

Das große Arthrose Kochbuch

Die besten Rezepte für eine entzündungshemmende Ernährung im Alltag. Entzündungshemmend kochen für mehr Wohlbefinden. Inkl. Ratgeber, Ernährungsplan und Nährwertangaben

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke. Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Gesund essen bei Arthrose	11
Arthrose – was ist das eigentlich?	11
Diagnose „Arthrose“ – was nun?	12
Schweregrade einer Arthrose-Erkrankung	14
Arthrose – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern	16
Wie sieht die schulmedizinische Behandlung aus?	17
Falsche Ernährung, kranke Gelenke!	19
Gesund essen bei Arthrose	22
Empfehlenswerte „anti-entzündliche“ Lebensmittel im Überblick	26
Was ist bei Arthrose zu meiden?	30
Wertvolle Mikronährstoffe bei Arthrose.....	35
Dos & Dont ´s bei Arthrose	40
Hinweis zu den Rezepten	42
Nährwertangaben und Abkürzungen.....	43
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	43
Frühstück	44
1. Erfrischender Limetten-Quark	44
2. Frischkäse-Pflaumen-Creme	45
3. Fruchtiger Joghurt mit Haferflocken	45
4. Zwiebel-Avocado-Brötchen.....	46
5. Exotisches Beeren-Porridge	47
6. Müsli „Athen“	48
7. Frühstücks-Riegel	49

8. Breakfast-Omelette	50
9. Nuss-Mandel-Mischung	51
10. Kurkuma-Quark Pfannkuchen	52
11. Gemüse-Omelette	53
12. Buttermilch-Apfelringe.....	54
13. Herzhaftes Gemüse mit Petersilien-Dip.....	55
14. Räuchermakrele mit Hüttenkäse	56
15. Bananen-Brombeer-Porridge	57
16. Himbeer-Muffins	58
17. Würziger Obstsalat	59
18. Kakao-Dinkel-Waffeln.....	60
19. Vollkorntoast mit Walnüssen und Banane	61
20. Räucherlachs auf Toast mit Frischkäse	62
„Fast Food“ – Blitzgerichte	63
21. Würzige Süßkartoffel-Stifte.....	63
22. Griechischer Nudel-Tomaten-Salat	64
23. Gemüse-Tortilla	65
24. Räucherlachs-Wraps mit Meerrettich Note	66
25. Mediterranes Gemüse-Risotto	67
26. Bunte Sticks auf zartem Hähnchenfilet	68
27. Italienisches Hirsotto	69
28. Stärkende Gemüse-Nudel-Suppe	70
29. Pikante Buchweizen-Nudeln mit Nuss-Pesto	71
30. Zucchini-Muffins á la Provence	72
Hauptgerichte	73
31. Aubergine mit Tomaten-Kräuter-Füllung	73

32. Salatröllchen mit Frischkäse	74
33. Kichererbsen-Eintopf mit Schafskäse	75
34. Exotisches Lachsfilet mit Mango-Sauce	76
35. Exotische Süßkartoffel-Spargel-Kreation	77
36. Paprika-Nudeln „Salmone“	78
37. Mit Reis gefüllte Zwiebel und Zucchini	79
38. Italienische Lasagne mit Kohlrabi	80
39. Fladenbrot mit Zucchini und Mozzarella	81
40. Curry-Garnelen mit orientalischem Couscous.....	82
41. Schafskäse-Schiffchen.....	83
42. Spinat-Bulgur mit Seelachsfilet	84
43. Panierte Thunfischfilets mit Gemüse-Mix	85
44. Brokkoli-Lauch-Bällchen	86
45. Ofen-Lachs mit Tomaten-Salsa.....	87
Vegetarisch & Vegan	88
46. Pikante Nudel-Variation mit Paprika & Knoblauch	88
47. Herbstliche Penne	89
48. Gemüse Eintopf mit Schafskäse.....	90
49. Grüne Pasta mit italienischem Hartkäse	91
50. Ofen-Zucchini mit orientalischer Note	92
51. Gemüse-Nudel-Gratin.....	93
52. Orientalischer Reis.....	94
53. Würziger Gemüsewok mit Reis	95
54. Indische Curry-Variation mit Kokos & Limette.....	96
55. Süßkartoffelpuffer mit Frühlingszwiebeln.....	97
56. Veganer Paprika-Tofu-Topf	98

57. Würziges Gemüse	99
58. Gemüsepfanne mit Kokosmilch.....	100
59. Süßer Quinoa-Salat	101
60. Vollkornnudeln mit Paprikasauce	102
61. Mediterrane Süßkartoffel aus dem Ofen	103
62. Gebackene Quark-Kartoffeln	104
63. Ingwer-Waffeln	105
64. Italienische Bandnudeln mit Parmesan	106
65. Warmer Zimt-Apfel-Auflauf	107
Snacks & Fingerfood.....	108
66. Mandel-Dattel-Bällchen	108
67. Hafer-Kekse	109
68. Chili-Potatos	109
69. Cherry-Balls	110
70. Paprika-Kräuter-Nüsse.....	110
71. Frucht-Gelee	111
72. Gemüsebrötchen mit Mozzarella	112
73. Räucherlachs mit Frischkäse	113
74. Party-Rohkost-Stifte.....	114
75. Vollkorntoast mit Radicchio.....	115
Salate – frisch & gesund	116
76. Radicchio-Salat mit Erdbeeren	116
77. Kopfsalat mit Zuckermelone.....	117
78. Kartoffelsalat mit Pilzen.....	118
79. Gurkensalat mit Aprikosen.....	119
80. Apfelsalat mit Walnüssen	120

81. Erfrischender Rettichsalat mit Naturjoghurt	121
82. Sommerlicher Karotten-Salat mit exotischer Note	122
83. Mediterraner Grillsalat.....	123
84. Tomaten-Gurken-Salat.....	124
85. Blumenkohl-Zitronen-Salat	125
86. Tomaten-Melonen-Salat.....	126
87. Kokos-Ananas-Salat.....	127
88. Karotten-Ananas-Salat	128
89. Oliven-Sellerie-Salat	129
90. Gemischter grüner Salat.....	130
Suppenglück	131
91. Sommerliche Sesam-Gurken-Suppe.....	131
92. Muskat-Spargel-Suppe	132
93. Kartoffel-Bärlauch-Cremesuppe	133
94. Kartoffel-Zucchini-Cremesuppe.....	134
95. Orangen-Kürbis-Suppe	135
96. Kartoffelcremesuppe mit Räucherlachs	136
97. Süßkartoffel-Lauch-Suppe	137
98. Balance Soja-Kohlrabi-Suppe	138
99. Pikante Chili-Tomaten-Suppe	139
100. Pikante Cremesuppe mit Oliven.....	140
101. Klare Bärlauchsuppe	141
102. Klare Gemüsesuppe	142
103. Orangen-Kurkuma-Suppe	143
104. Lauch-Creme-Suppe.....	144
105. Herzhafter Kürbis-Grünkohl-Eintopf.....	145

Homemade – Aufstriche, Dips & Co.	146
106. Feigen-Himbeer-Aufstrich	146
107. Do-it-Yourself Ketchup	146
108. Parmesanpesto mit Nüssen	147
109. Selbstgemachte Dattelpaste für die süßen Momente	147
110. Toskana-Brotaufstrich mit Paprika	148
111. Würziger Magerquark-Dip	148
112. Staudenselleriesauce	149
113. Bananen-Apfel-Mus	149
114. Party-Dip mit Bohnen	150
115. Herzhaftes Chutney	151
116. Herzhaftes-Apfel-Mus	152
117. Thymian-Paprika-Aufstrich	153
118. Sesam-Hummus	154
119. Frühstücksaufstrich „Schoko-Nuss-Traum“	155
120. Zitronen-Tomaten-Dip	156
Desserts & Süßes	157
121. Sommerliches Kokos-Sorbet	157
122. Geeister-Quark mit frischen Früchten	158
123. Fruchtige Buttermilch-Küchlein	158
124. Orangen-Brombeer-Milchreis	159
125. Chia-Beeren-Dessert mit Minze-Aroma	160
126. Karibischer-Mango-Traum	161
127. Berry-Pancake	162
128. Bananen-Mandel-Eis	163
129. Saftige Quark-Törtchen	164

130. Orangen-Beeren-Joghurt	165
131. Zimt-Brownies	166
132. Mandel-Apfel-Muffins	167
133. Frischkäse-Joghurt-Dessert mit Heidelbeeren.....	168
134. Himbeer-Skyr-Dessert	169
135. Süßes Haselnuss-Gebäck	170
Smoothie-Power	171
136. Sommerlicher Frucht-Drink.....	171
137. Fruchtiger Buttermilch-Drink	171
138. Chia-Berry-Smoothie	172
139. Iced-Smoothie mit Melone	172
140. Exotischer Kokosmilch-Drink	173
141. Fruchtiger Joghurt-Drink.....	173
142. Brombeer-Granatapfel-Smoothie	174
143. Erfrischender Granatapfel-Kiwi-Smoothie	174
144. Soja-Minze Smoothie.....	175
145. Orangen-Möhren-Smoothie	175
146. Gurken-Kokos-Smoothie	176
147. Powerpaket-Smoothie	176
148. Kurkuma-Spinat-Smoothie	177
149. Healthy-Smoothie mit extra Immun-Power	177
150. Ingwer-Smoothie mit Mangold	178
Abschließende Worte	179
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan	180
Impressum.....	182

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Dieses Kochbuch möchte Sie aktiv dabei unterstützen, sich entzündungsarm zu ernähren und somit eine Arthrose-Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Die tägliche Ernährungsweise hat einen entscheidenden Einfluss auf den Krankheitsverlauf und somit spielt die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel eine entscheidende Rolle.

Arthrose ist ein Verschleiß der Gelenke. Besonders häufig sind Hüfte, Hände und Knie betroffen. Mit der Zeit wird es für die Betroffenen immer schmerzhafter und vor allem auch schwieriger, die kranken Gelenke zu bewegen. Hier braucht es eine gut abgestimmte Ernährungsumstellung, denn durch eine Anpassung der eigenen Ernährungsgewohnheiten lassen sich zahlreiche Beschwerden nachhaltig verbessern.

Wenn es um die richtige Anti-Arthrose-Ernährung geht, ist es von großer Bedeutung, einigen Punkten ausreichend Beachtung zu schenken. Es ist wichtig, gewisse Ratschläge zu befolgen und auf diese Weise auch zu einem normalen Körpergewicht zu finden. Genau dabei möchten wir Sie auf den folgenden Seiten unterstützen und begleiten.

Besonders empfehlenswert ist bei Arthrose eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, die aus vielen Früchten, aromatischen Kräutern und frischem Gemüse besteht. Übermäßig viel tierische Fette begünstigen hingegen körperinterne Entzündungsprozesse, die nachteilige Konsequenzen auf das Erkrankungsbild haben können

Eine starke säurebetonte Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel sind wichtige Faktoren, die eine Arthrose-Erkrankung negativ beeinflussen!

Im Zentrum steht hingegen die ideale Versorgung mit essenziell wichtigen Nährstoffen, Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und Antioxidantien. Dadurch lassen sich die klinischen Arthrose-Symptome wesentlich verbessern und Sie erlangen ein Plus an Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden.

Das Ziel der Ernährungsumstellung ist immer die Linderung von Arthrose-Schmerzen und die Minderung körperinterner Entzündungsvorgänge. Zudem soll

eine gesunde Anti-Arthrose-Ernährung helfen, Arzneimittelpräparate einzusparen und voller Vitalität jeden Tag zu leben!

Mit vielen wertvollen Tipps und geschmackvollen, alltagstauglichen Rezepten, möchten wir Sie in diesem Buch unterstützen, Ihre Beschwerden zu lindern und befreiter zu leben.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die anti-entzündliche Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Gesund essen bei Arthrose

Eine gesunde, bewusste und ausgewogene Ernährung ist sowohl für die Behandlung wie auch für die Prävention von Arthrose ungemein wichtig. Wenn Ihr Körper die lebensnotwendigen Nährstoffe erhält, die er zum Gesundsein braucht und er nicht durch entzündungsfördernde Nahrungsmittel belastet wird – dann kann er den Heilungsprozess im Knorpel sowie in den Gelenken optimal einleiten.

Selbstverständlich ist es leider nicht möglich, Arthrose einzig und allein durch ein gesundes Essverhalten zu heilen, doch die tägliche Ernährungsweise ist ein zentraler Bestandteil der Beschwerde- und Symptumlinderung sein. Selbst wenn Sie nicht unter Arthrose-Beschwerden leiden, sondern lediglich vorbeugen möchten, sollten Sie auf eine anti-entzündliche Ernährungsweise setzen, denn diese ist für gesunde Gelenke das A und O.

Arthrose ist kein Schicksal! Durch die gelungene Kombination aus der richtigen Ernährungsweise und dem passenden Lebensstil lassen sich Beschwerden erfolgreich unter Kontrolle bringen. Damit legen Sie das Grundfundament für mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude!

Doch wie sieht eine solche Ernährung konkret aus? Genau das zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten!

Arthrose – was ist das eigentlich?

Arthrose bedeutet so viel wie „Gelenkverschleiß“, das bedeutet, dass sich die Gelenke im Laufe des Lebens abnutzen. Die Folge sind Gelenkveränderungen, die in den meisten Fällen zusammen mit Schwellungen, Unbeweglichkeit sowie mit entzündungsbedingten Schmerzen einhergehen.

Arthrose – in der medizinischen Fachsprache auch als Osteoarthritis bezeichnete – ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung.

Allein in Deutschland leiden rund fünf Millionen Frauen und Männern unter Arthrose-Beschwerden, Tendenz leider steigend. Ungefähr zwei Millionen Menschen kämpfen täglich mit Gelenkschmerzen aufgrund ihrer Arthrose. Im Prinzip kann jedes Gelenk im Körper betroffen sein, doch am häufigsten zeigen sich die

Beschwerden in den Hüften, den Händen sowie den Knien. Das hat eine umfangreiche Befragung der Deutschen Arthrose-Hilfe ergeben.

Die chronische Gelenkerkrankung betrifft auch häufiger ältere Menschen als jüngere. So leiden ab dem 60. Lebensjahr gut die Hälfte aller Frauen und rund ein Drittel der Männer unter Arthrose-Beschwerden. Vor dem 30. Lebensjahr wird die Erkrankung Experten zufolge nur sehr selten diagnostiziert: Hier betrifft die Krankheit nur ca. 1,6 %.

Neben dem Geschlecht sowie dem Lebensalter gilt auch die genetische Prädisposition als ein bedeutsamer Risikofaktor. Hinzu kommen weitere Faktoren wie etwa Übergewicht, angeborene Gelenkfehlstellungen, Über- bzw. Fehlbelastungen der Gelenke oder auch Verletzungen und Unfälle.

Dank neuer wissenschaftlicher Forschungsstudien ist jedoch mittlerweile bekannt, dass es sich bei Arthrose um eine Zivilisationserkrankung handelt, bei der sich aber auch noch im fortgeschrittenen Stadium noch viel bewirken lässt. Eine entzündungshemmende, pflanzenbasierte Ernährung sowie eine gesundheitsfördernde Veränderung des Lebensstils kann den Krankheitsverlauf nachhaltig verbessern! Die Schmerzen lassen deutlich nach oder verschwinden sogar vollständig! Auch die Beweglichkeit nimmt deutlich zu, denn schließlich werden die Gelenke besser mit essenziellen Nährstoffen versorgt.

Starten Sie noch heute mit der Umstellung! Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Diagnose „Arthrose“ – was nun?

Zahlreiche Menschen schenken ihren Gelenken erst dann Aufmerksamkeit, wenn sie zu schmerzen beginnen, doch das ist leider ein sehr nachlässiges Verhalten. Denn ohne unsere Gelenke könnten wir uns im Alltag nicht fortbewegen. Aus diesem Grund lohnt es sich durchaus, genauer zu hinterfragen, wie diese „Körperscharniere“ überhaupt aufgebaut sind, wie sie konkret funktionieren und welche Ursachen hinter ihrem Funktionsverlust stehen können.

Wichtiger Hinweis

Arthrose und Arthritis sind zwei unterschiedliche Erkrankungen, die nicht miteinander verwechselt werden sollten!

Während Arthrose auf degenerative – das bedeutet verschleißbedingte – Prozesse basiert, handelt es sich bei Arthritis (rheumatoide Arthritis) um eine Autoimmunerkrankung. Diese Krankheit gehört zu den häufigsten entzündlichen Gelenkkrankheiten: In Deutschland ist rund einer von

100 erwachsenen Personen von dieser Form des Rheumas betroffen, wobei Frauen im Schnitt drei Mal häufiger daran erkranken als Männer. Fehlgeleitete Immunzellen greifen bei Arthritis die Gelenkinnenhaut an und lösen somit eine Gelenkentzündung aus. In den meisten Fällen beginnt die Erkrankung mit einer Entzündung kleinerer Gelenke, beispielsweise an Zehen und Fingern. Später können die entzündlichen Prozesse dann auch auf größere Gelenke übergreifen.

Der menschliche Körper hat rund 100 bewegliche Gelenke, die sehr wichtige Aufgaben erfüllen. Charakteristisch für Arthrose sind degenerative Veränderungen der Gelenke sowie eine fortschreitende Gelenkknorpelzerstörung und damit verbunden Knochenveränderungen.

Im Krankheitsverlauf werden also nicht nur die Gelenkknorpel befallen, vielmehr kann das gesamte Gelenk betroffen sein – inklusive der Bänder, Kapseln, Knochen sowie der Gelenkinnenhaut.

Wie funktionieren die Gelenke des Körpers?

Ein Gelenk besteht aus mindestens zwei Knochen, deren Enden aufeinandertreffen. Diese beiden Knochenenden sind geschützt durch eine elastische Knorpelschicht, die bei einem gesunden Körpergelenk ähnlich wie ein Stoßdämpfer funktioniert. Diese schützende Schicht verhindert also, dass die Knochenenden direkt aufeinander reiben. Das Gelenk wird von der Gelenkkapsel umschlossen. Darin befindet sich die Gelenkflüssigkeit, eine klare Flüssigkeit, die unter anderem aus Wasser, Proteine, Lipide, Zelltrümmer und Hyaluronsäure besteht. Diese Gelenkflüssigkeit wird auch als Gelenkschmiere oder „Synovia“ bezeichnet. Sie ernährt den Knorpel, versorgt ihn also sozusagen mit Nährstoffen. Darüber hinaus hält diese Gelenkflüssigkeit den Knorpel beweglich und geschmeidig.

Die Gelenkknorpel selbst enthalten weder Blutgefäße noch Nervenfasern, durch die sie mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden könnten. Die Nährstoffe gelangen nur durch Bewegung in das Knorpelgewebe. Das funktioniert folgendermaßen: Bei einer körperlichen Belastung wird die Knorpelschicht ähnlich wie ein Schwamm zusammengedrückt. Dabei werden Abbauprodukte aus der Knorpelschicht heraustransportiert. Bei der Gegenbewegung – also im Entspannungszustand – können sich die Knorpel wieder mit neuen Nährstoffen, die in der Gelenkflüssigkeit enthalten sind, vollsaugen. Damit die Gelenke und die Knorpel langfristig also gesund bleiben können, braucht es eine ausgewogene Balance

zwischen Belastung und Entspannung – in Form von Bewegung und auch Ruhezeiten. Für die Gelenkgesundheit ist das essenziell wichtig!

Wie verändert sich das Gelenk bei Arthrose?

Bei einer Arthrose-Erkrankung kommt es zu einer Abnutzung der schützenden Knorpelschicht auf den Knochenenden im betroffenen Gelenk. Die Knorpelschicht wird also zunehmend dünner.

Infolgedessen wird der Gelenkspalt immer schmaler. Schreitet die Arthrose nun voran und nutzt sich dementsprechend die Knorpelschicht ganz auf, beginnen die Knochenenden ungeschützt aneinander zu reiben. Die Folge sind Veränderungen im Knochengewebe: Es bilden sich Knochenauswucherungen am Rand des betroffenen Körpergelenks und Verhärtungen.

Der Körper versucht mit aller Kraft, das Gelenk zu entlasten und zu stabilisieren, indem der Druck auf eine größere Oberfläche verteilt wird. Es kommt zu sogenannten osteophytären Randanbauten und diese sind medizinisch gesehen ein klares Anzeichen für eine fortgeschrittene Arthrose. Auch die Knochenenden unter der zunehmend schwindenden Knorpelschicht verändern sich.

Begleitet werden all diese Gelenkveränderungen durch Entzündungen. Dabei werden oftmals auch Bänder und umliegende Muskeln geschädigt. Das ruft starke Schmerzbeschwerden hervor und schränkt darüber hinaus auch die körperliche Beweglichkeit stark ein.

Aufgrund der starken Schmerzen nehmen die Betroffenen oft eine Schonhaltung ein, die den Gelenkzustand im Allgemeinen aber noch weiter verschlechtert.

Eine Arthrose-Erkrankung entwickelt sich oftmals über einen langen Zeitraum hinweg. Bis es vor der Knorpelschädigung zu tatsächlich spürbaren Beschwerden kommt, vergehen oftmals viele Jahre.

Schweregrade einer Arthrose-Erkrankung

Bei der Diagnose einer Arthrose unterscheiden Mediziner vier Stadien bzw. Schweregrade:

Arthrose-Grad 1:

In diesem Stadium liegt nur eine leichte Auffaserung an der Gelenkknorpeloberfläche vor. Davon spüren die betroffenen Personen in den meisten Fällen aber noch überhaupt nichts.

Arthrose-Grad 2:

In diesem Stadium ist der Abnutzungsprozess schon weiter fortgeschritten und die Auffasserung hat zu Rissen geführt. Auch hiervon spüren die betroffenen Personen oftmals aber noch nichts.

Arthrose-Grad 3:

Hier gibt es zwar noch eine Knorpelschicht, die entstandenen Risse reichen aber bis auf die Knochen. In diesem Arthrose-Stadium beginnen sich die Knochenenden bereits zu verändern und der Gelenkspalt wird zunehmend kleiner.

Arthrose-Grad 4:

Das ist sozusagen das Spätstadium einer Arthrose-Erkrankung. Bis es hierzu kommt, vergehen im Allgemeinen viele Jahre. Im vierten Stadium ist die Knorpelschicht komplett abgenutzt und die Knochenenden reiben im Gelenk ungeschützt aneinander.

Die Betroffenen leiden unter starken Schmerzen, das Gelenk schwillt dicker an oder kann sogar versteifen, weil sich knöcherne Ausziehungen gebildet haben.

Primäre & sekundäre Arthrose – wo ist der Unterschied?

Ärzte unterscheiden im Hinblick auf die Ursachen einer Arthrose-Erkrankung zwischen einer primären Arthrose sowie einer sekundären Arthrose. In den meisten Fällen überwiegt die primäre Erscheinungsform der Erkrankung. Bestimmte Gelenke können aber dennoch von einer sekundären Arthrose befallen sein.

Primäre Arthrose

Bei dieser Form der Arthrose kommt es zu Gelenkveränderungen sowie zu einem Verschleiß, jedoch ohne ein konkretes auslösendes Einzelereignis wie etwa eine Verletzung. Die typischen Degenerationsprozesse im Gelenk entstehen bei einer primären Arthrose vor allem nach jahrelanger Be- oder Fehlbelastung. Anders ausgedrückt: Durch die mechanische Belastung der Gelenke kommt es im Laufe der Jahre zu einer Abnutzung des Knorpels. Akute entzündliche Schübe treten allgemein nur in der Spätphase der Erkrankung auf.

Da Knorpel als nicht regenerierbar gelten, ist dementsprechend auch Arthrose eine nicht heilbare Erkrankung. Aus diesem Grund kommt es im Spätstadium häufig zum Einsatz künstlicher Gelenke.

Diese Art der Arthrose tritt besonders häufig in den Knie- sowie in den Fingergelenken auf.

Sekundäre Arthrose

Diese Form der Arthrose entwickelt sich generell infolge von sportlichen oder beruflichen Überlastungen, aber auch nach Verletzungen oder orthopädischen Fehlstellungen.

Ebenso kann die sekundäre Arthrose als Folge anderer Grunderkrankungen – wie etwa Gicht, Rheuma oder Diabetes – auftreten. Im Sprunggelenk sowie im Handgelenk zeigt sich die sekundäre Arthrose am häufigsten. Verletzungen im Vorfeld spielen hier aber auch eine sehr wichtige Rolle.

Die Übergänge zwischen der primären sowie der sekundären Arthrose sind im Allgemeinen fließend.

Arthrose – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Eine Arthrose-Erkrankung macht sich durch einige typische Anzeichen bemerkbar.

- **Steife Gelenke am Morgen**

Eine Arthrose äußert sich oft durch ein Steifheitsgefühl. Vor allem morgens kann es zu seinem sogenannten Anlaufschmerz kommen. Häufig machen sich auch schmerzhafteste Entzündungsvorgänge oder Gelenkschwellungen bemerkbar.

- **Belastungsschmerzen**

Im weiteren Krankheitsverlauf kommt es oftmals zu Belastungsschmerzen in den betroffenen Gelenken, die später zu einem permanenten Schmerz (selbst im Ruhezustand) führen. Darüber hinaus kann es auch zu einer immer stärkeren Bewegungseinschränkung kommen.

- **Deformation des Gelenks**

Bei sehr vielen betroffenen Patientinnen und Patienten kommt es zu einer stetig fortschreitenden Gelenkverformung (Deformation).

- **Inaktive und aktive Phasen**

Eine Arthrose-Erkrankung verläuft im Allgemeinen schubweise. Das bedeutet, dass sich schmerzfreie und schmerzhafteste Phasen abwechseln. Während einer aktiven Arthrose-Phase ist das betroffene Gelenk häufig überwärmt, zum Teil stark gerötet und angeschwollen. Zudem schmerzt es sehr.

WICHTIG:

Eine Arthrose kann aber auch völlig asymptomatisch, das heißt ohne spezifische Anzeichen – und auch lange Zeit schmerzfrei – verlaufen.

Wie sieht die schulmedizinische Behandlung aus?

Eine sehr wichtige Säule der schulmedizinischen Arthrose-Behandlung ist die Reduktion von überschüssigem Körpergewicht. Auch Physiotherapie und der Knorpelaufbau durch Injektionen (Spritzen) spielen aber eine zentrale Rolle.

Darüber hinaus haben sich noch weitere Therapiemethoden etabliert, so zum Beispiel die physikalische Therapie mit Strom, Kälte oder Wärme: Diese Methoden haben eine abschwellende Wirkung und sollen zudem Arthrose-Beschwerden mindern.

Auch schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente werden von den behandelnden Ärzten oftmals eingesetzt. Leider wird der Einsatz dieser Arzneimittel zunehmend als problematisch angesehen. Bei Arthrose und anderen rheumatischen Erkrankungen werden sogenannte nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) wie zum Beispiel Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Diclofenac eingesetzt. Diese Arzneimittel können jedoch langfristig bedeutende Nebenwirkungen mit sich bringen wie zum Beispiel Magenblutungen oder Nierenschäden. Auch die Gefahr für Herzerkrankungen steigt an.

Physiotherapeutische Maßnahmen können die Arthrose-Beschwerden in den meisten Fällen für einen gewissen Zeitraum lindern. Eine Operation, in der ein künstliches Ersatzgelenk eingesetzt wird, kann aber in einigen Fällen trotzdem noch erforderlich sein. Hier ist es wichtig, immer in einem sehr engen Austausch mit den behandelnden Ärzten zu stehen und gemeinsam die beste Therapie zu erarbeiten.

Die Schulmedizin denkt aber seit einigen Jahren um, was das Thema Arthrose betrifft. Dabei gehen die Experten immer mehr von der Annahme weg, dass Arthrose eine altersbedingte oder gar erblich bedingte Verschleißerkrankung ist. Vielmehr etabliert sich die Meinung, dass es eine chronische Entzündungserkrankung ist, die wesentlich vom individuellen Lebensstil abhängt.

Stille Entzündungen im Organismus führen zu einem Abbau der Knorpelmasse und zu Gelenkschmerzen. Eine zentrale Bedeutung kommt dabei der täglichen Ernährungsweise zu. Aus diesem Grund untersuchen Wissenschaftler in jüngster Zeit vermehrt den Einfluss der Ernährung auf die Entstehung einer Arthrose-Erkrankung.

Heimliche Entzündungen im Körperinneren

Bei einer akuten Entzündung wie zum Beispiel einer Halsentzündung ist der entzündliche Vorgang ein förderlicher Bestandteil des Heilungsprozesses. Im Vergleich dazu laufen chronische oder stille Entzündungen im Verborgenen ab. Sie werden von Fachexperten auch als „low-grade“ oder „Inflammation“ bezeichnet. Konkret handelt es sich hierbei um schwer identifizierbare und vor allem langanhaltende Entzündungsprozesse, die in den meisten Fällen nicht von selbst ausheilen.

Das Tückische an den stillen Entzündungen im Organismus ist, dass sie oft lange unerkannt bleiben und dabei das körpereigene Immunsystem triggern.

Somit sind diese chronischen und stillen Entzündungsvorgänge im Körper ein oft deutlich unterschätztes Risiko! Sie werden grundsätzlich nicht als eine eigenständige Krankheit betrachtet, sondern eher als Syndrom. Sie bergen ein direktes Risiko für die Entstehung unterschiedlicher Zivilisationserkrankungen wie etwa Allergien, Diabetes oder rheumatische Krankheiten und somit auch für Arthrose.

Dabei hat das tägliche Essverhalten einen entscheidenden Einfluss. Es gibt Lebensmittel, die Entzündungen im Organismus regelrecht entfachen können, andere wiederum haben eine stark entzündungshemmende Wirkung. Auch der Lebensstil spielt eine sehr wichtige Rolle! Nikotinkonsum, Schlafmangel, übermäßige Stressbelastungen, Bewegungsmangel, Alkoholkonsum, eine nicht intakte Darmbarriere und vor allem Übergewicht erhöhen das Risiko für chronische Entzündungen massiv! Insbesondere das Bauchfett ist dabei ein bedeutender Risikofaktor! Darüber hinaus wirken auch bestimmte Umweltfaktoren als Entzündungsauslöser.

Arthrose ganzheitlich betrachtet

Arthrose ist nicht nur aus schulmedizinischer, sondern auch aus ganzheitlicher und naturheilkundlicher Sicht schon lange eine lebensstil- und ernährungsbedingte erworbene Zivilisationserkrankung.

Eine wesentliche Bedeutung kommt dabei einer chronischen Übersäuerung des Organismus zu. Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist ein zentrales Grundproblem, das wiederum eine Entzündung der Gelenke begünstigt.

So soll sich Arthrose durch ein Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren entwickeln:

- Entzündungsfördernde, ungesunde und einseitige Ernährungsweise, die den Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus der Balance bringt. Verschiedene Forschungsstudien belegen, dass vor allem eine Ernährungsweise, die aus vielen gesättigten Fettsäuren besteht – also aus reichlich Zucker

und Fleisch – eine stark entzündungsfördernde Wirkung hat.
Sie gilt als hochproblematisch für die Gesundheit der Gelenke!

- Allgemeiner Vitamin-, Spurenelemente- und Mineralstoffmangel.
- Übermäßiger Konsum von Nikotin, Zucker und Alkohol.
- Übergewicht, vor allem Bauchfett (viszerales Fett).
- Mangelnde Bewegung im Alltag.
- Fehlbelastung der Gelenke.
- Gestörtes Mikrobiom (Darmflora).

Ein schmerzfreier Alltag ist möglich!

Wenn Arthrose nicht länger als eine schicksalhafte Verschleißerkrankung betrachtet wird, sondern als eine lebensstil- und ernährungsbedingte Zivilisationserkrankung, dann wird klar, dass der weitere Verlauf zu einem großen Teil in unserer Hand liegt.

Das ist dann eine sehr gute Nachricht, die den Betroffenen vielfältige Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Negative Lebensstilkomponenten und entzündungsfördernde Nahrungsmittel können bewusst erkannt und beseitigt werden.

Es braucht mehr körperliche Aktivität im Alltag, die gleichzeitig den Abbau von Übergewicht unterstützt. Es ist wichtig, auf eine adäquate Zufuhr knorpelstärkender Nährstoffe zu setzen und zudem auf eine intakte Darmflora zu achten!

Durch einige Basismaßnahmen lassen sich Arthrose-Beschwerden gut in den Griff bekommen. Die Arthrose kann in manchen Fällen sogar aufgehalten werden und – abhängig vom Krankheitsstadium – sogar für einen schmerzfreien Alltag gesorgt werden.

Falsche Ernährung, kranke Gelenke!

Bedauerlicherweise ist es heutzutage so, dass sich viele Menschen tatsächlich „krank essen“.

Unser heutiges Essverhalten ist alles andere als gelenkfreundlich. Es besteht aus zu vielen industriell verarbeiteten Fertigprodukten, Fast Food, falsche Fette, reichlich tierische Lebensmittel, Zusätze, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und zu viel raffinierten Zucker! Auch Nikotin, Alkohol und „leere Kalorien“ in Süßwaren, Teig- und Backwaren sind ein sehr negativer Ernährungsfaktor.

Langfristig führt ein solches Essverhalten nicht nur zu einer Übersäuerung des Organismus, sondern auch zu inneren Entzündungen und überschüssigen Kilos. Es kommt infolgedessen zur Schädigung der Gelenkknorpel.

Wer unter Arthrose oder sonstigen entzündungsbedingten Erkrankungen leidet, sollte unbedingt seine Ernährungsweise genauer betrachten und „Gelenkfeinde“ beseitigen. Erkennen Sie die Alltagsfaktoren und Lebensmittelinhaltsstoffe, die Ihnen nicht guttun und ersetzen Sie diese durch gesunde Alternativen. Worauf es dabei im Wesentlichen ankommt, erfahren Sie hier.

Eine säurebetonte Ernährung führt zu körperinternen Entzündungen

In Nahrungsmitteln tierischer Herkunft steckt ein Inhaltsstoff, der bei Gelenksbeschwerden und Arthrose als sehr kritisch betrachtet wird: Tierisches Protein! Ein Zuviel an tierischem Eiweiß bringt den Organismus aus der Balance und kann Symptome wie Gelenk-, Muskel- oder Kopfschmerzen hervorrufen. Im Vergleich zu pflanzlichem Protein enthält tierisches Protein schwefelhaltige Aminosäuren wie etwa Methionin und Cystein. Beim Abbau dieser Aminosäuren entstehen im Körper Säuren. Problematisch wird das vor allem dann, wenn nicht ausreichend basisches Gemüse für den Ausgleich aufgenommen wird.

Erreicht die Säurelast irgendwann ein zu hohes Level, werden die Säuren in Bindegewebe eingelagert und es entstehen Entzündungen! Darüber hinaus scheidet der Organismus bei einer zu hohen Zufuhr von tierischem Protein verstärkt Kalzium, Magnesium und Kalium aus, denn diese Mineralstoffe verwendet der Körper als Puffersubstanzen, um die überschüssigen Säuren zu neutralisieren.

Diese Mineralien stehen dem Körper für bedeutsame Stoffwechselvorgänge dann nicht mehr zur Verfügung. Weitere Forschungsstudien stehen in diesem Bereich noch aus, doch die bisherige Praxis konnte zeigen, dass Arthrose-Patienten von einer vitalstoffreichen, pflanzenüberschüssigen Ernährung, die nur wenig tierisches Protein enthält, sehr profitieren! Bereits nach wenigen Wochen stellte sich bei den Betroffenen eine deutliche Linderung der Beschwerden ein und die Schmerzen gingen zurück. Auch die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke nahm zu.

Vermeiden Sie daher den übermäßigen Verzehr von Fleisch, Fisch, Käse, Eiern und Wurstwaren.