



Arthrose Guide

10 Top Lebensmittel bei Arthrose

die besonders schmerzlindernd
& entzündungshemmend wirken

EINFACH SMART ESSEN

Kathrin Dücker

Gut zu wissen

Ein paar Arthrose-Fakten vorab:



Arthrose - eine Zivilisationserkrankung

- In Deutschland und weltweit ist Arthrose inzwischen die häufigste Gelenkerkrankung
- Allein 5-8 Millionen Deutsche sind betroffen. Das sind heute bereits fast zehn Prozent der Bevölkerung – mit steigender Tendenz
- Da nicht jede Arthrose von Schmerzen begleitet wird, liegt die Dunkelziffer vermutlich sogar noch deutlich höher

Die häufigsten Arthrose-Formen:

- 1) Hüftarthrose
- 2) Kniearthrose
- 3) Fingerarthrose
- 4) Schulterarthrose

Notiere kurz:

Unter welcher Arthrose-Form leidest du?

Two horizontal grey brushstroke areas intended for writing answers. A small pencil icon is positioned to the right of the top brushstroke.

Du bist was du isst!

Du bist was du isst – gerade auf Arthrose trifft dieses Sprichwort zu.

Heute weiß man: Arthrose ist in erster Linie eine sogenannte Lebensstil-Erkrankung:

*Was wir essen,
was wir wiegen,
wieviel wir uns bewegen –*

all diese Faktoren spielen eine Rolle!

Zusätzlich spielen natürlich auch weitere Umstände eine Rolle, wie:

- genetische Ursachen
- angeborene Fehlstellungen
- Unfälle und Verletzungen
- Fehlbelastungen der Gelenke
- Zu viel oder zu wenig körperliche Aktivität

Arthrose - primär eine Lebensstil-Erkrankung?

Das ist eine sehr gute Nachricht !



Denn wenn Arthrose eine Lebensstil-Erkrankung ist,

- dann bist du deiner Erkrankung nicht machtlos ausgeliefert
- dann kannst DU aktiv etwas gegen deine Arthrose-Beschwerden unternehmen!
- **Denn: deinen Lebensstil kannst DU aktiv beeinflussen und auch verändern!**



Die Wissenschaft...

- verändert ihren Blickwinkel langsam in die Richtung, dass es sich bei einer **Arthrose weniger** um eine **altersbedingte Verschleißerkrankung** handelt
- sondern **vielmehr** um eine **lebensstilbedingte chronische Entzündungskrankheit**.
- Es sind demnach **vor allem Entzündungen, die zum Abbau von Knorpelmasse und zu Schmerzen** im Gelenk **führen**.
- Neben den Faktoren Bewegung und Körpergewicht scheint die **Ernährung** hier eine **entscheidende Rolle** zu spielen.



Die gute Nachricht:

Auch im fortgeschrittenen Stadium lässt sich bei Arthrose noch viel bewirken:

- Durch die Kombination aus einer entzündungshemmenden pflanzenbasierten Ernährung und einer gesundheitsfördernden Veränderung des Lebensstils lassen sich Gelenkbeschwerden und Krankheitsverlauf heute deutlich lindern:



Die Schmerzen lassen nach oder verschwinden sogar ganz



Die Gelenke werden wieder beweglicher und besser mit Nährstoffen versorgt



Gelenkersatz-Operationen lassen sich aufschieben oder werden sogar überflüssig

Meine Geschichte

Hey!

Ich bin Kathrin.

Ich bin Ganzheitliche Arthrose-Expertin und Autorin.



Nach meiner **eigenen Arthrose-Diagnose vor 10 Jahren** habe ich angefangen mich intensiv mit den Ursachen von Arthrose zu beschäftigen und habe in den folgenden Jahren die Zusammenhänge zwischen unserer Ernährung und unserem Lebensstil intensiv untersucht.

Aufgrund meiner Erkenntnisse habe ich meine Ernährung und meinen Lebensstil so umgestellt, dass ich heute komplett schmerzfrei bin und ohne Einschränkungen leben kann. Besser noch - ich fühle mich aktiver und fitter, als je zuvor.

Ich schreibe zu dem Thema auf **Instagram** unter **@einfach_smart_essen**, **arbeite als Arthrose-Coach** und helfe Betroffenen ihre Ernährung und ihren Lebensstil so umzustellen, dass sie wieder ohne Schmerzen ihren Alltag gestalten können.

2021 durfte ich dazu **im GU-Verlag** - Deutschlands größtem Ratgeber-Verlag - dazu **mein Buch "Schmerzfrei bei Arthrose"** veröffentlichen.

Warum ich das alles mache?

Weil es mir eine **Herzensangelegenheit** ist, **so vielen Menschen wie möglich zu zeigen, dass Arthrose eben KEIN Schicksal ist**, in das wir uns fügen müssen.

Wir können eine Menge tun, um unsere Beschwerden zu lindern oder sogar wieder völlig schmerzfrei zu werden.

Arthrose ist in erster Linie eine Lebensstil-Erkrankung, was eine sehr gute Nachricht für alle Betroffenen ist. Denn unsere Ernährung und unseren Lebensstil können wir aktiv gestalten und verändern. Dabei möchte ich dir helfen.

Die Ernährung nimmt in meiner Arthrose-Strategie eine Schlüsselrolle ein. Daher wünsche ich dir im ersten Schritt viel Freude mit der Lebensmittel-Liste.

Einfluss-Faktor Ernährung bei Arthrose

Viele Lebensmittel haben einen ungünstigen Einfluss auf deine Gelenkgesundheit.

Denn in unserer typisch westlichen Ernährungsweise finden sich sehr viele entzündungsfördernde Lebensmittel.

Sie befeuern Entzündungsprozesse im Körper, was Arthrose-Schmerzen verstärkt. Deine Ernährung hat damit einen großen Einfluss auf deine Arthrose-Beschwerden.



Ziel ist es daher, möglichst viele Lebensmittel auf deinen Speiseplan zu setzen, die eine schmerzsenkende und entzündungshemmende Wirkung haben.



Dadurch lassen deine Arthrose Schmerzen nach und deine Gelenke werden wieder beweglicher.



Für mehr Mobilität, Aktivität und vor allem für mehr Lebensfreude in deinem Alltag!!

10 Top Lebensmittel bei Arthrose

schmerzsenkend & entzündungshemmend

1. Dunkle Beeren

Wie Heidelbeeren und Brombeeren enthalten besonders viele Anthocyane – dabei handelt es sich um Pflanzenfarbstoffe, die eine stärkere entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung haben als Aspirin.

Tipp: Iss ab jetzt täglich eine große Handvoll Beeren. Idealerweise gleich zum Frühstück, da Obst auf nüchternen Magen am besten verdaut wird.



Rezeptidee: Beeren-Frühstück

Gib zwei Handvoll Beeren deiner Wahl in eine Müsli-Schale, Gib noch ein paar Walnüsse hinzu, da sie zu den Top Omega-3-Fettsäure-Lieferanten zählen, Toppe dein Frühstück mit Hanfsamen und Granatapfelkernen und einem Klecks Cashew-Joghurt (alternativ Kokosjoghurt)

2. Lange ein Geheimtipp: Das Anti-Arthrose-Gewürz-Trio

Nimm bei Arthrose 1-2-mal pro Tag eine Mischung aus jeweils einer Messerspitze **Kreuzkümmel** (Cumin - gemahlen), 1 Messerspitze **Muskat** (gerieben) und einer Messerspitze **Koriander** (gemahlen) in etwas Öl gelöst zu dir. (Du kannst die Mischung noch um 1 Messerspitze gemahlene Koriander ergänzen.)

Laut Studien wirkt sie bei 80 Prozent der Arthrose-Betroffenen schmerzlindernd und verbessern die Durchblutung der Gelenkschleimhaut. Viele Betroffene können durch diese Gewürzmischung sogar die Dosis ihrer Schmerzmittel dauerhaft reduzieren.

Tipp: Gib die Gewürzmischung täglich in Quark, Currys, Smoothies, auf Gemüse oder in Suppen geben.



3. Zwiebeln & Knoblauch

Zwiebeln und Knoblauch dürfen bei dir ab jetzt gerne täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie enthalten z.B. gesunde Schwefelverbindungen wie Allicin, die knorpelschützend und entzündungshemmend wirken. Koch dir z.B. eine Tomaten-Nudel-Soße mit ordentlich Zwiebel und Knoblauch, eine Gemüsepfanne oder ein Curry.

Extra-Tipp: Zwiebeln und Knoblauch solltest du immer 5-10 Minuten geschnitten ruhen lassen, bevor du sie weiter verarbeitest. Nur so können sich alle Wirkstoffe optimal entfalten.



10 Top Lebensmittel bei Arthrose

schmerzsenkend & entzündungshemmend

4. Leinöl

Unter den Pflanzenölen ist Leinöl **der beste Omega-3-Fettsäuren-Lieferant**. Omega-3-Fettsäuren haben eine **stark entzündungshemmende Wirkung** auf den Organismus. Dies ist durch vielfältige Studien belegt. Bei Arthrose solltest du daher die Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren deutlich erhöhen.

Tipp: Gib täglich 2 EL Leinöl in Smoothies, auf Salate, in Quark oder auf Gemüsegerichte. Achtung: Leinöl ist hitzeempfindlich und darf nur für die kalte Küche verwendet werden.



Aber auch fetter Fisch wie Hering, Makrele, Lachs und Forelle versorgen dich mit reichlich Omega-3-Fettsäuren.

5. Kurkuma



Kurkuma gehört zu der Familie der Ingwergewächse und stammt aus Südasien. Der Hauptwirkstoff in Kurkuma ist der gelbe Farbstoff Curcumin welcher **entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell** und **antioxidativ** wirkt.

Verschiedene Studien konnten belegen, dass **Kurkuma bei Arthrose nachweislich entzündungshemmend und schmerzlindernd** wirkt. Optimal vom Körper aufgenommen wird Kurkuma in Kombination mit Öl und etwas schwarzem Pfeffer.

Anwendung: Für eine entzündungshemmende und knorpelschützende Wirkung ist die tägliche Dosis von 1 TL Kurkuma ideal (mit Öl und Pfeffer). Kurkuma passt gut zu Gemüsegerichten, zu Currys oder Suppen, in Tee oder in warme Mandelmilch.

Das Arthrose Top Getränk mit Kurkuma: Goldene Milch

reich an entzündungshemmenden & schmerzsenkenden Gewürzen

Du brauchst für einen Becher Goldene Milch:

250ml Mandelmilch -- 1 TL Kurkuma -- 1 TL Zimt -- 1 Msp. Muskat --
 ½ - 1 TL frisch geriebener Ingwer -- 1 TL Kokosöl -- ½-1 TL Dattelsirup od.
 Agavendicksaft

So geht's: Gib die Zutaten in einen kleinen Topf und erwärme alles auf dem Herd (nicht kochen!).

Mit einem Milchaufschäumer oder Schneebesen aufschäumen und sofort servieren.



10 Top Lebensmittel bei Arthrose

schmerzsenkend & entzündungshemmend

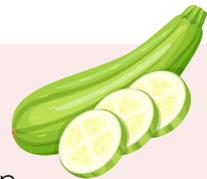
6. Gurke & Zucchini



Gurke & Zucchini enthalten das entzündungs- und schmerzsenkenden Spurenelements Bor in hoher Konzentration.

Tipp: Versuche täglich 2 Portionen borhaltige Lebensmittel aufzunehmen. Z.B. Gurkensticks als Rohkost-Snack, Salatgurke in Smoothies oder Zucchini-Spaghetti anstelle normaler Pasta.

Rezept Tipp: Zucchini Spaghetti



Du brauchst: 1 große oder 2 kleine Zucchini (für eine Portion) und einen Spiralschneider (gibt es z.B. bei Amazon)

Schritt 1: Zucchini waschen und mit Hilfe des Spiralschneiders zu Spaghetti spiralisieren.

Schritt 2: 1 EL Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und Zucchini-Spaghetti für 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze darin erwärmen. Sie dürfen bissfest bleiben. Dazu schmeckt z.B. 1 EL Pesto und geröstete Pinien- oder Sonnenblumenkerne.



7. Hagebutten-Pulver

Hagebutte gehört ebenfalls zu den Top-Empfehlung bei Arthrose: denn **Hagebutten-Pulver enthält sog. Galaktolipide, die entzündungssenkend wirken** und den Knorpelabbau hemmen. Dies konnte durch verschiedene Studien belegt werden.

Tipp: Für einen spürbaren Effekt solltest du täglich 5g Hagebuttenpulver als Kapsel (aus Samen und Schale gewonnen) mindestens drei Monate lang einnehmen.

Gut zu wissen: Galaktolipide sind hitzeempfindlich - daher ist Hagebuttentee leider wirkungslos.



10 Top Lebensmittel bei Arthrose

schmerzsenkend & entzündungshemmend

8. Brokkoli

In Brokkoli ist der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan reichlich enthalten. Studie belegen die **antioxidative, entzündungshemmende und knorpelschützende Wirkung** von Sulforaphan.

Tipp: Versuche Brokkoli ab jetzt mindestens 3x pro Woche auf deinen Speiseplan zu setzen (z.B. in Suppen oder Gemüsegerichten). Auch als Salat schmeckt Brokkoli roh super. Auch alle andere Kohlsorten sind bei Arthrose sehr empfehlenswert (z.B. Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, etc.)

Rezept Tipp: Brokkoli Salat



Du brauchst: 1 Becher Hirse, 1 Brokkoli, 1 Apfel, 1 rote Zwiebel, 1 Nektarine (od. Pfirsich), 3 EL Granatapfelkerne, Saft einer Zitrone, 1 EL Leinöl, 1 EL Olivenöl, 1 EL Dijonsenf

- Hirse nach Anleitung kochen
- Währenddessen Brokkoli waschen, Stil entfernen und in kleine mundgerechte Röschen teilen. Apfel und Nektarine waschen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles in eine Salatschüssel geben.
- Fertige Hirse kurz abkühlen lassen und dazu geben. Alles vorsichtig vermischen.
- **Für das Dressing:** Zitronensaft mit Leinöl, Olivenöl, Senf mischen, salzen, pfeffern.
- Salat auf Teller füllen, mit Granatapfelkernen und Dressing toppen.

9. Grüner Tee

Grüner Tee enthält reichlich Catechine, die zu den wirkungsvollsten Antioxidantien überhaupt zählen. **Entzündungen werden gehemmt** und das **Immunsystem** wirkungsvoll **unterstützt**.

Tipp: Versuche ab jetzt z.B. weniger Kaffee zu trinken und anstelle dessen lieber täglich 2-4 Tassen losen japanischen Sencha-Grüntee am besten in Bio-Qualität. Er enthält am meisten entzündungshemmende Wirkstoffe.

So geht's: Tee nur mit 80 Grad heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Wirkstoffe optimal entfalten. Etwas Zitronensaft verstärkt die positive Wirkung.



10 Top Lebensmittel bei Arthrose

schmerzsenkend & entzündungshemmend

10. Ingwer

Ingwer wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Wissenschaftlich gut belegt ist auch die positive Wirkung von Ingwer auf Arthrose-Schmerzen. In Studien konnte gezeigt werden, dass Ingwer – ebenso wie klassische Schmerzmittel – die Bildung von schmerzauslösenden Entzündungsbotenstoffen unterdrückt und damit Schmerzen ähnlich gut lindern kann wie ein Schmerzmittel. Ganz ohne die Nebenwirkungen von klassischen Medikamenten. Entscheidend ist hier die Regelmäßigkeit der Einnahme.

Tipp: Gewöhn dir z.B. an, täglich (am besten direkt morgens nach dem Aufstehen) 1 Glas Zitronen-Ingwer-Wasser zu trinken:



Rezept Tipp: Ingwer-Zitronen Wasser

Du brauchst für eine Tasse:

Ein Stück Ingwer (ca. 2cm) -- Saft einer halben Zitrone -- wahlweise 1 TL Honig

Wasser kochen, währenddessen Ingwer schälen und in möglichst feine Scheiben schneiden. In eine Teetasse geben, mit kochendem Wasser übergießen, kurz abwarten und dann Zitronensaft und wahlweise etwas Honig dazu geben. Gut umrühren und warm genießen.

Ingwer-Zitronenwasser wirkt basisch und entzündungshemmend auf den Organismus. Du regst damit gleich morgens deinen Stoffwechsel und deine Verdauung an und unterstützt die körpereigenen Entgiftung.

Glückwunsch!!!



Jetzt kennst du 10 Top Arthrose Lebensmittel,
die entzündungshemmend und
schmerzsenkend wirken!



Notiere dir kurz:

Welche dieser Lebensmittel könntest du ab jetzt in deinen Speiseplan einbauen?

Morgens:



Mittags:



Abends:



Regelmäßigkeit ist der Schlüssel

Bei der entzündungshemmenden Ernährung und speziell bei den Gewürzen ist

Regelmäßigkeit entscheidend für die Wirkung!

Versuche daher möglichst viele der eben vorgestellten Lebensmittel täglich in deinen Speiseplan zu integrieren.



Auf der nächsten Seite findest du eine Kurz-Übersicht der Top-Arthrose-Lebensmittel.

Tipp:

Druck sie dir gerne aus und häng dir die Übersicht gut sichtbar in deine Küche!

10 Top Lebensmittel bei Arthrose

schmerzsenkend & entzündungshemmend



Heidelbeeren



Ingwer



Kurkuma



Hagebutten-
Pulver



Brokkoli



Grüner Tee



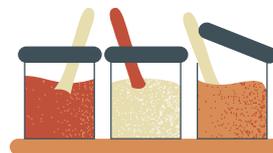
Kohl-
Gemüse



Zwiebeln &
Knoblauch



Zucchini



Gewürz-Trio
(1 Msp. Koriander,
Kreuzkümmel & Muskat)



Salatgurke



Leinöl

5 Kernelemente der ganzheitlichen Arthrose-Therapie



- 1 Eine **entzündungshemmende basenüberschüssige Ernährung** ist ein wesentlicher Faktor, um deine Arthrose Beschwerden dauerhaft in den Griff zu bekommen.

Darüber hinaus spielen aber auch die folgenden Faktoren eine wichtige Rolle:

- 2 **Ausreichend Bewegung**
- 3 **Gewichtsmanagement (Übergewicht abbauen)**
- 4 **Nährstoffdepots auffüllen**
- 5 **Eine gesunde Darmflora**

➤ Klingt alles kompliziert und du weißt nicht genau, wo und wie du anfangen sollst??

Keine Sorge - dann habe ich vielleicht etwas für dich:



Am 30. Januar 2023 kommt **mein großer Arthrose-Online-Kurs** heraus:

Gemeinsam gehen wir deine Arthrose-Beschwerden **Schritt für Schritt** ganz gezielt an.

Mit meinem **Anti-Schmerz-Fahrplan** bekommst du alle Techniken an die Hand, um **deine Arthrose-Beschwerden** endlich **dauerhaft** zu **überwinden!**

Für mehr Beweglichkeit, mehr Mobilität und **vor allem für mehr Lebensfreude** in deinem Alltag!!

Vorschau:

Mein großer Arthrose-Online-Kurs

DAS ERWARTET DICH:

Du lernst mit meiner 3-Schritte-Erfolgs-Strategie deine Arthrose-Beschwerden dauerhaft zu überwinden.

Ich zeige dir:

Schritt 1:

wie du deinen Körper entsäuerst
& eine gesunde Darmflora aufbaust

Schritt 2:

wie du dann eine basenüberschüssige, gelenkfreundliche Ernährung Schritt für Schritt in deinen Alltag integrierst und dabei überflüssige Pfunde purzeln lässt

Schritt 3:

Welche Nährstoffe du bei Arthrose zusätzlich Sinn machen

Vorschau:

Was du mit meinem Kurs für dich erreichen kannst:

- **Deine Arthrose-Schmerzen lassen nach** oder **verschwinden sogar ganz**
- Dein Körper, deine **Gelenke und dein Knorpel** werden (wieder) **gut mit Nährstoffen versorgt**
- **Deine Beweglichkeit verbessert sich**
- **Deine Muskulatur und Knochen** werden **gestärkt**
- **Du nimmst ab** und **dadurch** werden deine **Gelenke** zusätzlich **entlastet**
- Du **etablierst** eine rundum **gesunde Lebensweise** für dich
- **Dein Risiko für Folgeerkrankungen** (wie z.B. für diverse Zivilisationserkrankungen) **sinkt deutlich**
- **Deine Energie, Lebensfreude und Aktivität kehren zurück!!**



Warteliste - Arthrose-Online-Kurs:

Du möchtest deine Arthrose-Beschwerden auch endlich dauerhaft überwinden?

Dann trage dich jetzt unverbindlich in die Warteliste zum Kurs ein:

[Zur Warteliste](#)



Dann kann ich dich sofort benachrichtigen, sobald der Kurs seine Tore öffnet und du dich anmelden kannst und du sicherst dir deinen Wartelisten-Bonus.

Ich freue mich auf dich!!

Deine Kathrin