

BestProVita

Die Anti-Arthrose- Ernährungsformel



Inhalt

Einleitung	3
Was Arthrose überhaupt ist	4
Das sind die typischen Arthrose-Symptome	6
Heilend oder schädlich: Auf die richtige Ernährung kommt es an.....	9
Mit Hilfe dieser 7 Nahrungsmittel bekämpfen Sie die Ursachen Ihrer Gelenkerkrankung am effektivsten	12
Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe bei rheumatischen Erkrankungen.....	16
Mein Fazit für Sie	21

Impressum

Bestprovita B.V.
Vogt 21
6422 RK Heerlen
Niederlande

Geschäftsführer: Joachim Müller
Handelsregister-Nr 66232244
USt-ID: NL856453845B01

Einleitung

Je älter der Mensch wird, desto größer ist das Risiko, an einem Gelenkschaden, wie beispielsweise Arthrose, zu erkranken. Ab dem 70.sten Lebensjahr bekommen fast alle Menschen Probleme mit den Gelenken. Frauen sind davon noch häufiger betroffen als Männer. Insgesamt gibt es in Deutschland rund 20 Millionen Menschen, die an rheumatischen Erkrankungen, wie Arthrose, leiden.



In diesem Ratgeber möchte ich Ihnen vor allem zeigen, dass es neben der medikamentösen Therapie, die oft starke Nebenwirkungen mit sich bringt, auch alternative Methoden gibt, die Ihnen helfen, die Erkrankung in den Griff zu bekommen und Ihre Schmerzen zu besiegen.

Dreh- und Angelpunkt einer vernünftigen Arthrosetherapie ist vor allem die Ernährung. Haben Sie sich schon mal Gedanken darüber gemacht, wie Ihre Ernährung mit Arthrose zusammenhängt? Vermutlich nicht, denn das ist ein Thema, über das die Ärzte leider viel zu wenig aufklären. Darum tue ich es. Denn:

Wie bei jedem anderen Krankheitsbild auch, gibt es auch bei Arthrose Nahrungsmittel, die die Krankheit weiter fördern oder eben dazu beitragen, den Krankheitsverlauf zu lindern. Im Folgenden habe ich Ihnen die Lebensmittel zusammen gestellt, auf die Sie zukünftig besser verzichten sollten, bzw. die, die sich zukünftig häufig auf Ihrem Speiseplan finden sollten.

Alle Ratschläge und Tipps basieren auf Erfahrungswerten und führen dauerhaft zum Erfolg im Kampf gegen die Krankheit.

Mit den besten Grüßen für Ihre Gesundheit



Maria von Rohrer

Was Arthrose überhaupt ist

Die Arthrose ist eine nicht-entzündliche Gelenkerkrankung, bei der die Gelenke durch Verschleiß beschädigt oder zerstört werden.

Die Folge kann eine Entzündung des Gelenks sein.

Hervorgerufen wird sie durch eine Schädigung des Gelenkknorpels und fehlende Gelenkflüssigkeit:

Gelenke – kleine Schwerstarbeiter

Knapp 200 Gelenke tragen Sie durch das Leben. Sie sorgen dafür, dass Ihr Körper beweglich ist und sich wechselnden Situationen anpassen kann.

Ihre Gelenke sind wahre Wunderwerke, die täglich von Ihnen beansprucht werden. Sie sind hochempfindlich und deshalb von Verschleiß bedroht. Alle Gelenke können sich abnutzen und zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.

1. Warum der Knorpel so wichtig ist

Überall dort, wo Knochenenden mit einem anderen Knochen in beweglichen Kontakt tritt, überzieht Knorpel den Knochen.

Die beweglichen Verbindungen zwischen Ihren Knochen ermöglichen, dass Sie sich überhaupt bewegen können. Zudem koordinieren sie die verschiedensten Bewegungsabläufe.

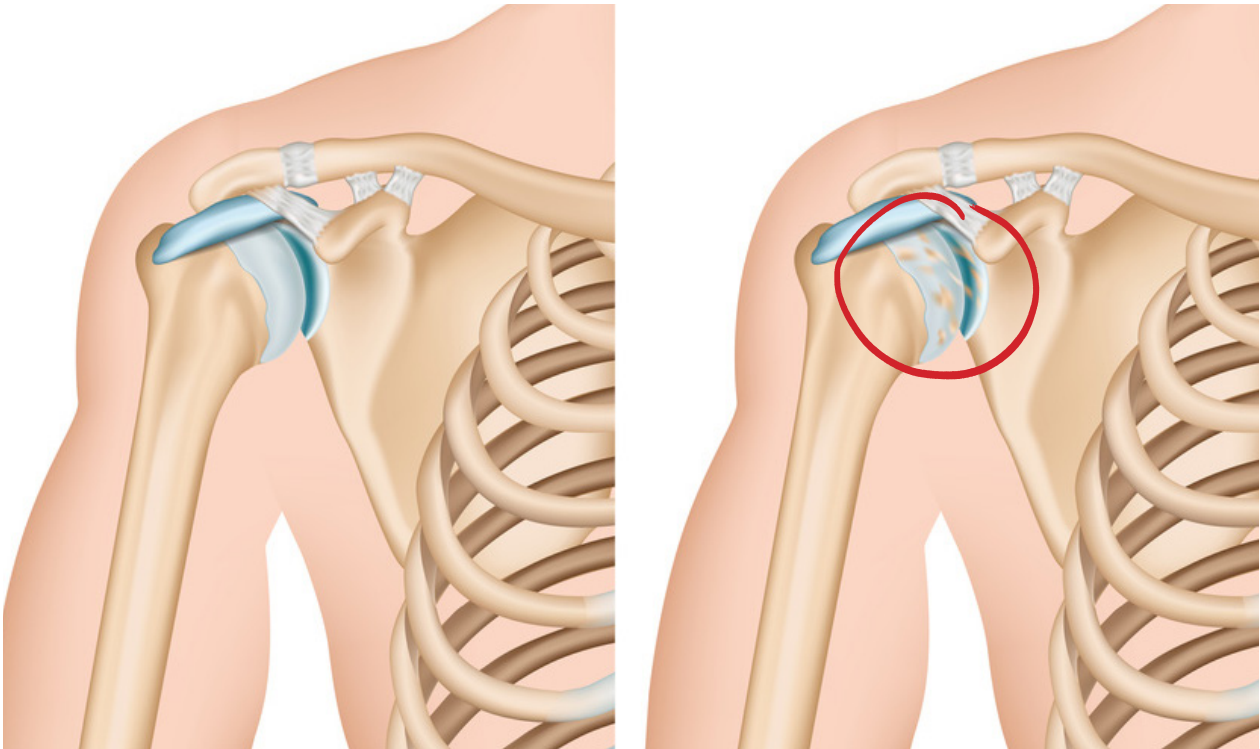
Bei anhaltender Be- oder Überlastung wird der Knorpel geschädigt, er wird rau oder bekommt Risse. Auch können bei weiterem Fortschreiten der Arthrose kleine Teile des Knorpels abgerieben werden bis hin zum völligen Verlust des Knorpelüberzugs.

Der unter dem Knorpel liegende Knochen bildet sich um, so dass sich das gesamte Gelenk verändern kann. Das Gelenk ist gerötet und angeschwollen. Durch die zum Teil extremen Schmerzen kommt es zu starken Einschränkungen in der Bewegung. Das wiederum verschlimmert die Erkrankung, da gerade Bewegung ganz bedeutsam bei der Behandlung von Arthrose ist.

Fakt ist:

Arthrose ist eine Volkskrankheit, unter der fast alle Menschen mit zunehmendem Alter leiden. Im schlimmsten Fall muss bei den Patienten das Gelenk durch ein künstliches Gelenk ersetzt werden.

Das trifft für Sie natürlich nicht zu. Denn wenn Sie diesen Ratgeber gelesen haben, wissen Sie, dass Sie Ihre Arthrose auch anders bekämpfen können! Sie werden wieder mit Ihren Enkelchen spielen können, Treppen steigen, Radfahren, Wandern und einkaufen können und Ihr Leben wieder schmerzfrei und voll beweglich genießen können.



In einem gesunden Gelenk gleiten die beiden Knochen auf einer glatten und gut geschmierten Knorpelschicht reibungsfrei übereinander (linke Abbildung). Sind dagegen Knorpel und Knochen durch Arthrose geschädigt (rechte Abbildung), bereitet jede Bewegung starke Schmerzen.

2. Warum die Gelenkflüssigkeit so wichtig ist

Ist Ihr Gelenk gesund, hat es eine intakte Knorpelschicht und eine puffernde zähflüssige Gelenkflüssigkeit. Beide Komponenten sorgen für optimale Bewegungsabläufe an den Gelenken. Aber:

Das Knorpelgewebe ist sehr empfindlich. Es wird nicht von Blutgefäßen durchzogen, sondern bekommt seine lebenswichtigen Nährstoffe von der Gelenkflüssigkeit, die in der Medizin als Synovia oder Synovialflüssigkeit bezeichnet wird.

Diese Flüssigkeit wird von der Gelenkinnenhaut gebildet und durchspült den Knorpel bei jeder Bewegung. Sie befördert dadurch alle notwendigen Stoffe an die Stellen, an denen sie gebraucht werden, und nimmt auch die Abbauprodukte wieder mit. In dieser Flüssigkeit befinden sich auch jene wichtigen Nährstoffe, die der Knorpel unter anderem zur Neubildung benötigt.

Zudem wirkt die Gelenkflüssigkeit als Schmierstoff und fängt gleichzeitig auftretende Stöße auf das Gelenk ab.

Beim einem Gelenk, dass von Arthrose betroffen ist, hat sich auf Grund der Entzündung die Gelenkflüssigkeit verändert. Sie ist sehr viel „dünner“ und nicht mehr so zähflüssig wie in einem gesunden Gelenk. Somit kann sie Gelenkbewegungen nicht mehr optimal und schmerzfrei unterstützen.

Der entstehende Teufelskreis

Die Schmerzen verhindern, dass Sie sich ausreichend bewegen. Das jedoch verstärkt die Ausbreitung der Entzündung. Denn gerade die Bewegung ist dafür verantwortlich, dass Nährstoffe an die entzündeten Gelenke transportiert werden. Zudem wirkt sich die Bewegung an den Gelenken positiv auf die Zähigkeit der Gelenkflüssigkeit aus. Denn je weniger die Gelenke bewegt werden, desto weniger und dünnflüssiger wird sie.

Bewegen Sie sich daher unbedingt gegen den Schmerz an! Besonders gelenkfreundliche Bewegungen sind Schwimmen, Wandern und Radfahren in der Ebene. Und mit den richtigen Nahrungsmitteln unterstützen Sie diesen Prozess optimal. Worum es sich dabei handelt? Lesen Sie weiter ...

Das sind die typischen Arthrose-Symptome

Betroffene kennen die ersten Anzeichen nur zu gut: Spannungsgefühle und Steifheit in den Gelenken, morgens den sogenannten „Anlaufschmerz“, der erst nachlässt, wenn die Gelenke warm geworden sind.

Aber auch im Laufe des Tages nach langem Sitzen oder nach einer längeren Autofahrt sind die Gelenke steif, bei den ersten Bewegungen scheint am Knie Knochen auf Knochen schmerzhaft zu reiben. Erst nach einigen qualvollen Schritten lässt die Pein langsam nach.

Bei schweren Fällen kommt es dann schließlich zu einem Dauerschmerz in den betroffenen Gelenken, meist Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke, der einhergeht mit rascher Ermüdung bei körperlicher Anstrengung.

Extreme Schmerzen in den Gelenken und die eingeschränkte Bewegungsfreiheit sind typische Symptome der Arthrose. Millionen Menschen in Europa leiden an dieser degenerativen Gelenkerkrankung, die sich in einem Missverhältnis zwischen Beanspruchung und Leistungsfähigkeit der Gelenke zeigt. Damit ist Arthrose die am weitesten verbreitete Gelenkerkrankung.

Achten Sie auf folgende Beschwerden

Folgende Symptome sind Arthrose-typische Beschwerden, die Sie unbedingt beachten sollten, wenn Sie viel Sport treiben, intensive einseitige Tätigkeiten ausüben oder in einem Alter sind, in dem Gelenkbeschwerden auftreten können.

Jedes Kilo zu viel lastet auf Ihren Gelenken

Da die Menschen in Deutschland nicht nur älter, sondern auch immer fülliger werden, erhöht sich zusätzlich die Gefahr von Gelenkverschleiß. Versuchen Sie mit gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung Ihr Normalgewicht zu halten oder zu erreichen!

Arthrose-typische Beschwerden

- **Anlaufschmerz**
Schmerz, der eintritt, wenn Sie länger in einer Ruhephase waren.
- **Belastungsschmerz**
Schmerz, der auftritt, wenn Sie zwar kurz schmerzfrei waren, aber nach längerer Belastung wiederkehrt.
- **Ruhe-/Dauerschmerz**
Spätstadium der Arthrose, in der selbst in der Nacht die Schmerzen nicht mehr nachlassen und den Schlaf stören.
- **Gelenksteife**
- **Kraftverlust der angrenzenden Muskulatur**
- **Wetterfühligkeit**
- **Geräusche im Gelenk**, wie zum Beispiel Knacken in den Knien beim Treppensteigen, Aufstehen o. ä.



Die Arthrosehäufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Fast jeder Dritte hat starke Gelenkbeschwerden. Wegen der Hormonumstellung in den Wechseljahren sind dann auch Frauen häufiger betroffen als Männer.

Achtung!

Die einzelnen Arthrosearten haben jeweils auch ihre Besonderheiten. Gelenkbeschwerden, die aus Verschleiß oder Abnutzung entstehen, betreffen meist Menschen, die das 45. Lebensjahr überschritten haben. Tritt Arthrose bereits bei Menschen unter 45 Jahren auf, ist häufig ein äußeres Einwirken mitverantwortlich, also Verletzungen, Operationen, Entzündungen oder aber angeborene Gelenkprobleme.

Gelenkbeschwerden sollten Sie in jeder Hinsicht Aufmerksamkeit schenken, damit Sie rechtzeitig mit wirksamen Möglichkeiten dagegen angehen können. Verschenken Sie also keinen einzigen Tag, um Ihre Gelenke zu stärken und wieder fit zu machen! Und genau diese Methoden stelle ich Ihnen gleich vor!

Warum wir uns – zu oft – Arthrose-fördernd ernähren

Denken Sie kurz über Ihren eigenen Wochenspeiseplan nach. Ist es nicht so, dass unsere Nahrung heute in erster Linie dem „Convenience“-Gedanken genügen muss? Am liebsten fertig portioniert, gewaschen oder geputzt. Wenn möglich auch noch vorgegart und in portionierfähiger Größe. Und wenn das (Fertig-)Gericht auch noch optisch dem Auge gefällt, ist der Genuss perfekt. Dass wir uns ernähren, weil die Nahrung uns mit der Energie und Nährstoffen versorgt, die wir zum Leben benötigen, ist zweitrangig geworden.

Erschwerend kommt hinzu, dass unsere Lebensmittel durch lange Lagerzeiten und Weiterverarbeitung oft keine oder nur sehr wenig Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Selbst wenn Sie sich noch so ausgewogen ernähren, wird es Ihnen nicht gelingen, Ihrem Körper die notwendigen Mengen an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen zuzuführen. Aber gerade für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, und dazu zählt Arthrose, ist dies von entscheidender Bedeutung. Denn oft kann so die Krankheit erheblich gelindert werden.



Fertiggerichte gehen schnell, sind vielleicht lecker, aber vor allem fördern sie Ihre Arthrose

Heilend oder schädlich: Auf die richtige Ernährung kommt es an

Wie bei jedem anderen Krankheitsbild, gibt es auch bei Arthrose Nahrungsmittel, die die Krankheit weiter fördern oder eben dazu beitragen, den Krankheitsverlauf zu lindern.

Denn all die Bewegung, die gute Haltung und der moderate Sport nützen nichts, wenn Ihr Körper nicht die richtige Nahrung zur Verfügung hat, um alle Prozesse in Gang zu halten. So mancher Schwelbrand, der im Körper in Form von Entzündungen oder Überbeanspruchung lauert, wartet nur darauf, durch falsche Ernährung als Brandbeschleuniger zu wirken und ein loderndes Beschwerdefeuer zu entfachen.

Im Folgenden stelle ich Ihnen daher die Lebensmittel vor, auf die Sie zukünftig besser verzichten sollten, bzw. die, die sich viel häufiger auf Ihrem Speiseplan finden sollten.

Auf diese Nahrungsmittel sollten Sie zukünftig besser verzichten

Grundsätzlich gilt: Streichen Sie alle säurebildenden Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan. Dazu zählen insbesondere tierische Fette, wie Fleisch und Wurstwaren, Butter und Sahne. Die tierischen Fette enthalten gesättigte Fettsäuren, die sich in zweifacher Hinsicht schädigend auf Ihre Gelenke auswirken:

1. Zum einen entstehend bei der Verdauung Abbauprodukte, die sich an den Gelenken absetzen und diese zerstören.
2. Zum anderen wird die Leber durch einen hohen Konsum an tierischen Fetten stark belastet. Das führt dazu, dass mehr Gallensäure produziert wird, was den Säureanteil im Blut zusätzlich steigert. Durch den Verzicht auf Fleisch, Wurstwaren und Butter können Sie den Säureanteil in Ihrem Körper senken.



Säure ist eine Hauptursache für Arthrose

Genauso säurebildend, vor allem harnsäurebildend, und damit gelenkschädigend, ist eiweißreiche Nahrung. Besonders eiweißhaltig sind folgende Nahrungsmittel:

- Fleisch
- Eier
- Milch und Milchprodukte
- Getreide
- Hülsenfrüchte

Dringend sollten Sie zukünftig auch auf Innereien (Leber, Nieren, Hirn, Kalbsbries), Sardellen und Ölsardinen verzichten. Bei Geflügel und Fisch empfiehlt es sich, die Haut vor dem Verzehr zu entfernen.

Unbedingt vermeiden sollten Sie auch den Genuss von Alkohol. Denn beim Abbau von Alkohol im Körper entsteht Laktat, das die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmt. Ferner wird die körpereigene Harnsäurebildung gesteigert.

Diese Nahrungsmittel wirken sich positiv auf Ihre Gelenke aus

Sie werden sich jetzt sicher fragen: „Was darf ich denn noch essen?“. Die Antwort ist ganz einfach: Vermeiden Sie die oben aufgezählten Nahrungsmittel. Eine säurearme Ernährung mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren führt erwiesenermaßen zu einer deutlichen Linderung der rheumatischen Beschwerden.

Und auch ohne diese säurebildenden Lebensmittel können Sie sich immer noch sehr ausgewogen ernähren.

- Essen Sie viel Seefisch (z. B. Makrele, Lachs und Hering). Dieser enthält sehr viel Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Eine Alternative zu Fischmahlzeiten sind Fischölkapseln und Lebertran.
- Verwenden Sie ausschließlich Pflanzenöl, denn dieses ist ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren. Die besten Öle sind Olivenöl und Öle aus Raps, Soja, Walnuss oder Leinsamen. Zudem sind diese Öle gute Vitamin E-Lieferanten, das ebenfalls Entzündungen hemmt.

- Essen Sie so viel Gemüse und Obst wie möglich. Optimal sind mindestens fünf Portionen täglich. Obst und Gemüse versorgen Ihren Körper optimal mit antioxidativen Substanzen wie Vitamin C, Beta-Carotin und anderen sekundären Pflanzenstoffen, die Ihr Immunsystem stärken.
- Nehmen Sie viel knochenaufbauendes Calcium zu sich.
- Trinken Sie viel! Und zwar mindestens zwei Liter täglich. Mineralwasser, Tees und verdünnte Fruchtsäfte sind besonders empfehlenswert. Den Kaffeekonsum sollten Sie möglichst reduzieren.



Die in Obst und Gemüse enthaltenen Antioxidantien sorgen dafür, dass die freien Radikale in Ihrem Körper nicht überhand nehmen. Denn dann kann sich beispielsweise eine entzündete Arthrose verschlimmern und das Knochengewebe weiter angreifen.

Mein Spezialtipp

Essen Sie, oft es geht, schwefelhaltige Gemüse (Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Kohlgemüse). Das senkt nach neuesten Studien Ihr Arthroserisiko um 30 %! Denn der Schwefel verbessert zum einen die Stabilität des Gelenkknorpels, zum anderen hemmen bestimmte Schwefelverbindungen aus diesen Gemüsesorten (Diallyl-Disulfide) die Aktivität von knorpelabbauenden Enzymen.

Mit Hilfe dieser 7 Nahrungsmittel bekämpfen Sie die Ursachen Ihrer Gelenkerkrankung am effektivsten

1. Essen Sie entzündungssenkende Gewürze

Die scharfen Gewürze Chili, Kurkuma, Zimt und Ingwer enthalten Entzündungsblocker wie Curcumin, Gingerole oder auch Capsaicin.

Capsaicin wirkt als natürliches Heilmittel und ist bekannt für seine Wärmewirkung, seine entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften.

Aber wie genau kann Ihnen dieser Wirkstoff helfen?

Capsaicin bremst einen bestimmten Schmerzbotenstoff und lässt Schmerzsignale dadurch nicht mehr übertragen. Die Folge ist Schmerzlinderung! Und da Sie daraufhin wieder mehr zu normalen Bewegungsabläufen zurückkehren, wird die Gelenkschmiere besser verteilt. Damit kehrt die normale Beweglichkeit zurück.

Mein Tipp

Achten Sie darauf, dass Sie Cayennepfeffer für alle Fälle im Haus haben. Linderung bringt Ihnen eine Mischung aus 1 Teelöffel Cayennepfeffer, den Sie mit etwas Olivenöl anrühren und dann auf die schmerzenden Stellen auftragen.

Achtung!

Achten Sie darauf, dass die eingeriebene Stelle zwar heiß wird, aber nicht zu stark brennt, da Cayennepfeffer zu Hautirritationen führen kann.

Schmerzmittel aus dem Kräutergarten

Und auch bestimmte Kräuter wirken stark entzündungs- und schmerzhemmend. Dazu zählen Minze, Majoran, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Basilikum, Koriander, Dill, Kerbel, Kreuzkümmel und Anis.

Jetzt ist es natürlich entscheidend, dass Sie diese Gewürze so oft wie möglich in Ihren Speiseplan integrieren. Das klappt folgendermaßen:

- Kochen Sie stets mit den (scharfen) Gewürzen.
- Rühren Sie Zimt in Joghurt oder Kakao ein.
- Trinken Sie täglich selbstgebrühten Ingwertee (einfach ein Stückchen frischen Ingwer abschneiden, die Schale abschaben, mit heißem Wasser überbrühen und nach zehn Minuten trinken).

- Legen Sie sich einen Kräutervorrat an und hacken Sie jeden Tag einen Esslöffel der frischen (oder auch tiefgekühlten) Kräuter. Geben Sie die Kräuter in den Salat selbst, in die Salatsauce, Ihr Gemüse
- Lösen Sie einen Teelöffel Kurkuma in etwas Öl und geben Sie das Gewürz an den Reis. Dann ist der Reis nicht nur gesünder, sondern auch hübsch gelb eingefärbt.

Entscheidend ist, dass Sie täglich dranbleiben und so viele der entzündungshemmenden Kräuter wie möglich zu sich nehmen.

2. Trinken Sie Matcha-Tee

Grüner Tee hat stark entzündungshemmende Inhaltsstoffe, die Catechine. Ganz besonders reichhaltig sind diese im Matcha-Tee enthalten. Wenn Sie diesen konsumieren, werden Sie auch (erstmalig) feststellen, warum Grüner Tee „Grüner Tee“ heißt. Denn Matcha-Tee ist von intensiv hell bis jadegrüner Farbe.

Da die pulverisierten Teeblätter mitgetrunken werden, kann der Körper 100 % der enthaltenen Vitamine und Wirkstoffe aufnehmen.

Das wirkungsvollste Catechine im Matcha-Tee ist Epigallocatechingallat (EGCG). Es wirkt extrem entzündungshemmend auf die Gelenkschleimhautzellen.

Ingwer nimmt Ihnen die Schmerzen und bekämpft die Entzündung

Ingwer bekämpft Gelenkerkrankungen in doppelter Hinsicht:

1. Einerseits beugt Ingwer der Verschmelzung von Prostaglandin und Leukotrien vor. Das sind zwei Stoffe, die Entzündungen auslösen oder auch verstärken. Somit ist Ingwer in der Lage, die typischen Schwellungen und Schmerzen signifikant zu reduzieren. Und das wurde sogar mittels einer Studie der dänischen Odense-Universität nachgewiesen: 56 Arthritis-Patienten wurden drei Monate lang mit einem Ingwer-Extrakt versorgt. 75 % der Studienteilnehmer berichteten nach dieser Zeitspanne von deutlichen Linderungen ihrer Symptome! Sie stellten allesamt eine signifikante Verbesserung der Beweglichkeit ihrer Gelenke fest und hatten deutlich weniger Schmerzen.
2. Andererseits kommt hier wieder die schmerz- und entzündungshemmende Wirkung der Scharfstoffe des Ingwers, der Gingerole, zum Einsatz. Das haben Untersuchungen des Herbal Medicine Research and Education Centre und der University of Queensland gezeigt. Die Gingerole gleichen in ihrem molekularen Aufbau den Wirkstoffen pharmazeutischer Präparaten. Dadurch docken sie an den gleichen Rezeptoren in den Zellen an, wie z. B. nichtsteroidale Antirheumatika (Schmerzmittel).

Der Vorteil auch hier wieder: Ingwer wirkt intensiv, aber ohne die Nebenwirkungen, die mit der Gabe der konventionellen Schmerzmittel verbunden sind.

Mein Tipp

Matcha-Tee ist zwar teurer als normaler Grüntee, aber um so wirkungsvoller. Echter Matcha-Tee kommt aus Japan. Achten Sie beim Kauf darauf. Gewöhnen Sie sich an, jeden Tag drei bis vier Tassen Matcha-Tee zu trinken.

3. Melasse – das schwarze Wunder

Melasse ist eine Art zähflüssiger Sirup. Leider ist Melasse nicht besonders schmackhaft. Aber immer wieder wird sie bei rheumatischen Erkrankungen wie Arthrose, Arthritis und Gicht empfohlen. Wahrscheinlich ist die hohe Konzentration von Eisen, Kupfer und Magnesium sowie der hohe Anteil Vitamin B und Phosphor-Säure dafür verantwortlich, dass sie vielen Erkrankten hilft. Vor allem die Gelenkschmerzen werden gelindert.

Lösen Sie dreimal am Tag einen Teelöffel Melasse in einer Tasse mit warmem Wasser auf und trinken Sie diese Mischung.

4. Weniger sauer durch Apfelessig

Apfelessig ist ein sehr wirksames Hausmittel zur Linderung der Schmerzen einer Gelenkerkrankung und damit auch zur Bekämpfung der Krankheit. Das liegt daran, dass der Apfelessig die Säureablagerungen an den Gelenken löst und der Körper sie dadurch ausscheiden kann.

Rühren Sie 2 Esslöffel Apfelessig in ein Glas Wasser ein und nehmen dieses Gemisch zu jeder Mahlzeit zu sich. Zum Süßen können Sie Honig verwenden.

Viele dieser Tipps sind unter Umständen vollkommen ungewohnt für Sie. Aber ich garantiere Ihnen: Wenn Sie sie kombinieren und – noch viel wichtiger – durchhalten, werden Sie bemerken, DASS sie funktionieren. Und das obendrein noch äußerst preiswert. Im Zusammenspiel mit meinen favorisierten natürlichen Wirkstoffen Glucosamin, Chondroitin und Boswelliasäuren wird Ihnen das die Arthrose förmlich aus den Gelenken „putzen“.

5. Ernähren Sie sich reich an Omega-3-Fettsäuren

Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren sind insbesondere in vielen Fischarten enthalten. Dazu zählen Makrelen, Anchovis, Hering, Lachs, Sardinen, Stör und Thunfisch.

Mögen Sie keinen Fisch, können Sie auch mittels eines Nahrungsergänzungsmittels die



Das sind hervorragende und schmackhafte Quellen für Omega-3-Fettsäuren

wichtigen Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Empfehlenswert sind 30 mg Fischölfettsäuren pro kg Körpergewicht täglich. Auch Raps- und Leinöl sind gute Omega-3-Fettsäure-Lieferanten. In mehreren Studien wurde mittlerweile belegt, dass sich vor allem die geschwollenen Gelenke deutlich besserten.

Wenn Sie die pflanzliche Variante bevorzugen, nehmen Sie Walnussöl, Leinöl und natürlich Olivenöl. Die beiden ersten Öle eignen sich für Salate, mit Olivenöl können Sie sogar braten. Der Geschmack von Leinöl ist zwar etwas gewöhnungsbedürftig, aber im Sinne Ihrer Gelenkgesundheit rate ich Ihnen, jeden Abend einen Esslöffel Leinöl einzunehmen. So können die entzündungshemmenden Stoffe optimal über Nacht aufgenommen werden.

Meine Empfehlung

Es kann nie schaden, wenn Sie sich zusätzlich mit einem hochwertigen Omega-3-Präparat versorgen. Achten Sie beim Kauf darauf, dass es hohe Mengen der beiden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA enthält (z. B. 300 mg EPA und 200 mg DHA pro Kapsel).

Mein Tipp

Essen Sie mehr Fisch als Fleisch. Dadurch führen Sie Ihrem Körper weniger Arachidonsäure zu, die hauptverantwortlich für die Förderung des Entzündungsgeschehens ist. Die Omega-3-Fettsäuren wirken stark entzündungshemmend, sind also der perfekte Gegenspieler der entzündungsfördernden Arachidonsäure.

Einer Studie zufolge reduziert bereits der Fleischverzicht die Gelenkbeschwerden um 14 %. Die zusätzliche tägliche Einnahme von ca. 1,5 g DHA und EPA in Form von Fischölkapseln erhöhte den Erfolg auf bis zu 34 %!



Nehmen Sie zusätzlich immer ein Vitamin-E-Präparat zu den Fischölkapseln ein, denn dieses wirkt ebenfalls entzündungshemmend und verhindert, dass die Fette oxidieren. Das Vitamin hemmt die Bildung der entzündungsfördernden Botenstoffe, die aus der Arachidonsäure freigesetzt werden.

6. Obst und Gemüse mit Bioflavonoiden und Bor im Überfluss

Gemüse und Obst enthalten sogenannte Bioflavonoide, die nachweislich das C-reaktive Protein (CRP = Entzündungsprotein) senken. Besonders gute Quellen sind Zwiebeln, Knoblauch, Erbsen, Brokkoli, Zitrusfrüchte, Erdbeeren und Heidelbeeren.

Neben den Bioflavonoiden enthalten bestimmte Obst- und Gemüsesorten einen hohen Boranteil. Davon sollten Sie am Tag viel verzehren, idealerweise sechs Milligramm. Denn das Spurenelement Bor hat nachgewiesenermaßen schmerzsenkende Eigenschaften.

Borreiche Lebensmittel sind Pfirsiche, Gurken, rote Beete, Sellerie, Avocado, Zucchini, Rettich, Nüsse, Pflaumen (auch getrocknete Pflaumen) und roter Traubensaft.

Mein Tipp

Nehmen Sie zusätzlich 700 ug Vitamin K am Tag ein. Vitamin K ist eigentlich als Knochenvitamin bekannt. Ein Mangel führt aber auch zu einer mangelhaften Knorpelbildung. Neueren Studien zufolge wirkt es auch stark entzündungssenkend.

7. Profitieren Sie von der schmerzbefreienden Wirkung der Heckenrose

Die Hagebutte oder auch Heckenrose (= Rosa canina) enthält den sehr wirksamen Inhaltsstoff Galaktolipid. Eine Studie zeigt, dass fünf bis zehn Gramm Hagebuttenpulver am Tag, bzw. 1,5 mg des enthaltenen Galaktolipids, den Wert des C-reaktiven Entzündungs-Proteins bereits nach zehn Tagen um durchschnittlich 39 Prozent senken kann. Der deutlichste Effekt trat nach drei bis vier Monaten ein.

Leider ist der Stoff hitzeempfindlich. Das bedeutet, es nützt Ihnen nichts, wenn Sie kannenweise Hagebuttentee trinken.

Aber mit Tee hat mein Tipp schon zu tun: Kaufen Sie sich einen hochwertigen Hagebuttentee. Schneiden Sie drei Teebeutel auf und rühren Sie den Tee in etwas Joghurt ein. Lassen Sie die Mischung über Nacht ziehen und essen Sie sie am nächsten Tag.

Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe bei rheumatischen Erkrankungen

Die 3 entscheidenden Vitamine bei rheumatischen Erkrankungen

Vitamine braucht der Körper für alle lebenswichtige Funktionen. Da der menschliche Organismus die meisten Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Bei einigen Vitaminen nimmt man die Vorstufe, das Provitamin zu sich und der Körper wandelt es erst in die wirkungsvolle Form um. Es gibt fettlösliche (lipophile) und wasserlösliche (hydrophile) Vitamine.

Viele Menschen leiden aus unterschiedlichen Gründen an einem Vitaminmangel. Dies kann schwere Mangelercheinungen auslösen oder auch Krankheiten begünstigen.

Mögliche Gründe für einen Vitaminmangel sind folgende:

- erhöhter Bedarf in der Schwangerschaft, Kindheit
- verminderte Nährstoffausnutzung infolge anderer Erkrankungen
- Medikamenteneinnahme (vor allem durch die Pille)
- Rauchen
- Alkoholismus
- Vegetarismus
- zunehmendes Alter
- erhöhter Bedarf aufgrund starker körperlicher Belastung

Ein entscheidender Grund ist aber auch, dass unsere Lebensmittel grundsätzlich nicht mehr so viele Vitamine enthalten. Durch die Aufbewahrung und Zubereitung der Lebensmittel kann der Vitamingehalt noch stärker sinken.

Einige Vitamine haben eine starke entzündliche Wirkung. Gerade diese Vitamine sollten Sie verstärkt zu sich nehmen, wenn Sie an einer rheumatischen Erkrankung leiden. Dazu zählen vor allem die Vitamine E, C und D.

1. Vitamin E

Vitamin E (Tocopherol) reduziert durch Stoffwechselfvorgänge die Bildung entzündungsfördernder Substanzen. Bei 50 Prozent aller weiblichen und sogar 60 Prozent aller männlichen Erkrankten wird ein zu geringer Vitamin E-Gehalt im Blut festgestellt. Daher sollten Sie dringend Vitamin E zu sich nehmen, um die entzündungshemmende Wirkung auszunutzen!



Avocados sind stark Vitamin-E-haltig

2. Vitamin C

Vitamin C gehört zu einer natürlichen Basistherapie von Arthrose. Denn es hilft Ihnen im Kampf gegen die Arthrose gleich dreifach:

1. Neben seiner immunstimulierenden Wirkung stärkt das Vitamin C nicht nur das Bindegewebe, es ist auch für dessen Bildung verantwortlich, indem es die Kollagenproduktion unterstützt. Das ist eine wichtige strukturelle Komponente von Knorpel, Sehnen, Bändern und Knochen.

Wenn sich bei Ihnen bereits die ersten Probleme in den Gelenken oder Wirbeln zeigen, wird durch diese Beschwerden auch eine Schädigung des Bindegewebes gefördert.

Halten Sie am besten mit einer zusätzlichen Einnahme an höher dosiertem Vitamin C dagegen. Durch das Vitamin C kann sich der Körper zudem besser regenerieren, da er genug „Futter“ für seine Abwehr hat.

2. Zudem zeigen Untersuchungen, dass Menschen mit Entzündungsprozessen im Körper, wie sie durch eine Arthrose ausgelöst werden, weniger Vitamin C im Blut haben. Die Entzündungsreaktion verbraucht vermehrt dieses Vitamins.

So vermeiden Sie Vitaminverluste beim Kochen

Vitamin C ist eine Mimose: Am liebsten kein Licht, kein Sauerstoff und keine höheren Temperaturen. Das ist fast nicht zu realisieren. Aber ein paar Tipps gibt es doch, die sicherstellen, dass Sie von dem Powervitamin profitieren:



- Obst und Gemüse frisch einkaufen und dann direkt kühl und dunkel (idealerweise bei 0 Grad) lagern.
- Bevorzugen Sie Rohkost vor gekochtem Gemüse.
- Besser kurz blanchieren als kochen!
- Essen Sie die Schale mit oder schälen Sie das Obst nur ganz dünn.

Der Grund: Freie Radikale – Moleküle, die im Körper entstehen – sind auch an der Zerstörung des Knorpels beteiligt. Als Antioxidans kann Vitamin C den Schaden, der durch freie Radikale entsteht, einschränken. Dadurch hilft es, Entzündungen und Schäden, die bei Arthrose entstehen, zu reduzieren.

In einer Studie aus 2011, die in der Fachzeitschrift *Public Health Nutrition* veröffentlicht wurde, konnte der Einfluss einer Vitamin C-Gabe auf die Ausbildung der Kniearthrose bei insgesamt 1.023 Probanden nachgewiesen werden. Die Patienten wurden zur Einnahme von Vitamin C befragt und zusätzlich alle zwei Jahre einer radiologischen Untersuchung der Knie unterzogen. Diejenigen Patienten, die Vitamin C zu sich nahmen, hatten im Ergebnis 11 % weniger starke Knieschäden als jene ohne Vitamin C-Konsum.

3. Außerdem ist Vitamin C an der körpereigenen Cortison-Produktion beteiligt. Cortison hemmt die für Arthrose typischen Entzündungsprozesse in den Gelenken und ist zudem für die Regeneration der Knorpelsubstanz von Bedeutung

Mein Fazit für Sie

Eine Vitamin C-Zufuhr von außen ist daher nur logisch und richtig, um dem entgegenzuwirken. Aber eine ausreichende Vitamin C-Versorgung funktioniert leider bei einer Arthrose nicht nur über die Ernährung. Lange Lagerung, lange Transportwege, moderne Anbaumethoden. Alles Todfeinde des Vitamin C. Daher ist die Deckung über die Nahrung – selbst bei den angepriesenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag – nicht möglich. Ich empfehle Ihnen daher, Vitamin C zusätzlich zu den 5 Portionen frischem Obst und Gemüse einzunehmen.

3. Vitamin D

Achten Sie auch darauf, ausreichen Vitamin D und Calcium zu sich zu nehmen. Dies beugt einer späteren Osteoporose vor, die oft im Zusammenhang mit einer rheumatoiden Arthritis auftritt.

Zudem zeigen neue Studien, dass die Verabreichung von Vitamin D die Aktivität der Zellen, die die Gelenke zerstören, unterbindet!

Dazu kommt: Je mehr Vitamin D der Körper zur Verfügung hat, desto mehr Interleukin 10 wird gebildet. Das ist ein Botenstoff, der anti-entzündlich wirkt. Gleichzeitig verhindert es die Bildung des Entzündungstoffes TNF-a.

Zusammengenommen hat Vitamin D also eine große entzündungsabbauende Kapazität. Nehmen auch Sie die Chance wahr, Ihre Schmerzen durch die Einnahme von Vitamin D zu lindern und beweglich wie früher zu werden!

Empfohlene Tagesdosis der verschiedenen Vitamine

Inhaltsstoff	Rheumatiker
Vitamin E	bis zu 400 mg
Vitamin C	200 mg
Vitamin D	1.000 bis 2.000 IE

Lebensmittel, die gute Vitamin-Lieferanten sind

Vitamin C	Vitamin E	Vitamin E
Sanddornbeeren	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl
Zitrusfrüchte	Walnussöl	Walnussöl
Paprika	Sojaöl	Sojaöl

Schmerzfrei durch Mineralstoffe

Mineralstoffe sind für unseren Körper von großer Wichtigkeit. Genau wie Vitamine sind sie keine Energielieferanten, sondern sind „Baustoffe“ für Knochen, Zähne, Hormone und Blutzellen und dienen dem Erhalt der Gewebespannung. Der menschliche Organismus ist nicht fähig, Mineralstoffe selbst zu synthetisieren. Daher müssen Sie sie über die Nahrung aufgenommen werden.

Calcium

Calcium ist ein wichtiger Bestandteil des Knochens. Er dient dazu, dem Knochen Festigkeit zu geben. Daher ist eine ausreichende Calciumzufuhr weniger für die Linderung rheumatischer Gelenkentzündungen entscheidend, sondern um die Folge dieser Erkrankung, dem Knochenschwund (Osteoporose), vorzubeugen. Das ist ganz besonders wichtig, wenn Sie ständig Cortison einnehmen müssen.

Sie sollten 1000 – 1500 mg Calcium am Tag zu sich nehmen.

Magnesium

Magnesium nimmt eine wichtige Funktion beim Aufbau und Erhalt des Skelettsystems wahr, indem es zur Stabilisierung des inneren Zellskeletts der Zellen beiträgt. Außerdem steuert es Muskel- und Nervenfunktionen und ist wichtig für den Aufbau der Zähne. Der menschliche Organismus benötigt Magnesium für den gesamten Energiestoffwechsel der Zelle. Damit ist es auch indirekt für die regenerierenden Ernährungsabläufe im Gelenkbereich hilfreich.

Frauen haben pro Tag einen Magnesiumbedarf von circa 400 mg, Männer benötigen mehr Magnesium (ca. 600 mg am Tag), da sie mehr Knochenmasse haben.

Die nützlichsten Spurenelemente gegen Ihre Arthrose-Beschwerden

Spurenelemente zählen ebenfalls zu den Mineralstoffen. Spurenelemente sind lebensnotwendig für den menschlichen Körper. Auch sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Einige Spurenelemente sind besonders bei rheumatischen Gelenkerkrankungen zu empfehlen:

Selen

Selen ist in dem Enzym Glutathionperoxidase enthalten, das eine stark antioxidative Wirkung gegen freie Radikale hat. Auf Grund des Entzündungsprozesses werden vermehrt Sauerstoffradikale im Körper gebildet. Diese aggressiven Verbindungen tragen zusätzlich zur Bildung entzündungsauslösender Stoffe bei. Wichtig ist daher, dass Sie große Mengen an Antioxidanzien, wie Selen, zu sich nehmen, damit diese Sauerstoffradikale unschädlich gemacht werden.

Die besten Selenlieferanten sind tierische Lebensmittel, die bei rheumatischen Beschwerden nicht zu empfehlenswert sind. Daher sollten Sie den Bedarf durch Fisch, Nüsse, Pilze oder Selentabletten abdecken.

Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen benötigen mehr Selen, als Gesunde: 100 Mikrogramm bei niedriger Krankheitsaktivität und 200 Mikrogramm im Schub.

Zink

Zink spielt bei unzähligen Vorgängen im Körper eine entscheidende Rolle: Es reguliert den Eiweißaufbau, produziert Hormone, kräftigt Haut und Haare, dient dem Stoffwechsel der Schilddrüse und des Insulins. Aber für Sie als Arthrose-betroffenen ist viel entscheidender: Zink ist Bestandteil der Superoxiddismutase. Dies ist ein weiteres Enzym, das enorm wirkungsvoll gegen die Oxidation und seine weitreichenden Folgen für Sie ankämpft. Bei chronisch-rheumatischen Entzündungen entsteht daher ein erhöhter Bedarf an dem Nährstoff Zink. Zink ist in vielen Nahrungsmitteln zu finden: Fisch, Schalentieren und Nüsse sind gute Zinkversorger. Sie sollten circa 10 mg Zink an Tag zu sich nehmen.

Kupfer und Mangan

Neben Zink sind auch Kupfer und Mangan in dem antioxidativ wirkenden Enzym Superoxiddismutase enthalten. Gute Kupferquellen sind Fisch, Schalentieren sowie Nüsse und Kakao.

Mangan dient zusätzlich dem Calciumeinbau in die Knochen. Folge eines Manganmangels sind daher schlecht heilende Knochenbrüche und Osteoporose. Ihren Manganbedarf können Sie mit Weizenkleie, Haferflocken und Haselnuss sowie Vollkornprodukten decken.

Mein Fazit für Sie

Unter vielen Ärzten ist die Meinung verbreitet, Arthrose sei unheilbar. Das ist aber falsch! Und glücklicherweise setzt sich immer mehr ein neues Gesundheitsbewusstsein durch. Dieses hebt besonders die enormen Selbstheilungskräfte des Körpers hervor!

Ziel ist es, dem kranken Körper die richtigen Impulse zur Selbstheilung zu geben. Diese Impulse können vor allem Sie selbst geben.

Mit sinnvoller Ernährung, gelenkschonender Bewegungen in Verbindung mit hochwertigen Nahrungsergänzungen erreichen Sie die absolut höchste Wirksamkeit.

Mittlerweile haben groß angelegte Studien sogar bewiesen, dass bei Menschen, die diese Tipps über einen längeren Zeitraum befolgt haben, der Gelenkabnutzungsprozess gestoppt werden konnte. Welch ein Durchbruch! Es wurde sogar ein erneuter Aufbau des Knorpels festgestellt, ein bahnbrechender Erfolg! Ebenfalls wurde eine Minderung der Schmerzen und dadurch auch der Schmerzmittel und Versteifung der Gelenke beobachtet. Mein Rat:

Beginnen auch Sie noch heute mit Ihrer Ernährungsumstellung!