

Ihr Portal für ein besseres Leben

Mit den Expertinnen und Experten aus dem Gräfe und Unzer Verlag



Ernährung

Artikel

“Bis ich selbst mit gerade mal Anfang 30 die Diagnose Arthrose erhalten habe”

Wie beeinflusst das Essen den Zustand unserer Gelenke? Wir haben unsere Expertin gefragt, die selbst...



**Kathrin
Dücker**



Gesundheit

Artikel

Die Atmung – Lebensfreund und Wegbegleiter

Es ist die wichtigste Freundschaft unseres Lebens: Die Atmung ist als direkter Draht zur Seele...



**Antonia
Kemkes**



Ernährung



Veröffentlicht am 26.10.2022

“Bis ich selbst mit gerade mal Anfang 30 die Diagnose Arthrose erhalten habe”

Wie beeinflusst das Essen den Zustand unserer Gelenke? Wir haben unsere Expertin gefragt, die selbst von Arthrose betroffen war...



Kathrin Dücker
Zertifizierte ganzheitliche
Ernährungsberaterin, GU-Autorin



Tanja Echter
Redakteurin



Ernährungscoach und GU Sachbuchautorin Kathrin Dücker.
Bildnachweis: Picture People

Arthrose mit Anfang 30 – damit wollte sich Kathrin Dücker nicht abfinden. Sie hat sich tief in die Thematik eingearbeitet, sich u.a. zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin weitergebildet, ihren Lebensstil geändert und berät heute andere Betroffene. Wir haben die GU-Autorin und VITALISSIMO-Expertin getroffen und zu ihren ganz persönlichen Erkenntnissen zum Thema Gelenkprobleme befragt...

Ernährung

VITALISSIMO: Frau Dücker, Arthrose klingt ja erstmal nach einer Krankheit, die vorrangig ältere Menschen betrifft. Wie kamen Sie persönlich dazu?

Kathrin Dücker: Das war auch lange mein Bild von dem **Krankheitsbild Arthrose** – bis ich selbst mit gerade mal Anfang 30 die **Diagnose Arthrose in den Fingern** erhalten habe. Mein Orthopäde und mein Rheumatologe waren damals ziemlich ratlos und konnten mir außer Schmerzmitteln wenig empfehlen.

Da ich mich mit dieser Diagnose nicht abfinden wollte, habe ich dann selbst angefangen zu recherchieren, habe mich weitergebildet und besonders den **Zusammenhang zwischen unserer Ernährungsweise und unseres Lebensstils auf die Gelenkgesundheit** untersucht. Ich habe als Folge meiner Erkenntnisse meine Ernährung grundlegend umgestellt, meinen Lebensstil angepasst und bin heute wieder komplett beschwerdefrei.

Ernährung

Veröffentlicht am
26.10.2022



Kathrin Dücker
Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, GU-Autorin



Tanja Echter
Tanja Echter - Redakteurin

in

Teilen Sie weiter



Ernährung

Veröffentlicht am
26.10.2022



Kathrin Dücker
Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, GU-Autorin



Tanja Echter
Redakteurin

Wahnsinn! Das muss ein tolles Gefühl sein...

Ja, die Erkenntnis, wie sehr wir selbst mit unserer Ernährung und unserer Lebensweise beeinflussen können, hat mich wahnsinnig fasziniert und tut es bis heute. Dieses Wissen wollte ich weitergeben, damit andere Betroffene davon ebenso profitieren können und sich mit der Diagnose Arthrose nicht so hilflos fühlen, wie ich mich damals gefühlt habe.

Über Ihre Erkenntnisse zur Erkrankung haben Sie bei GU einen Ratgeber geschrieben. Kann meine Ernährung das Leiden tatsächlich nachweislich beeinflussen? Und lohnt sich eine Anpassung auch noch, wenn ich schon starke Beschwerden habe?

Eine Arthrose kann unterschiedliche Ursachen haben. Neben dem höheren Lebensalter gelten z.B. das weibliche Geschlecht sowie eine genetische Veranlagung als Risikofaktoren. Hinzu kommen weitere Umstände, wie eine angeborene Fehlstellung, **Übergewicht**, Unfälle oder Verletzungen der Gelenke, Über- oder Fehlbelastungen sowie zu viel oder zu wenig körperliche Aktivität.

Daneben verändert sich der Blick der Wissenschaft aber langsam in die Richtung, dass es sich bei Arthrose neben den oben genannten Faktoren **primär um eine Lebensstilerkrankung** handelt. Genau genommen um eine chronische Entzündungskrankheit. Demnach sind es vor allem stille Entzündungen, die zum Abbau der Knorpelmasse und zu Schmerzen am Gelenk führen. **Unsere Ernährung scheint hier neben dem Lebensstil eine entscheidende Rolle zu spielen.**

Durch die Kombination aus einer entzündungshemmenden pflanzenbasierten Ernährung und einer gesundheitsfördernden Veränderung des Lebensstils (**Abbau von Übergewicht**, ausreichend Bewegung, etc.) lässt sich der Krankheitsverlauf deutlich verbessern. Die Schmerzen lassen nach, oder verschwinden sogar ganz, die Gelenke werden wieder beweglicher, besser mit Nährstoffen versorgt und Gelenkersatz-Operationen lassen sich aufschieben oder werden sogar überflüssig. Und ja – auch im fortgeschrittenen Stadium der Arthrose lassen sich hier noch erstaunliche Erfolge verzeichnen.

Ernährung

Veröffentlicht am
26.10.2022



Kathrin Dücker
Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, GU-Autorin



Tanja Echter
Redakteurin

in

Welche Ernährung ist konkret empfehlenswert bei Gelenkschmerzen?

Bei Gelenkschmerzen gilt eine **basische entzündungsarme Ernährung** mit viel frischem Gemüse, zuckerarmen Obstsorten, Salaten, frischen Kräutern, entzündungssenkenden Gewürzen und guten pflanzlichen Ölen (z.B. Leinöl) sowie fettem Fisch (Lachs, Makrele, Hering) als besonders empfehlenswert.

Gibt es darüber hinaus auch bestimmte Superfoods für die Gelenke?

Ja, es gibt einige besonders gelenkfreundliche Lebensmittel: Besonders schmerz- und entzündungssenkend wirken bei Arthrose z.B. bestimmte **Gewürze wie Kurkuma** und Ingwer, aber auch Zwiebeln und Knoblauch, Leinöl, **Brokkoli**, dunkle Beeren und **grüner Tee** – um hier nur ein paar zu nennen.

Welche Lebensmittel sollte ich im Gegenzug bei Arthrose und Gelenkschmerzen besser meiden?

Bei Arthrose sollten Sie Fleisch und Wurstwaren (insbesondere Schweinefleisch!) besser meiden, denn sie enthalten besonders viele stark entzündungsfördernde Fettsäuren (wie die Arachidonsäure). Bei Arthrose ist es sehr wichtig möglichst wenig entzündungsfördernde Lebensmittel zu verzehren. **Meiden oder reduzieren Sie daher außerdem weißen Haushaltszucker**, Weißmehlprodukte (insbesondere Gluten) und Genussgifte wie Alkohol und Nikotin. Diese Lebensmittel gelten als wahre Entzündungstreiber im Körper und verstärken **bestehende Arthrose-Schmerzen**.

Wenn ich meine Ernährung umstelle und meinen Lebensstil anpasse, etwa mehr Bewegung in meinen Alltag einbaue – wie schnell merke ich eine Verbesserung?

Das ist unterschiedlich und hängt zum einen damit zusammen, wie konsequent die Umsetzung erfolgt, wie weit die Arthrose fortgeschritten ist und welches Gelenk betroffen ist. Bei kleineren Gelenken, wie z.B. den Fingergelenken stellen sich die Erfolge häufig schneller ein. Bei großen Gelenken, wie etwa dem Hüftgelenk kann es länger dauern. Eine erste Erleichterung spüren die meisten Betroffenen aber bereits nach ca. zwölf Wochen. **Für nachhaltige Erfolge sollten sie aber mindestens zwölf Monate dabeibleiben.**

Ernährung

Veröffentlicht am
26.10.2022



Kathrin Dücker
Zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, GU-Autorin



Tanja Echter
Redakteurin

Haben Sie unterstützende Tipps für uns, die die Umstellung und das Durchhalten erleichtern?

Es ist wichtig, sich einen konkreten Plan zu machen, was man verändern möchte und dann nicht zu viel auf einmal wollen und verändern. Gehen Sie lieber schrittweise vor und integrieren Sie eine Neuerung nach der anderen in Ihren Alltag, anstatt alles auf einmal umzuschmeißen und nach einer Woche frustriert und überfordert aufzugeben.

Ich empfehle meinen Klienten häufig *eine Veränderung pro Woche umzusetzen, die dann aber auch erfolgreich beibehalten wird.*

Zum Beispiel können Sie sich für die neue Woche vornehmen, morgens mit einem gesunden Obstfrühstück in den Tag zu starten anstatt wie gewöhnlich mit einem Marmeladen-Toast. In der Woche drauf kommt dann vielleicht hinzu, dass Sie mit dem Rad ins Büro zu fahren, anstatt mit der Bahn oder sich nach dem Mittagessen 30 Minuten Zeit zu nehmen für einen schnellen Spaziergang.

Wie lässt sich eine gelenk-gesunde Ernährungsweise umsetzen, wenn ich im Alltag wenig Zeit habe?

Die richtige Planung und Vorbereitung ist hier der Schlüssel! Überlegen Sie sich z.B. schon freitags welche Gerichte Sie in der Folgewoche kochen möchten, schreiben Sie sich eine Einkaufsliste, kaufen Sie am Wochenende in Ruhe ein und kochen Sie sonntags bereits ein paar Gerichte oder Beilagen für die Folgewoche vor.

Richten Sie sich außerdem ein Netzwerk aus gesunden Lieferdiensten, gesunden Restaurants und Cafés in Ihrer Nähe ein, damit Sie auch unterwegs schnell mal etwas Gesundes kaufen können. **Und geben Sie sich Zeit für die Veränderung.**

Vielen Dank für das Interview, liebe Frau Dücker!



Kathrin Dücker

Zertifizierte ganzheitliche
Ernährungsberaterin, GU-Autorin



Veröffentlicht am 26.10.2022

Kathrin Dücker ist zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin: Ihr Fokus liegt auf Arthrose und Gelenkbeschwerden. Sie ist Autorin des Ratgebers „Schmerzfrei bei Arthrose“.

GU

