



# naturheilkunde & gesundheit

Nr. 1

Januar  
2022

**Grüner haushalten**  
Ressourcen schonen  
und Geld sparen

**Gespräch**

PROF. DR. DOBOS

GESUND IN  
ZEITEN DES  
WANDELS



**Arthrose & Ernährung**  
Alles Gute für die Gelenke

**Neustart  
2022**

12 Seiten  
Veränderungen  
wagen & gewinnen

*extra*



# Die Gelenke essen mit!

Ständig schmerzten ihre Finger: Mit Anfang 30 erhielt Kathrin Dücker die Diagnose Arthrose. Damit abfinden und leiden? Keinesfalls! Sie stellte ihre Lebensgewohnheiten um und ist heute beschwerdefrei. Wie sie das geschafft hat, verrät sie im Interview.



Foto: Fotostudio „Picture People“, München

Kathrin Dücker absolvierte eine Ausbildung zur Ganzheitlichen Ernährungsberaterin und arbeitet mittlerweile als Ernährungs-Coach.

**Als junge, aktive Frau entsprechen Sie nicht unbedingt dem typischen Bild einer Arthrose-Patientin. Ist das nicht eher eine „Alten-Krankheit“?**

**Kathrin Dücker:** Jein. Grundsätzlich kann eine Arthrose in jedem Alter auftreten, wobei die Wahrscheinlichkeit mit dem Lebensalter steigt. Ungefähr die Hälfte aller Frauen über 65 sowie ein Drittel der Männer über 65 leiden an Arthrose. Aber gerade die Zahl der Jüngeren, die an Arthrose erkranken, nimmt statistisch gesehen zu. Laut

Robert Koch-Institut ist bis zum 45. Lebensjahr bereits fast jede(r) Zehnte betroffen.

**Sie haben sich als Betroffene viele Jahre mit der Erkrankung und den Auslösern beschäftigt. Kann die richtige Kost das Leiden tatsächlich beeinflussen?**

**Kathrin Dücker:** Eine Arthrose kann unterschiedliche Ursachen haben. Neben dem höheren Lebensalter gelten das weibliche Geschlecht sowie eine genetische Veranlagung als Risi-

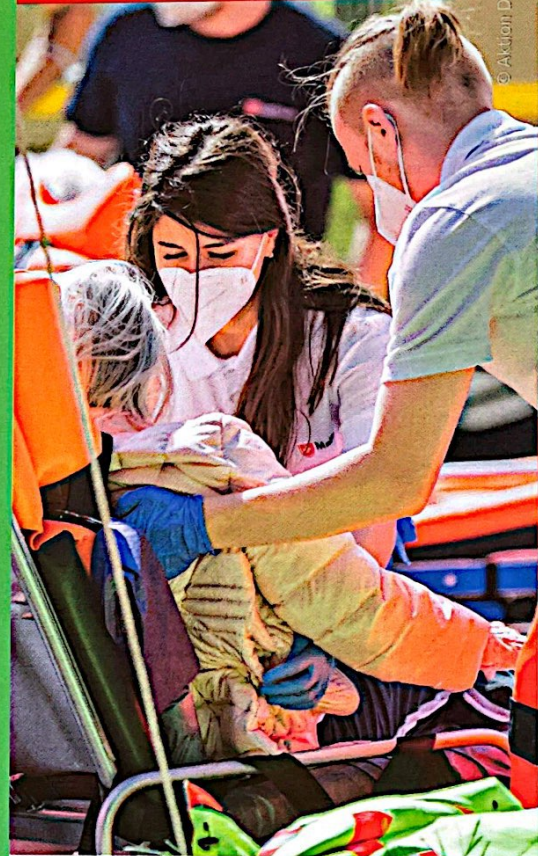


## Gute Omega-3-Spender

Neben Fisch- oder Algenöl-Kapseln sind auch Präparate mit Grünlippmuschelextrakt reich an den entzündungshemmenden Fettsäuren. Zudem enthalten die Muscheln wertvolle Glykosaminoglykane, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Aminosäuren.



Danke an alle,  
die helfen!



## Hochwasser Deutschland

Schwere Fluten haben großes Leid verursacht. Dank Ihrer Spenden helfen wir den Menschen. **Das gesamte Bündnis sagt DANKE!**



Spendenkonto:  
DE62 3702 0500 0000 1020 30  
[www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion  
Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen



Fotos: deagreenz (Hintergrund), NYgraphic (Muscheln); beide stock.adobe.com

kofaktoren, außerdem unter anderem Übergewicht und zu wenig körperliche Aktivität. Daneben verändert sich der Blick der Wissenschaft aber langsam in die Richtung, dass es sich bei Arthrose auch um eine Lebensstilerkrankung handelt. Demnach sind es vor allem stille Entzündungen, die zum Abbau der Knorpelmasse und zu Schmerzen am Gelenk führen. Durch die Kombination aus entzündungshemmender pflanzenbasierter Ernährung und einer gesundheitsfördernden Veränderung des Lebensstils lässt sich der Krankheitsverlauf deutlich verbessern. Die Schmerzen lassen nach oder verschwinden sogar ganz.

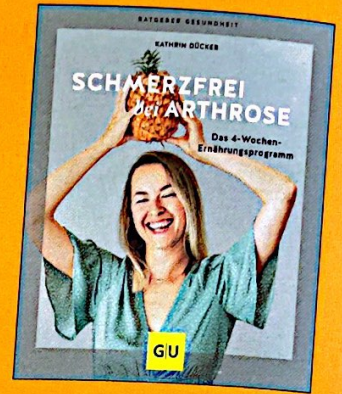
### Welche Ernährung tut unseren Gelenken denn konkret gut?

**Kathrin Dücker:** Viel frisches Gemüse, Obst, Salate, Kräuter und gute pflanzliche Öle sind ideal. Besonders schmerz- und entzündungssenkend wirken bei Arthrose Kurkuma und Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch, Leinöl, Brokkoli, dunkle Beeren, grüner Tee und fetter Fisch.

### Und was sollte ich besser von meinem Speiseplan streichen?

**Kathrin Dücker:** Meiden sollten Sie bei Arthrose Fleisch und Wurstwaren; sie enthalten besonders viele entzündungsfördernde Fettsäuren wie Arachidonsäure. Verzichten Sie außerdem auf Alkohol, Nikotin, Zucker,





Kathrin Dücker

**Schmerzfrei bei Arthrose:**  
Das 4-Wochen-  
Ernährungsprogramm

Gräfe & Unzer

14,99 Euro

Sie liebte Fast Food, trank jede Menge Kaffee, trieb kaum Sport – und konnte eines Tages vor Schmerzen kaum noch ihre Finger bewegen. Diagnose: Arthrose – mit Anfang 30! Kathrin Dücker krepelte ihre Ernährung um und ist heute schmerzfrei. Ihr Buch mit vielen Rezepten und praktischen Tipps soll Betroffenen als Wegweiser aus der Schmerzspirale dienen.

Weißmehlprodukte sowie Fertiggerichte. All diese Lebensmittel befeuern regelrecht Entzündungsprozesse im Körper und verstärken damit die Arthroseschmerzen.

**Kann sich durch die Ernährungsumstellung ein erhöhter Vitalstoffbedarf ergeben? Welche Substanzen sollte ich gegebenenfalls substituieren?**

**Kathrin Dücker:** Ich rate grundsätzlich dazu, den Vitamin-D-Wert beim Arzt bestimmen zu lassen und bei Bedarf ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen. Auch eine ausreichende Versorgung mit Magnesium ist in diesem Zusammenhang wichtig, damit

Vitamin D in seine aktive Hormonform umgewandelt werden kann. Bedeutend für die Arthrose-Bekämpfung und den Schutz des Knorpels sind zudem die vier Spurenelemente Zink, Kupfer, Mangan und Selen. Da auch eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren für eine erfolgreiche Arthrose-Therapie essenziell ist, kann es Sinn machen, zusätzlich ein Omega-3-Präparat einzunehmen. Vor allem, wenn Sie nicht regelmäßig oder nicht so gerne Fisch essen.

Stephanie Dröner

Kathrin Dücker bietet auch Online-Ernährungs-Coachings an:  
[www.einfachsmartessen.de/fuer-dich/](http://www.einfachsmartessen.de/fuer-dich/)

## Gut essen: Kathrin Dückers gelenkfreundlicher Beispieltag



### Morgens

gemischte Beerenfrüchte,  
1 EL Haferflocken, 1 EL Hanfsamen  
mit einem Klecks  
Natur- oder Haferjoghurt

### Später Vormittag

ein grüner Smoothie  
(mehr Gemüse als Obst!)

### Mittags

ein großer Salat mit Avocado  
und guten pflanzlichen Ölen

### Abends

eine schnelle Gemüsesuppe  
(z. B. eine Möhren-Pastinaken-Suppe  
mit einer Scheibe Dinkelbrot)

