

RATGEBER GESUNDHEIT

KATHRIN DÜCKER

# SCHMERZFREI *bei* ARTHROSE

Das 4-Wochen-  
Ernährungsprogramm



**G|U**

# 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
- Pfunde purzeln und die Gelenke sind entlastet
- Eine insgesamt gesunde Lebensweise wird etabliert
- Das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt
- Lebensfreude und allgemeines Wohlbefinden kehren zurück

# STARKE GELENKE - DARAUF KOMMT ES AN:



Essen Sie **frisch, pflanzlich, ballast- und vitalstoffreich.**



Nutzen Sie täglich die gesunde Kraft der **Gewürze.**



Toppen Sie Ihre Gerichte mit **Kräutern, Sprossen, Kernen und Samen.**



Nehmen Sie knochenstärkendes **Kalzium** auf.



Bauen Sie **pflanzliche Eiweißquellen** in Ihren Speiseplan ein.



**Trinken** Sie reichlich stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees.



Meiden Sie tierische Lebensmittel, insbesondere **Fleisch und Wurst** aus Massentierhaltung.

Rücken Sie überflüssigen Kilos zu Leibe und reduzieren Sie, wenn nötig, Ihr **Bauchfett**.



Ersetzen Sie entzündungsfördernde Omega-6- durch wertvolle **Omega-3-Fettsäuren**.

Treiben Sie moderat, aber regelmäßig **Sport**.



Verzichten Sie auf **Zucker, Süßigkeiten und Genussgifte** wie Alkohol und Nikotin.

Entlasten Sie Ihren **Darm** und streichen Sie Weizen- und Weißmehlprodukte.





## 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: antientzündliche 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 geneti-

sche 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

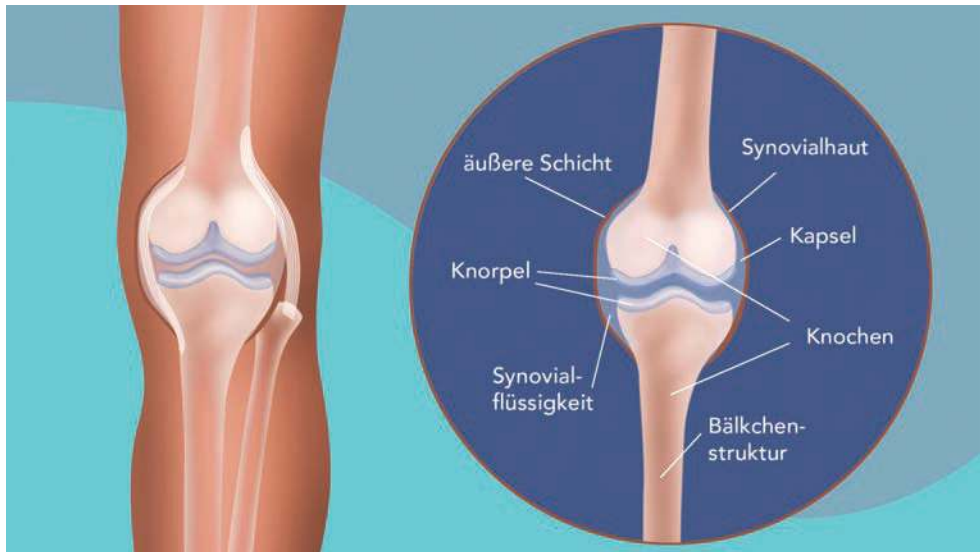
Gelenkflüssigkeit voll. Für eine gute Nährstoffversorgung der Knorpel ist daher eine regelmäßige Be- und Entlastung in Form von Bewegung essenziell.

## 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 anein-

ander. 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

## AUFBAU EINES GELENKS



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



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.

### 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 knöcherne 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 schmerzhaftes 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. Schmerzhaftes 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.





## MITTAGS: SALATE & BOWLS

Mittags ist Rohkostzeit. Trinken Sie vor dem Mittagessen einen grünen Smoothie, der mehr Gemüse als Obst enthält, oder essen Sie etwas Rohkost (zum Beispiel Gemüsesticks) vorweg. Darauf folgt im Idealfall eine große Salat-Bowl mit frischen Blattsalaten, reichlich rohem und gedünstetem Gemüse, pflanzlichem Eiweiß in Form von Linsen oder Kichererbsen, einer glutenfreien Beilage und

guten Fetten. Darüber hinaus sind würzige Currys, Suppen und ab und zu ein Fischgericht eine gute Wahl. Toppen Sie all Ihre Kreationen mit reichlich Kräutern, Sprossen und Gewürzen, wie zum Beispiel Muskat, Kurkuma und Koriander. So bereiten Sie sich ganz einfach besonders schmerz- und entzündungsenkende Köstlichkeiten zu und Ihre Gelenke werden es Ihnen danken.

## DAS MITTAGESSEN

Beginnen Sie Ihr Mittagessen immer mit etwas Rohkost. Schneiden Sie zum Beispiel Salatgurke, Paprika, Möhre und Staudensellerie in Streifen und geben Sie eine kleine Portion Hummus (siehe Seite 123), Avocadomus oder einfach Leinöl dazu.

Wenn es schnell gehen muss, snacken Sie die Gemüsesticks doch gleich während des Kochens. Sollten Sie mittags eine große Salat-Bowl essen, dann können Sie auf die Rohkost vorweg auch mal verzichten, da der Salat Sie ohnehin mit genug Rohkost versorgt. Schauen Sie zur Inspiration für die Zusammenstellung Ihrer Salat-Bowls doch einmal den Baukasten auf Seite 110 an oder probieren eines der folgenden Rezepte.

### Schnelles aus dem Ofen

Auch Ofengemüse ist ein gesundes und mit wenig Aufwand zuzubereitendes Mittagessen: Schnell das Gemüse, das Sie gerade zur Hand haben, waschen –, die Schale bleibt wegen der Nährstoffe ja dran – klein schneiden und ab in den Ofen. Nach 20–25 Minuten wartet ein köstliches Gericht auf Sie. Und das Beste: Wenn Ofengemüse übrig bleibt, können Sie es am nächsten Tag super für eine Lunch-Bowl verwenden. Geben Sie dann einfach etwas frisches Gemüse, Blattsalate, Kichererbsen und frische Kräuter dazu und toppen Sie das Ganze mit Granatapfelkernen, Leinöl oder Olivenöl. Und schon ist Ihr nächstes Mittagessen fertig.

## BROKKOLI-APFEL-SALAT

### FRUCHTIG & ANTIENTZÜNDLICH

*1 kleine rote Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 3 EL Mandeln • 1 Kopf Brokkoli (500 g) • 1 Apfel • ½ Zitrone • 1 gelbe Paprika • 1 Pfirsich (alternativ 1 Nektarine) • 2 EL Granatapfelkerne*

*Für das Dressing: 1 EL Leinöl • 1 TL Dijonsenf • 1 EL Cashew-Mus • 1 TL Aceto balsamico bianco • ½ Zitrone • 1 TL Dattelsirup (alternativ Agavendicksaft) • Meersalz • Pfeffer*

*Für 2 Portionen • 15 Min. Zubereitung*

1. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und kurz in Olivenöl anschwitzen.
2. Mandeln grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten.
3. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in eine Schüssel legen. Zwiebel dazugeben. Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Würfel schneiden.
4. Zitrone auspressen und Apfelstücke mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Apfel zum Brokkoli in die Schüssel geben.
5. Paprika waschen und von den Kernen befreien. Pfirsich waschen und entkernen. Beides in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben – alles vorsichtig vermengen.
6. Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Über den Salat gießen und alles gut mischen. Salat mit gerösteten Mandeln und Granatapfelkernen toppen.

# DER SALAT-BOWL-BAUKASTEN

*Wählen Sie aus diesem Baukasten nach Herzenslust Zutaten aus und bereiten Sie sich damit Ihre Salat-Bowl zu.*

Komponenten	Beispiele	Portionen pro Mahlzeit
Gemüse (frisch & gekocht)	Frisch: Blattsalate, Salatgurken, Paprika, Möhren, Tomaten, Staudensellerie, Avocados, Lauch, rote Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch Gegart: Süßkartoffeln, Kartoffeln (mit Schale), Paprika, Kürbis, Möhren, Zucchini	Eine Kombination aus verschiedenen Gemüsesorten sollte etwa die Hälfte bis zwei Drittel Ihres Tellers füllen
Frische Kräuter, Sprossen, Nüsse, Kerne & Samen	Petersilie, Dill, Basilikum, Koriander, Schnittlauch, Kresse, verschiedene Sprossen, geschälte Hanfsamen, Leinsamen, Walnuss-, Cashew-, Pekannuss- und Paranusskerne, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam	1–2 EL
Quark & Joghurt	Sojajoghurt, Tahin-Dressing, Tsatsiki	1 EL
Gewürze	Kurkuma, Curry, Muskat, Koriander, Kreuzkümmel, Rosmarin, Thymian	Nach Geschmack
Obst	Beeren, Pfirsiche, Nektarinen, Mangos, Äpfel, Granatapfelkerne	Max. 1 Handvoll
Pflanzliches Eiweiß	Kichererbsen, Bohnen, Linsen	1–2 EL
Beilagen	Hirse, Quinoa, Amarant, Natur-Reis	2–3 EL
Öle	Leinöl, Walnussöl, Olivenöl, Hanföl	1–2 EL



## BUNTER BASICSALAT

### EXTREM WANDELBAR

*1 Salatgurke • 1 Paprika • 1 Becher Kirschtomaten • 1 Avocado • ½ Zitrone • ½ rote Zwiebel • 2 Frühlingszwiebeln • ½ Bund glatte Petersilie • 2 EL Granatapfelkerne • 2 EL Sonnenblumenkerne (alternativ Saaten-Kerne-Mischung)*

*Optional: hart gekochte Eier in Viertel geschnitten • ½ Becher Kichererbsen (aus der Dose, vorgekocht) • etwas gewürfelte Schafskäse (Feta)*

*Für das Dressing: 1 kleine Knoblauchzehe • 1 Zitrone • 2 EL Olivenöl • 1 EL Leinöl • 1 TL Dijonsenf • ½ TL Dattelsirup (alternativ Agavendicksaft) • Meersalz • Pfeffer*

*Für 2 Portionen • 15 Min. Zubereitung*

1. Salatgurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Dann in halbmondförmige Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick). Paprika waschen, von den Kernen befreien und in mundgerechte

Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

2. Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zitrone auspressen und die Avocado mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.
3. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Alle bisher vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel gut vermischen.
4. Für das Dressing Knoblauch schälen und pressen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch, Zitronensaft und alle weiteren Zutaten gut vermengen.
5. Salat auf zwei Teller verteilen und das Dressing darübergießen. Granatapfelkerne und Sonnenblumenkerne darauf verteilen.
6. Salat nach Geschmack mit geviertelten Eiern, Kichererbsen oder Schafskäse toppen.

### AUFBEWAHRUNG & VARIATION

Ohne Dressing ist die Salatmischung im Kühlschrank etwa einen Tag lang haltbar. Oder nehmen Sie Reste einfach mit ins Büro: Wickeln Sie den Salat dafür mit Dressing in einen Wrap ein (einige Supermärkte führen inzwischen auch Dinkel-Wraps). Schon haben Sie einen unkomplizierten und gesunden Snack für unterwegs.

# ENTZÜNDUNG, ADE!

Die wertvollen Inhaltsstoffe vieler Lebensmittel haben eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Lassen Sie sich diese großartige Hilfe der Natur nicht entgehen. Folgende Pflanzenwirkstoffe sorgen für Gelenkgesundheit:



# DIE TOPSTARS DER ARTHROSE-KÜCHE

Diese Lebensmittel wirken bei Arthrose besonders schmerz- und entzündungssenkend und fördern die Knorpelregeneration. Greifen Sie zu – am besten täglich!



## INGWER

regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Trinken Sie täglich Ingwer-Zitronen-Wasser.

## KURKUMA

wird vom Körper am besten in Kombination mit etwas Öl und schwarzem Pfeffer aufgenommen. Verwenden Sie täglich mindestens 1 TL.



## ZWIEBELN & KNOBLAUCH

enthalten knorpelschützendes Allicin. Bauen Sie beide täglich in Ihren Speiseplan ein.

## BROKKOLI

versorgt uns mit dem entzündungshemmenden Pflanzenstoff Sulforaphan. Setzen Sie Brokkoli mindestens 3-mal pro Woche auf den Speiseplan.





### **LEINÖL**

ist der beste Omega-3-Lieferant unter den Pflanzenölen. Geben Sie täglich 2 EL in Ihre Smoothies, auf Salate oder in Gemüsegerichte.

### **GRÜNER TEE**

liefert reichlich Catechine, die zu den wirkungsvollsten Antioxidanzien zählen. Trinken Sie täglich 2–4 Tassen japanischen Sencha-Grüntee.



### **DUNKLE BEEREN**

enthalten besonders viele Anthocyane, die noch entzündungshemmender und schmerzlindernder wirken als Aspirin. Essen Sie täglich eine große Handvoll.

### **SESAMSAMEN**

sind eine Top-Kalzium-Quelle und stärken die Knochen. Setzen Sie sie täglich auf den Speiseplan.



### **HAGEBUTTENPULVER**

bietet Galaktolipide, die den Knorpelabbau hemmen. Nehmen Sie über mindestens drei Monate täglich 5 g Hagebuttenpulver ein.

### **BRAUNHIRSE**

ist ein guter Siliziumlieferant und hält die Knochen stabil und elastisch. Geben Sie täglich 2 EL Braunhirse in Smoothies, Joghurts oder Müslis.





# BESCHWERDELOS BEWEGEN



Alles Wissenswerte über Ursachen und Symptome von Arthrose und vielfältige Tipps, um die Krankheit in den Griff zu bekommen.

Der Weg zur optimalen Ernährung und gelenkfreundlichen Lebensweise in nur vier Wochen.

50 Anti-Arthrose-Rezepte vom Frühstück bis zum Abendessen – köstlich und entzündungshemmend!



WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-7973-9



9 783833 879739

€ 14,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)