

## Ernährungstipps bei Arthrose

Fettarme und Vitaminreiche Ernährung von Arthrose-Patienten hilft den Gelenken

Einen **günstigen** Einfluß auf Arthrose hat Ernährung mit

*Calciumreichen Nahrungsmittel (Milchprodukte außer Käse, s.u./Gemüse wie Grünkohl, Mangold, Fenchel, Spinat), mageren und fettarmen Milchprodukten, ungesättigten Fetten (Pflanzenöle), Naturreis und andere ballaststoffreiche Nahrung, Kaltwasserfische, die Inhaltsstoffe von Knoblauch, Zwiebeln, Lauchgemüse entfalten nachweislich knorpelschützende Wirkung*

Eine zu energiereiche Ernährung mit der Folge des Übergewichtes ist generell als **schlecht** einzustufen. *Nicht nur die mechanische Gelenkbelastung durch Übergewicht ist schädlich bei Arthrose. Auch der Stoffwechsel ist verändert: das Fettgewebe produziert entzündungsfördernde Hormone, die sogenannten Adipokine. Diese verursachen Enzymkaskaden, die letztlich auch die Eiweißstoffe im Knorpelgerüst abbauen und damit den Knorpel weicher und weniger widerstandsfähig machen.*

Es gibt Nahrungsmittel und Ernährungsweisen, die den Verlauf von Arthrose **ungünstig** beeinflussen. Arthrose-Schmerzen werden verstärkt, der Gebrauch von Schmerzmitteln steigt an.

Zu den **ungünstigen** Nahrungsmitteln bei Arthrose gehören solche mit einem hohen Anteil an folgenden Faktoren:

*Gesättigten Fettsäuren (tierische Fette), Gehärtete Fette (Margarine, Fette zum Frittieren, viele Kekssorten und abgepackte Kuchen, Fertiggerichte – z. B. paniertes Fisch – und Brotaufstriche, wie Erdnussbutter), Käse, Kaffee, Alkohol*

## Gewürzmischung für die Gelenke bei Arthrose

Muskatnuss, Koriander und Kreuzkümmel wirken sich **sehr positiv** auf das Gelenkmilieu aus und können Gelenkbeschwerden lindern. Die drei Gewürze werden über den Darm ins Blut transportiert und wandern dann in die Gelenkschleimhaut. Diese wird durch die drei Gewürze zur Regeneration stimuliert. Sie produziert wieder genügend Gelenkschmiere (Hyaluronsäure), das Gelenk wird optimal mit Nährstoffen versorgt, ist besser beweglich und Schmerzen treten dadurch letztendlich weniger bis gar nicht mehr auf.

Der Ursprung liegt bei den Südeuropäern und Indern, welche diese Gewürze fast täglich durch das Zubereiten ihrer Speisen zu sich nehmen und dadurch deutlich weniger Gelenkbeschwerden als die Nordeuropäer haben.

### Anwendung/Dosierung

Die Gewürze in einer guten Qualität kaufen, z.B.: Reformhaus, Apotheke, Bioladen. Im Reformhaus gibt es die Gewürzmischung schon als fertige Mischung.

Entweder nimmt man von jedem Gewürz jeweils eine Messerspitze (Spitze eines Gemüsemessers) oder von der Mischung drei Messerspitzen – dies entspricht einem halben gestrichenen Teelöffel).

Dieses gibt man 2 x täglich „irgendwo ins Essen“, z. B.: Joghurt, Quark, Müsli, Gerichte. Auch eine Einnahme mit Wasser, Tee o. ä. ist möglich. „Pur“ mit einem Schluck Wasser können die Gewürze ebenfalls eingenommen werden.

Die Wirkung tritt in einem Zeitraum von 4 Wochen bis zu ca. 4 Monaten ein. Die Schnelligkeit der Wirkung hängt u. a. auch davon ab, wie lange der Krankheitsprozess schon andauert mit eventuellen zusätzlichen Krankheitserscheinungen.

Auch Menschen, die am Magen-Darm-Trakt operiert wurden oder die eine Erkrankung dort haben, können die Gewürze einnehmen nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt.

Unverträglichkeiten oder Allergien sind sehr selten, kommen bei ca. 10 % vor. Sie äußern sich in verschiedener Form. Fällt eine Veränderung am oder im Körper auf, dann die Gewürze absetzen.

Verschwindet die Veränderung nach 14 Tagen nicht, liegt es nicht an der Gewürzmischung und muss durch einen Arzt abgeklärt werden.

Die Gewürzmischung hat zudem eine sehr positive Auswirkung auf das Immunsystem und den Darm.