

**Rezept einer schmerzstillenden Kräuterkliktion:**  
Etwas Cayennepfeffer, Rosmarin oder Thymian mit 1/2 Tasse Oliven- oder Pflanzenöl verrühren und als schmerzstillende Gelenkklktion verwenden.

## Rezeptideen

### Tea mit Ingwer (hemmt Entzündungen)

3-4 Ingwerscheiben in für 10 Minuten köcheln. Abschließend nach Belieben z.B. Tee dazu geben.

### Grüner Tee (3-4 Tassen zur Linderung)

### Anti-Arthrose-Suppe:

#### Zutaten:

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 500g Gelberüben, 1TL Kokosöl, 750ml Gemüsebrühe, 1TL Kurkuma, schwarzer Pfeffer, etwas Muskatnuss

#### Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Die Karotten putzen und kleinschneiden; das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und andünsten; die Karotten hinzugeben, unter Rühren drei Minuten anbraten; mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen; die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, die Gewürze hinzugeben, nach Belieben garnieren

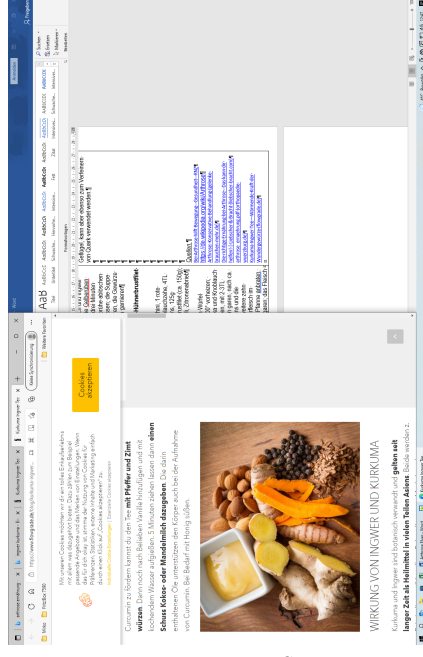
### Kräuterpesto:

#### Zutaten:

2 TL frisch gehackte glatte Petersilie, 2 TL frisch gehackte Basilikumblätter, 1 TL fein geriebene Zitronenschale, 2 TL gehackte geschälte Mandeln, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl

#### Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer oder in einem kleinen Gefäß mit dem Pürierstab vermengen; das Kräuterpesto passt gut zu Fisch oder Geflügel, kann aber ebenso zum Verfeinern von Quark verwendet werden.



## Quellen:

- Bei Arthrose hilft Bewegung - Gesundheit - RNZ - <https://de.wikipedia.org/wiki/Arthrose>
- Arthrose: Konservative Behandlung (gelenke-brauchen-mehr.de)
- <https://www.arthrose.de/home>
- Kurkuma Ingwer Tee – Wärmende Kraft der Wundergewürze (flowgrade.de)

**DRES NOE KETTLER von WEHREN KLEIN  
ORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
Nymphenburger Straße 146  
80634 München**

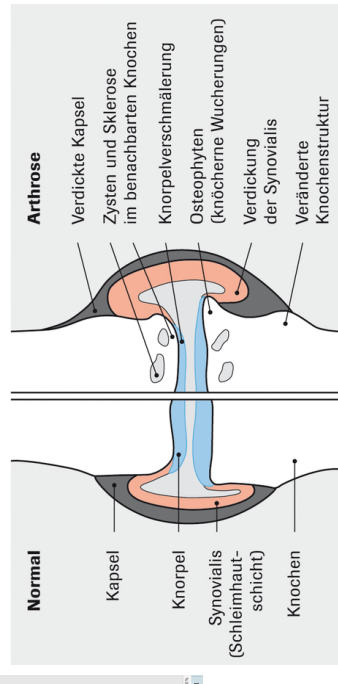
Telefon 089-13 99 73-0

Fax 089-13 99 73-90

praxis@ortho-m.de

www.ortho-m.de

# Arthrose – Ernährung und konservative Therapieansätze



Unter einer Arthrose versteht man die Abnutzung des Gelenkknorpels, die nach einer anfänglichen Knorpelschädigung im weiteren Verlauf zu schweren Veränderungen der Gelenkstrukturen kommt. Arthritis hingegen ist eine entzündliche Gelenkerkrankung.

Ursachen sind Belastung (Körpergewicht, Gebrauch), Fehlstellung des Gelenks (angeboren oder nach einem Trauma) oder auch andere Knochenenerkrankungen wie Osteoporose sein.

Häufige Arthrosen kommen am Knie-, Hüft- Schulter-, Wirbelsäulen- und Fingergelenken vor.

Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Rate dieser Gelenkerkrankung stark zu. Etwa zwei Drittel der über 65-jährigen sind von Arthrose betroffen.

## Möglichkeiten der konservativen Arthrosetherapie

## Ernährung bei Arthrose – Grundsätze

## Ernährung bei Arthrose – Lebensmittelauswahl

Verzicht auf Allergienauslöser wie glutenhaltigen Weizen

Konservative Therapieansätze bei Arthrose umfassen neben der medikamentösen Therapie (NSAR - beispielsweise Ibuprofen/Diclofenac® - Infiltrationen mit Cortison, Lokalanästhetika, Hyaluron, ggf. Salben) eine Vielzahl an nichtmedikamentöse Maßnahmen.

Die **Physikalische Therapie** umfasst neben der Anwendung von Kälte beispielsweise Elektrotherapie sowie Stoßwellentherapie. Mit **Krankengymnastik** können Übungen erlernt werden, die auch selbstständig durchgeführt werden können. Sinnvoll kann ebenso sein, umgebende Muskulatur zur Unterstützung des betroffenen Gelenks zu trainieren und zu stärken.

Im Rahmen einer **Ergotherapie** können Bewegungsabläufe erlernt und verbessert werden, ebenso kann der Umgang mit Hilfsmitteln vermittelt werden.

Je nach Lokalisation der Arthrose können sich verschiedene **Hilfsmittel** eignen; zur Verfügung stehen beispielsweise Orthesen sowie Einlagen.

Durch den Genuss förderlicher sowie das Weglassen schädigender Nahrungsmittel kann auch über die **Ernährung** tagtäglich positiver Einfluss auf den Verlauf Erkrankung genommen werden.

**Tipp: Kamillenwickel**

Kamillentee wirkt entzündungshemmend und hilft gegen Schmerzen. 4 Beutel Kamillentee in einer Tasse mit heißem Wasser ziehen lassen. Nach ca. 20 Minuten ein Tuch in den Tee tauchen und um das schmerzende Gelenk wickeln. Vorsicht: bei Korbblütler Allergie nicht anwenden

Weißmehlproukte und Süßwaren sollte ebenso wie auch Alkohol eher verzichtet werden.

Zur Entlastung geschädigter Gelenke ist ein normales Körpergewicht anzustreben. Neben einem angemessenen Maß an Bewegung kann hier die richtige Ernährung helfen. Eine grobe Orientierungshilfe kann die Ernährungspyramide sein.

Zu bevorzugen sind Gemüse und Obst, sowie pflanzliche Fette und Vollkornprodukte. Auch Fisch, Geflügel und Eier sollten in Maßen in die Ernährung integriert werden.

**Nüsse, Milch und Eier**  
**Rotes Fleisch, tierische Produkte**  
 Durch die darin enthaltenen Arachidonsäuren, sowie Omega-6-Fettsäuren fördert der Genuss von rotem Fleisch und tierischen Produkten im Allgemeinen entzündliche Prozesse  
 → Möglichst wenig tierische Produkte; Fisch und Geflügel bevorzugen

**Zucker**  
 Industriell raffinierter Zucker schadet nicht nur dem Stoffwechsel, erhöht das Risiko für Diabetes und schadet den Gefäßen, sondern zudem werden Faszien und andere Strukturen durch vermehrten Zuckerkonsum spröde, brüchig und rissanfällig  
 → Schrittweise Zuckerkonsum verringern, Ersatz durch z.B. Stevia, Erythrit

**Alkohol**  
 Da es sich bei Alkohol im Grunde um ein Zellgift handelt, welches für den Körper eine zusätzliche Belastung darstellt, ist es ratsam weitgehend darauf zu verzichten

**Gemüse**  
 Sollte eine der Hauptnahrungsquellen sein  
 → Besonders anzuraten sind regionale und saisonale Gemüsesorten

**Öle**  
 Olivenöl, Weizenkeimöl, Walnuss- oder Leinöle sind aufgrund des hohen Anteils an Linolsäure sehr zu empfehlen. Die enthaltene Linolsäure wirkt antioxidativ

**Kräuter und Gewürze**  
 Sie wirken ebenfalls antioxidativ und entzündungshemmend; besonders empfehlenswert sind **Kurkuma (1/2TL tgl), Ingwer und Zimt**

