

# Gesund essen, Gelenke stärken

Gelenkbeschwerden sind ein Volksleiden! Dieses Buch richtet sich an alle, die ihrem Bewegungsapparat etwas Gutes tun möchten. Die richtige Ernährung bietet eine große Chance, Entzündungen zu bekämpfen, die Knochen zu stärken und die Gelenke zu „ölen“ – Hand in Hand mit der klassischen Medizin und der wichtigen Bewegung.

Jeder vierte Deutsche leidet an einer rheumatischen Erkrankung, also mehr als 20 Millionen Menschen. Verschleiß, Entzündungen, Schwellungen, Verformungen – die Symptome sind so vielfältig wie die einzelnen Krankheiten. Besonders verbreitet ist die Arthrose; die Abnutzung des Knorpels verursacht oft quälende Schmerzen. An der rheumatoiden Arthritis, einer fortschreitenden Gelenkentzündung, erkranken vor allem Frauen. Männer sind dagegen viel häufiger von Gicht betroffen, einer Stoffwechselstörung.

Wer eine Gelenkerkrankung hat, bekommt beim Arzt in der Regel Schmerzmittel und Entzündungshemmer verschrieben. Die Forschung hat in den vergangenen Jahrzehnten eine enorme Bandbreite an Wirkstoffen entwickelt, Beschwerdefreiheit aber garantiert keiner davon. Und die notwendigen Medikamente können durch ihre Nebenwirkungen, etwa bei rheumatoider Arthritis, sogar eine zusätzliche Belastung sein.

Gibt es natürliche Wege, die gefährlichen Entzündungsprozesse im Gelenk zu stoppen? Kann man den Gelenkverschleiß aufhalten? Lassen sich Schmerzen nicht auch ohne Nebenwirkungen lindern? Oder kann ich zumindest die Nebenwirkungen meiner Medikamente abmildern? Das sind alles Fragen, die viele Betroffene umtreiben.

Die Ernährung ist ein uralter, aber vielfach in Vergessenheit geratener Ansatz, auf krank machende Prozesse im Körper einzuwirken. In jüngster Zeit hat die Ernährungsmedizin enorme Fortschritte gemacht, und immer mehr Menschen wollen diese Chance nutzen – das zeigt uns der große Erfolg unserer Sendung „Die Ernährung-Docs“ im NDR Fernsehen. Das Besondere an dieser Therapieform ist, dass sie Betroffene aus ihrer gefühlten Ohnmacht herausführt und sie befähigt, ihre Gesundheit aktiv zu verbessern – mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Ernährung und Ihre Gewohnheiten so zu ändern, dass die Gelenke gestärkt werden. Im ersten Teil geht es um das Basiswissen zum Thema Gelenke, zu den einzelnen Erkrankungen und darum, was welche Lebensmittel bewirken. Im zweiten Teil finden Sie fast 70 Rezepte, die Ihnen guttun und dabei auch gut schmecken.

Einen kompetenten Arzt und nötige Rheumamedikamente kann und will das Buch nicht ersetzen. Doch es wird Ihnen Wege eröffnen, durch eine ergänzende Therapie Ihre Lebensqualität deutlich zu bessern – eigenständig und mit Genuss.

Einen gesunden Appetit und gute Genesung wünschen



# Was die Ernährung bewirken kann

Mit Gelenkbeschwerden bekommt es früher oder später fast jeder zu tun. Viele fühlen sich den Schmerzen und Beeinträchtigungen wehrlos ausgeliefert, sie fragen sich: Was kann ich tun? Die Ernährungstherapie bietet eine große Chance zur Selbsthilfe. Ihre Erfolge fördern Lebensqualität, Zuversicht und das Vertrauen in die eigene Heilung.

## Was macht unsere Gelenke krank?

**Dr. Klasen:** Manche Gelenkerkrankungen sind schicksalsbedingt – wie ererbte Bindegewebsstörungen oder Fehlstellungen. Angeborene Störungen im Immunsystem führen zu Krankheiten wie der rheumatoiden Arthritis. Aber ein sehr großer Teil der Beschwerden beruht auf unserem Lebensstil. Auch die zunehmende Lebenserwartung und der unkontrollierte Einsatz von Medikamenten spielen hier eine Rolle.

**Dr. Riedl:** Bei Arthrose wissen wir, dass sie vor einigen Tausend Jahren halb so häufig war wie heute. Was war damals anders? Mehr Bewegung, weicherer Untergrund, mehr pflanzliche Nahrung und kein Übergewicht. Modernes Leben macht die Gelenke krank und streut Sand ins Getriebe. Gelenke müssen bewegt werden, um gesund zu bleiben – die Gelenkflüssigkeit ist wie Öl im Motor. Wird der nur immer kurz und kalt angelassen, kommt der Kolbenfresser.

## Was für Folgen drohen, und wie sollte die Behandlung aussehen?

**Dr. Fleck:** Rheumatiker haben ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Ursache ist, dass die systemische Entzündung nicht nur die Gelenke schädigt, sondern auch die Gefäße. Deshalb bedürfen entzündlich-rheumatische Erkrankungen immer möglichst früh einer bestmöglichen Medikation. Eine kluge Therapiekombination mit bewusster Ernährung steigert die Lebensqualität erheblich.

**Dr. Klasen:** Die gefürchteten Folgen wie Deformationen oder Berufsunfähigkeit kommen heute dank moderner Behandlungsmöglichkeiten seltener vor –

umso weniger, je früher die Behandlung beginnt. Was oft fehlt, ist ein individueller, ganzheitlicher Ansatz, der die Tätigkeit von inneren Organen und die Regulation von Stoffwechsel und Immunsystem berücksichtigt. Der Zusammenhang zwischen dem Geistig-Seelischen und dem Körperlichen wird noch zu wenig beachtet.

**Dr. Riedl:** Leider ist das Therapierepertoire in der Praxis sehr eingeschränkt. Gewichtsreduktion und antientzündliche Ernährung? Naturheilkunde? All das findet meist nicht statt.

## Welche neuen Ansätze liefert die Ernährungsmedizin?

**Dr. Riedl:** Jedes unnötige Kilo belastet die kranken Gelenke. Deshalb steht das Gewicht im Fokus. Und dann natürlich antientzündliche Ernährung: Sie wirkt nicht nur bei Rheuma, sondern auch bei Gelenkverschleiß. Denn entzündliche Reaktionen sind immer mit dabei, wenn ein Gelenk langsam zerstört wird.

**Dr. Fleck:** Wir stehen am Anfang einer großen Veränderung durch die Ernährungsforschung. Als gesichert gilt, dass vor allem die tägliche Aufnahme guter antientzündlich wirksamer Fette sinnvoll ist: Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel aus fettem Fisch oder bestimmten Pflanzenölen. Gerade bei den Ölen müssen Betroffene aber auf Qualitätssiegel für eine hochwertige Herstellung achten: Die gesunden Fettsäuren sind echte Mimosen und können durch Kontakt mit Licht, Hitze oder Sauerstoff zu schädlichen Stoffen zerfallen. Außerdem empfiehlt sich eine gemüsebetonte Ernährung mit wenig Fleisch und Wurstwaren. Eine *rein* vegetarische oder vegane Ernäh-

# Erdbeer-Orangen-Quark mit Nüssen



Arthrose | Gicht | Rheuma

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 1 EL Haselnusskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Orange (ca. 300 g)
- 100 g Erdbeeren
- 300 g Magerquark
- 2 EL Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl
- 1 TL flüssiger Honig

Nährwerte pro Portion: 420 kcal,  
22 g EW, 25 g F, 24 g KH, 4 g BST,  
260 mg Ca, 11 mg Purin

➤ Die Haselnüsse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

➤ Die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orange vierteln oder halbieren und in Scheiben schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

➤ Den Quark mit Milch, beiden Ölsorten, aufgefangenem Orangensaft und Honig cremig verrühren. Den Orangenquark auf Schalen verteilen, mit den Orangenscheiben und Erdbeeren belegen und mit den Nüssen und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

**Variante:** Alle Zutaten bis auf die gerösteten Nüsse und Kerne in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder im Mixer fein pürieren. Den Fruchtmix auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit den Haselnüssen und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

## Die Ernährungs-Docs



Der cremige Früchtequark ist perfekt für alle, die es morgens eilig haben und leicht in den Tag starten wollen. Er sättigt lange und liefert einen ausgewogenen Nährstoffmix – wertvolle Proteine, reichlich Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe. Leinöl hilft mit seinem hohen Gehalt an entzündlichen Omega-3-Fettsäuren, Radikale im Körper abzufangen und das Immunsystem zu stärken.



# Quinoa-Gemüse-Bratlinge mit Endiviensalat

Arthrose | Gicht | Rheuma

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

100 g Möhren

150 g Zucchini

100 g mittelalter Gouda

(max. 45 % Fett)

30 g gepuffte Quinoa

3 EL Chiasamen

1 Ei (Größe M)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

2 TL mittelscharfer Senf

Zucker

150 g Endiviensalat

2 EL nicht natives Olivenöl

*Nährwerte pro Portion: 500 kcal,  
25 g EW, 35 g F, 20 g KH, 8 g BST,  
733 mg Ca, 16 mg Purin*

+ Für die Bratlinge die Möhren putzen, schälen und auf der Gemüse-reibe fein raspeln. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls grob raspeln. Den Gouda reiben. Möhren, Zucchini und Käse zwischen mehreren Lagen Küchenpapier ausdrücken. Dann die Gemüse-Käse-Mischung mit Quinoa, Chiasamen, Ei, Salz und Pfeffer mischen und die Masse etwa 15 Minuten ruhen lassen.

+ Inzwischen für den Salat den Joghurt mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Vom Endiviensalat die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schütteln und in 1 cm breite Streifen schneiden.

+ Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 etwa 1 cm dicke Taler formen. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Quinoa-Taler darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten goldbraun braten. Dabei nach der Hälfte der Bratzeit mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden.

+ Den Endiviensalat mit dem Joghurtdressing mischen, auf Tellern verteilen und jeweils mit Quinoa-Bratlingen servieren.

## Die Ernährungs-Docs



Eiweißreich, mit gesunden Fetten und Ballaststoffen: Die Low-Carb-Puffer mit viel Gemüse, Körnern und Käse lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen und machen lange satt. Der Endiviensalat ist die perfekte Ergänzung dazu: Er enthält viele Flavonoide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Sie wirken nicht nur antioxidativ und entzündungshemmend, sondern stärken insgesamt das körpereigene Immunsystem.

