoffen versorgen

Gichtanfällen vorbeugen



DIE BASEN-TOP-10 FÜR IHRE GELENKE

Die folgenden basischen Lebensmittel enthalten besonders viele gesunde Nährstoffe für Körper und Gelenke (siehe Tabellen Seite 39–45).



GEMÜSE

Brokkoli, grüne Bohnen, Grünkohl, Postelein (Winterportulak), Sommerportulak, Steinpilz



OBST

Aprikose, Avocado, Heidelbeere, Himbeere, schwarze Johannisbeere, Olive



KRÄUTER & SALATE

Brunnenkresse, Gartenkresse, Kapuzinerkresse, Rucola



NÜSSE

Aprikosenkerne, Mandeln, Paranüsse, Walnüsse



GEKEIMTE HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen-, Linsen-, Bohnen-, Sojabohnenkeimlinge



GEKEIMTE GETREIDE &
PSEUDOGETREIDE
Braunhirse, Hirse, Dinkel, Quinoa



ERDMANDELFLOCKEN



SAMEN
Sesamsamen, Sonnenblumenkerne,
Chia-Samen, Leinsamen



GEWÜRZE
Kurkuma, Ingwer, Schwarzkümmel



Öle
Chia-Öl, Leinöl, Hanföl, Rapsöl,
Olivenöl, Walnussöl

MIT BASENFASTEN DIE GELENKE ENTLASTEN



Basenfasten-Programm mit Ernährungsplan, Lebensmitteltabellen und unterstützenden Maßnahmen für gesunde Gelenke.

Hilfreiche Tipps für den Einstieg in den basischen – und damit gelenkschonenden – Alltag.

Über 50 Rezepte für abwechslungsreiches und genussvolles Basenfasten das ganze Jahr.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-6832-0



9 783833 868320



PEFC™

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de