

MARTIN KREUTZER • SIMON WEISDORF

# Anti-Entzündungs- Ernährung

*gegen Rheuma, Arthrose und Gicht*

---

Richtig essen für  
starke Gelenke

---



riva

MARTIN KREUTZER • SIMON WEISDORF

# Anti-Entzündungs- Ernährung



MARTIN KREUTZER • SIMON WEISDORF

# Anti-Entzündungs- Ernährung

*gegen Rheuma, Arthrose und Gicht*

---

Richtig essen für  
starke Gelenke

---

**riva**

# INHALT

## VORWORT

### *Kapitel 1*

#### **SCHWACHPUNKT GELENKE**

Gelenkerkrankungen in Zahlen	11
Die wichtigsten Gelenke und ihre Probleme	12
Was bedeutet Rheuma?	14

### *Kapitel 2*

#### **ESSEN ALS KUR FÜR DIE GELENKE**

Gesunder Tauschhandel mal fünf	21
--------------------------------	----

### *Kapitel 3*

#### **DIE TOP-LEBENSMITTEL GEGEN RHEUMA**

Omega-3-Fettsäuren aus Meer und Garten	37
Hervorragende Omega-3-Quellen	45
Nüsse und andere MUFA-Bomben	46
Die tägliche Nussration	50
Hervorragende MUFA-Quellen	53
Der ungekrönte König im Reich des Gemüses	55
So beschützen Antioxidantien Ihre Zellen	59
Gesunder Darm = starkes Immunsystem	63
Ist Kohl etwa giftig?	67
Acht wertvolle Kohlsorten	69
Blaue Beeren – die Superstars im Reich der Früchte	70

6	So kommen Sie auf 100 Gramm Beeren täglich	72
	Neun bärenstarke Beeren	75
9	Probiotika helfen auch den Gelenken	80
11	Das Wunder der resistenten Stärke Typ 3 in Nudeln und Co.	85
12	Probiotika und Präbiotika: 8 großartige Paarungen	87
14	Die größten Feinde von Darmflora und Gelenken	88
	Drei antiinflammatorische Juwelen	93

### **21**

25

### *Kapitel 4*

#### **EINEN PERSÖNLICHEN SCHLACHTPLAN ERSTELLEN**

	Beispiel für einen persönlichen Ernährungsplan	103
35		104

### *Kapitel 5*

#### **DER KAMPF MIT DEN KILOS**

45	12 Gefahren für Ihren Bauchumfang	114
46	Keep it simple – mein Prinzip	115
50	So nehmen Sie 20–30 g Eiweiß zu sich	117
53	Die Top Ten der Proteinquellen	119
55	Die Tellerregel	120
59	Auswahl der richtigen Fette	121
63	Fabelhafte antiinflammatorische Fettquellen	123
67	Kappen Sie die Kohlenhydrate	124
69	500 Verwöhnkalorien pro Woche	129
70		

*Kapitel 6*

**PERFEKTES TRAINING  
FÜR IHRE GELENKE**

Warm-up ist wichtig für Ihre Gelenke	134
Fit durch Alltagsaktivitäten	135
Die tägliche Verbrennung erhöhen	137
Krafttraining, das Ihre Gelenke lieben werden	138
Vor dem Krafttraining	139
Miniprogramm gelenkfreundliches Krafttraining	142
Antiinflammatorisches Cardiotraining	152
Aufwärmen vor dem Cardiotraining	157
Warum Walking gegen Entzündungen hilft	160
Kleidung fürs Intervall-Walking	164
6-Wochen-Programm mit den 3 wichtigsten Trainingselementen	166

*Kapitel 7*

**GUT SCHLAFEN UND  
STRESS ABBAUEN**

Sechs Wege zu einem besseren Schlaf	174
-------------------------------------	-----

*Kapitel 8*

**REZEPTE** 179

Frühstück	180
Mittagessen zu Hause	190
Mittagessen für unterwegs	200
Zwischenmahlzeiten	210
Abendessen	220
Desserts & Snacks	260

**STICHWORTVERZEICHNIS** 280

**REZEPTVERZEICHNIS** 284

**QUELLEN UND  
ANMERKUNGEN** 286

**ÜBER DIE AUTOREN** 287

# VORWORT

In den vergangenen Jahren haben viele Menschen ihre Einstellung zur Ernährung verändert. Statt sich aufs Kalorienzählen und Abnehmen zu konzentrieren, heißt es jetzt: Iss dich gesund! Besonders viel Aufmerksamkeit hat in diesem Zusammenhang die antiinflammatorische, also die entzündungshemmende Ernährung geweckt. Sie setzt in die Tat um, was bahnbrechende Forschungsergebnisse ans Licht brachten, nämlich dass man durch die Ernährung und andere Lebensstilmaßnahmen den eigenen Körper bei der Bekämpfung einer Vielzahl von Krankheiten und Leiden tatkräftig unterstützen kann. Dies gilt speziell für Erkrankungen, denen chronische Entzündungen zugrunde liegen und die wiederum zu Folgekrankheiten wie Depressionen, Demenz, Schlaganfall oder Typ-2-Diabetes führen können – und nicht zuletzt zu Gelenkschmerzen aufgrund von Sportverletzungen oder rheumatischen Erkrankungen.

Das Buch, das Sie hier in Händen halten, geht einen großen Schritt weiter als alle bekannten Publikationen zum Thema antiinflammatorische Kost. Denn wir haben hier all die Erfahrungen, die wir in unterschiedlichen Welten sammeln konnten – der eine bei der Arbeit mit entzündungsgeplagten Klienten, der andere bei der Entwicklung von gesundheitsfördernden Rezepten – miteinander verschmolzen. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die täglich oder zeitweise mit Gelenkschmerzen zu kämpfen haben. Wir versorgen Sie mit dem nötigen Rüstzeug, um die schmerzauslösenden Entzündungen in Ihrem Körper zu lindern und wieder zu einem besseren Leben zu finden.

Wir möchten Ihnen mit diesem Buch ein tieferes Verständnis dafür vermitteln, wie Kost und Körper ein gemeinsames Bollwerk gegen Entzündungen bilden können, und Ihnen ganz konkrete Werkzeuge an

die Hand geben, die Ihnen beim Kampf gegen die inneren Brandherde helfen. Denn eines ist sicher: Was Sie essen, hat entscheidenden Einfluss auf die Widerstandskraft und Stärke Ihres Körpers. Das zeigen sowohl unsere zahlreichen Klientenerfahrungen als auch viele Studien. Wir empfehlen Ihnen daher wärmstens, dieser neuen, erweiterten Version der antiinflammatorischen Ernährung und Lebensweise eine reelle Chance zu geben. Denn dann werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit am eigenen Leib erfahren, welche wunderbaren Heilkräfte in ihr schlummern.

Weil es beim Essen aber nicht nur um Gesundheit, sondern auch um Genuss gehen sollte, stellen wir Ihnen in diesem Buch eine Vielzahl inspirierender, leckerer Gerichte vor, die aus leicht erhältlichen Zutaten mit großer antientzündlicher Wirkung bestehen. Sie werden überrascht sein, wie viele der Zutaten Sie in gewöhnlichen Supermärkten finden können und wie schnell der Einkauf für unsere Rezeptideen deshalb erledigt ist.

Auch die Zubereitungszeit ist auf ein Minimum reduziert. Das war uns wichtig, denn Sie sollen sich nicht nur an den schönen Fotos erfreuen, sondern auch – weil die Zubereitung spielend leicht zwischen Arbeit, Sport und Familienleben Platz findet – direkt zum Kochlöffel greifen. Nur wenn Sie die gelernte Theorie in die Praxis umsetzen und eine antiinflammatorische Lebensweise annehmen, können Sie wirklich etwas bewirken. Ihre Gelenke werden es Ihnen danken!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Leben.

MARTIN KREUTZER UND SIMON WEISDORF





## *Kapitel 1*

# SCHWACHPUNKT GELENKE

*von Martin Kreuzer*

»Aber ich bin doch erst 40!«, empörte sich eine meiner Klientinnen. Nach jahrelangen Hüftschmerzen, die ihre geliebten Laufeinheiten und irgendwann sogar einfachste Yogaübungen zu einer schmerzhaften Angelegenheit hatten werden lassen, hatte sie einen Arzt aufgesucht. Bisher war sie immer davon ausgegangen, dass die Ursache durchs Laufen bedingte Verhärtungen waren, die schon wieder abklingen würden. Doch ein Röntgenbild brachte die unbequeme Wahrheit ans Licht: Sie litt an Arthrose.

»Arthrose? Haben das nicht nur alte Menschen?« Leider nicht, denn obwohl sich die Krankheit meist erst im Alter entwickelt, können sich auch Menschen unter 50 nicht auf der sicheren Seite fühlen. Man nennt die Beschwerden nur nicht beim Namen – entweder weil man damit noch nicht beim Arzt war oder weil man Arthrose so sehr mit Altern assoziiert, dass man die Diagnose lieber verdrängt und auf Erklärungen ausweicht, die nicht ganz so chronisch und endgültig klingen.

»Ich habe Knieprobleme, weil ich früher so viel Handball gespielt habe.« – »Meine Hüfte schmerzt wegen des harten Trainings der letzten Monate.« – »Ich habe zu viel am Computer gesessen, deswegen tut mir

der Rücken weh.« All das klingt doch deutlich weniger nach »Altersbeschwerden«.

Fakt ist aber leider, dass rheumatische Erkrankungen wie Arthrose oder Arthritis auch unter jüngeren Menschen verbreitet sind. Die 35-jährige Frau, die Handball spielte, bis Kinder und Karriere (und Knieprobleme) sie mit Ende 20 zum Aufhören zwangen, kann ebenso darunter leiden wie ein 55-Jähriger, der sich beim Physiotherapeuten regelmäßig wegen seiner Rückenprobleme behandeln lässt, durch die die Arbeit am Schreibtisch zur Schmerzhöhle geworden ist.

Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Rheuma der Überbegriff für Erkrankungen, die am Bewegungsapparat auftreten und fast immer mit Schmerz und häufig mit Bewegungseinschränkungen einhergehen. Rheuma ist weit verbreitet. So leidet bei den 40-Jährigen jeder zweite Deutsche unter Arthrose, bei den über 60-Jährigen sind gut die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer betroffen.

Auch wenn es schwerfällt, dies zu akzeptieren: Jeder von uns muss sich früher oder später – am besten früher – mit dem Thema Gelenksbeschwerden auseinandersetzen. Denn je früher man beginnt, gewisse Kurskorrekturen am Lebensstil vorzunehmen, desto länger können die meisten durch Verschleiß oder Entzündungen bedingten Erkrankungen hinausgezögert werden.

Ganz nebenbei lindert man dabei auch Beschwerden, die zwar keine Rheumaerkrankung darstellen, aber viel mit ihr gemeinsam haben, beispielsweise Überlastungsschäden aufgrund von sportlichen Aktivitäten oder Schmerzen wegen einer konstant schlechten Körperhaltung

## *Gelenkerkrankungen in Zahlen*

- Etwa 10 Millionen Deutsche haben eine behandlungsbedürftige chronische Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates.
- Der Anteil von Menschen mit Arthrose, der häufigsten Gelenkerkrankung, liegt in Deutschland bei 15 bis 25 Prozent.
- Bei Rheuma zeigt sich ein Geschlechterunterschied. Während 90 Prozent der Gichtpatienten Männer sind, sind 75 Prozent der Patienten mit rheumatoider Arthritis Frauen.
- Rheuma betrifft nicht nur ältere Menschen. An Psoriasis-Arthritis und Gicht leiden meist Patienten zwischen 30 und 50 Jahren. Rheumatoide Arthritis wird gemeinhin im Alter zwischen 40 und 60 Jahren diagnostiziert, während Arthrose sogar bei Menschen ab 30 auftreten kann, insbesondere als Spätfolge von Sportverletzungen aus der Jugend.

# Die wichtigsten Gelenke und ihre Probleme

Ein Gelenk ist die Verbindung zwischen zwei oder mehreren Knochen. Gelenke finden sich überall in unserem Körper, doch oft schenken wir ihnen erst Aufmerksamkeit, wenn sie zu Schmerzen beginnen und wir uns nicht mehr wie gewohnt bewegen können.

## FINGER

### FUNKTION:

Fingergelenke sind klein und zart. Erkranken sie, verlieren wir feinmotorische Fähigkeiten, wie sie etwa beim Stricken oder Klavierspielen gefordert sind. Das Greifen von Dingen wird ebenfalls schwierig.

### TYPISCHE PROBLEME:

Verstauchungen oder Überdehnungen können die Gelenkkapseln schädigen und Rheuma auslösen. Auch jahrelanger Verschleiß kann zu Arthrose, Arthritis oder Gicht führen.

## SCHULTERN

### FUNKTION:

Schulterprobleme erschweren den Alltag. Der Arm kann beim An- und Ausziehen nicht mehr über den Kopf gehoben werden, und das Heben eines Gegenstands löst Schmerzen aus.

### TYPISCHE PROBLEME:

Überlastungsschäden, die die Schulter schädigen und das Risiko einer Arthrose oder Arthritis erhöhen. Leistungsschwimmer, Handwerker und Menschen, die ihre Schultern stark beanspruchen, sind besonders gefährdet.

## ELLBOGEN

### FUNKTION:

Sei es beim Kochen, Basteln oder Kratzen im Nacken – stets wird dabei das Ellbogengelenk gebeugt und gestreckt. Das zarte Gelenk reagiert jedoch empfindlich auf Überbelastung.

### TYPISCHE PROBLEME:

Während es beim Handwerker eher zum Verschleiß der Gelenke kommt, treten bei Menschen, die viel am PC arbeiten, häufig Schäden am Sehnenansatz auf. Beides kann zu Arthrose führen. Der Ellbogen kann zudem an rheumatoider Arthritis erkranken, die den Knorpel zerstört.

## HÜFTE

### FUNKTION:

Beim Aufstehen, Hinsetzen, Gehen und Laufen – immer ist die Hüfte involviert. Normalerweise kann sich der Oberschenkelknochen im Kugelgelenk in alle Richtungen bewegen. Durch Rheuma wird diese Mobilität eingeschränkt.

### TYPISCHE PROBLEME:

Arthrose aufgrund von alters-, arbeits- oder sportbedingtem Verschleiß.

## KNIE

### FUNKTION:

Das Kniegelenk ist das größte und komplizierteste Gelenk unseres Körpers und steuert die Bewegung des Unterschenkels. Bei Kniebeschwerden wird das Hinsetzen schwierig und unsere Beweglichkeit ist eingeschränkt.

### TYPISCHE PROBLEME:

Rheuma durch jahrelangen Verschleiß der Knorpelscheiben. Aufgrund von Sportverletzungen kann es zu einer Schädigung der Bänder und Knorpelscheiben kommen, was ebenfalls Knieprobleme verursacht.

## FUSSGELENK

### FUNKTION:

Gemeinsam mit Knien und Hüften spielen die Fußgelenke bei Ihrer Mobilität eine Schlüsselrolle. Fußgelenke sind aktiv, wenn Sie in die Hocke gehen, einen Schritt machen oder versuchen, das Gleichgewicht zu halten.

### TYPISCHE PROBLEME:

Verstauchungen und Brüche können zu Rheuma führen. Rheumatoide Arthritis kann jedoch auch ohne Vorschädigung entstehen.

## GROSSER ZEH

### FUNKTION:

Die Zehen spielen in unserem Alltag vielleicht keine so wichtige Rolle wie unsere Finger, doch sie sind für unsere Stabilität beim Gehen und bei anderen Bewegungen von zentraler Bedeutung.

### TYPISCHE PROBLEME:

Zehen, insbesondere der große Zeh, können an Gicht erkranken. Spitze oder hochhackige Schuhe verschleifen das Gelenk, und durch Brüche werden Gelenkkapseln oder andere Gelenkteile beschädigt.

# WAS BEDEUTET RHEUMA?

Laut Robert Koch-Institut sind es Gelenkbeschwerden und -schmerzen, die Menschen weltweit am häufigsten in ihren Alltagsaktivitäten einschränken. Das kann ich nur bestätigen, denn in meiner Praxis begegne ich fast täglich Menschen, die über Schmerzen im Bewegungsapparat klagen. Die Ursachen sind vielfältig, es gibt nämlich insgesamt mehr als 200 verschiedene Muskel-, Skelett- und rheumatische Erkrankungen, die allesamt Gelenkschmerzen und eine eingeschränkte Beweglichkeit mit sich führen. Am häufigsten kommen Arthrose, Gicht, rheumatoide Arthritis und diverse Rückenprobleme vor.

In diesem Buch konzentriere ich mich allerdings nur auf rheumatische Erkrankungen, die sich meiner Erfahrung nach durch Ernährung, Bewegung und andere wichtige Lebensstilmaßnahmen lindern lassen. Zwar verschwinden die Beschwerden nicht unbedingt, doch die Symptome werden abgemildert und Sie erhalten wieder mehr Lebensqualität.

Ich will Ihnen jedoch nichts vormachen: Wer die Diagnose Rheuma erhalten hat, muss mit gewissen Einschränkungen leben. In diesem Buch möchte ich Ihnen allerdings zeigen, wie Sie Ihre Beschwerden so weit lindern können, dass Sie sie so wenig wie möglich spüren.

Stellen Sie sich Ihre Gelenkerkrankung wie einen Drachen vor, der in Ihrem Inneren friedlich schlummert. Wenn Sie ihn schlafen lassen und keine Konfrontation suchen, ist alles gut. Doch wehe, Sie wecken ihn auf! Dann beginnt er, Feuer zu speien und Ihnen das Leben zur Hölle zu machen. So in etwa pflege ich meinen Klienten ihre Krankheit zu erklären und sie auf diese Weise zu einer antiinflammatorischen Ernährung zu bewegen.

Meine Erfahrung als professioneller Ernährungs- und Lebensstilberater zeigt, dass man durch die richtige Kost bei bestimmten Rheumaerkrankungen große Effekte erzielen kann. Diese Erkrankungen möchte ich Ihnen auf den folgenden Seiten gern näher vorstellen; es handelt sich um Arthrose, rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis und Gicht. Aber auch wenn Sie unter einer anderen Gelenkerkrankung leiden, kann Ihnen mein Buch nützlich sein. Denn eine entzündungshemmende Ernährung stärkt jeden Menschen und macht ihn gesünder. Und ein starkes Fundament mit einem intakten Immunsystem ist die Grundvoraussetzung für die Bekämpfung jeder Art von Gelenkbeschwerden.

Grundsätzlich gilt, dass jede Gelenkerkrankung, die eine Entzündung hervorruft, durch Verhaltens- und Ernährungskorrekturen gelindert werden kann, auch Morbus Bechterew (eine Entzündungskrankheit der Rückenwirbel), und Psoriasis-Arthritis (durch eine Hautkrankheit verursachte Gelenkschmerzen).

Da der Großteil der hier vorgestellten Maßnahmen das Immunsystem und die allgemeine Widerstandskraft des Körpers stärken, werden Sie vermutlich auch an anderer Stelle Verbesserungen spüren: Cholesterinspiegel und Blutdruck sinken, eventuelle Ekzeme verheilen, und Sie fühlen sich generell fitter.

Das Beste an der antiinflammatorischen Lebensweise ist aber: Sie führt zu einem generell gesünderen Lebensstil, der Ihnen viel Energie schenkt, das Wohlbefinden steigert und Ihren Körper allgemein stärkt und vor Krankheiten schützt.

## ARTHROSE

Arthrose ist die häufigste rheumatische Erkrankung in Deutschland. Das Robert Koch-Institut spricht von 20 bis 25 Prozent Betroffenen,



doch die »Dunkelziffer« liegt vermutlich viel höher, da nicht jeder wegen seiner Beschwerden einen Arzt aufsucht. Man kann hier also durchaus von einer Volkskrankheit sprechen. Das bedeutet allerdings nicht, dass man sich ihr fügen muss. Arthrose entsteht, wenn die Knorpelschicht eines Gelenks zerstört wird und die Knochen irgendwann direkt aneinanderreiben. Symptome sind schmerzende, steife Gelenke, die oft, aber nicht immer, bei Bewegungen knirschen und scheuern.

Zwar kann Arthrose in allen Gelenken auftreten, meist sind jedoch Hüfte, Knie, Finger und Zehen betroffen. Es handelt sich um eine chronische, sogenannte degenerative Gelenkkrankheit, die mit der Zeit fortschreitet – es sei denn, Sie lernen, den bösen Drachen in sich durch eine entzündungshemmende Kost zu zähmen.

Studien haben gezeigt, dass eine andauernde physische (Über-)Belastung der Gelenke das Risiko einer Arthroseerkrankung erhöht. Sportler leiden daher oft unter Arthrose in den Knien, Landwirte hingegen in der Hüfte. Generell gilt aber, dass durch jahrelange Belastung eines Gelenks bei jedermann die Gefahr steigt, an Arthrose zu erkranken.

In diesem Zusammenhang muss ich an die Teppichknüpferinnen denken, die ich vor 30 oder 40 Jahren auf einem Urlaub in Tunesien beobachtete. Ihre Finger waren aufgrund der Arthrose schon ganz verkrümmt und entstellt.

Allerdings entsteht Arthrose nicht nur durch Verschleiß. Auch eine genetische Veranlagung, belastendes Übergewicht, eine schwache Stütz Muskulatur aufgrund von Bewegungsarmut und alte Sportverletzungen können eine gewisse Rolle spielen. Deshalb sind von Arthrose nicht nur passionierte Sportler und körperlich hart arbeitende Menschen betroffen, sondern auch eingefleischte Couch-Potatoes.

## RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Rheumatoide Arthritis ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenke. Es handelt sich um eine Autoimmunkrankheit, die auftritt, wenn das Immunsystem gesunde Zellen in den Gelenken als Fremdkörper wahrnimmt und Antikörper aussendet, um diese zu bekämpfen. Die Folge sind geschwollene, heiße, schmerzende Gelenke. Noch ist unklar, was die Ursache für die Immunreaktion ist, vermutlich spielt aber die Vererbung eine Rolle. Manche Forscher geben auch einen allgemein ungesunden Lebensstil (einschließlich Ernährung), Rauchen und sogar Viren als mögliche Verursacher an.

Glücklicherweise lassen sich die Beschwerden jedoch durch eine antientzündliche Kost abschwächen. Deshalb kann jede antiinflammatorische Maßnahme in Ihrem Alltag kleine Wunder bewirken.

## PSORIASIS-ARTHRITIS

Nah mit der rheumatoiden Arthritis verwandt ist die Psoriasis-Arthritis. Die entzündliche Gelenkerkrankung tritt oft in Zusammenhang mit einer Schuppenflechte (Psoriasis) auf. Etwa ein Drittel der Patienten, die an Schuppenflechte leiden, entwickeln auch eine Arthritis – meist in Zehen und Fingern. Hier handelt es sich ebenfalls um eine Autoimmunkrankheit, bei der Veränderungen des Immunsystems eine Entzündung der Gelenke verursachen, die durch antientzündliche Maßnahmen gelindert werden kann.

## GICHT

Gicht ist ebenso wie die rheumatoide Arthritis eine entzündliche Krankheit und wird durch eine erhöhte Ablagerung von Harnsäurekris-



tallen im Körper ausgelöst. Symptome sind anfallartige starke Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken. Meist treten sie am Großzehengrundgelenk auf, doch auch Knöchel, Knie, Handgelenke und Finger können betroffen sein. Vier von fünf Gichtpatienten sind Männer.

Wie heftig die Gicht zuschlägt, ist individuell sehr verschieden, Fakt ist jedoch, dass sie neben Schmerzanfällen auch langfristige Folgen wie Gelenkschäden, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenprobleme verursachen kann. Die Krankheit sollte also ernst genommen werden.

Die Ursachen für eine Gichterkrankung sind vielfältig. Vor 20 Jahren hatte ich beim Mountainbike-Fahren regelmäßig Schmerzen in der Lendenwirbelgegend. Ich suchte einen Arzt auf, der bei mir einen erhöhten Harnsäurespiegel und damit auch ein erhöhtes Risiko für eine Gichterkrankung feststellte. Der Arzt riet mir, weniger Fleisch zu essen, was als Rat erst einmal gar nicht so dumm war. Dennoch griff das Ganze etwas zu kurz.

Wie Sie im weiteren Verlauf des Buches erfahren werden, kann man durch eine entzündungshemmende Lebensweise tatsächlich sehr viel bewirken. Allerdings gehen antiinflammatorische Maßnahmen weit über simplen Fleischverzicht hinaus. Eines möchte ich an dieser Stelle übrigens noch einschieben: Wer sich jetzt verwundert fragt, warum mein Arzt damals eine Verbindung zwischen Lendenwirbelproblemen und Harnsäurespiegel zog, dem kann ich nur sagen: Mir ist es selbst ein Rätsel.





## *Kapitel 2*

# ESSEN ALS KUR FÜR DIE GELENKE

*von Martin Kreuzer*

Einer der Hauptbereiche, auf den Sie sich konzentrieren sollten, wenn Sie etwas gegen Ihre schmerzenden Gelenke tun möchten, ist Ihre Ernährung. Ähnlich wie bei einer Fahrradkette, die nicht mehr rundläuft und hakt, wenn sie nicht regelmäßig geölt wird, verhält es sich auch mit Ihren Gelenken. Die richtige Ernährung wirkt hier wie eine regelrechte Gelenkschmiere! Das ist aber noch nicht alles. Eine vernachlässigte Fahrradkette wirkt sich nach und nach auch auf andere Bereiche des Fahrrads aus und führt zu immer größeren Problemen und immer teureren Reparaturen. Wird die Kette jedoch ab und zu gereinigt und geölt, können Sie mit Ihrem Rad noch Tausende von Kilometern zurücklegen. Das Ziel der Ernährungsstrategie, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, ist also, Ihre Gelenke so zu schmieren, dass unnötiger Verschleiß vermieden wird und der Schaden sich nicht im restlichen Körper ausbreitet.

Eine optimale Ernährung kann zwar nicht die Medikamente ersetzen, die Ihnen Ihr Arzt vielleicht gegen Ihre heftigen Gelenkbeschwerden verschrieben hat. Doch sie kann derartige Schmerzen und auch Beschwerden aufgrund eines Überlastungsschadens lindern sowie eine Verschlechterung Ihres Zustands verlangsamen, Ihren Medikamentenbedarf reduzieren und Ihnen zu einem allgemein besseren Leben verhelfen.

»Aber kann denn die Ernährung bei Gelenkproblemen wirklich etwas bewirken? Oder sind das alles nur leere Versprechungen?«, werde ich häufig von skeptischen Zuhörern gefragt, wenn ich Vorträge zum Thema halte.

Darauf gebe ich immer eine zweigeteilte Antwort. Denn meine Erkenntnisse fußen zum einen auf den Erfahrungen meiner Klienten und zum anderen auf gründlicher wissenschaftlicher Forschung. Lassen Sie mich zunächst mit den Klientenerfahrungen beginnen, die der Hauptgrund für mich gewesen sind, dieses Buch zu schreiben.

Vor ein paar Jahren konsultierte mich ein Malermeister, der jahrelang unter Überlastungsschmerzen in den Ellbogen und Schultern gelitten hatte. Nach nur acht Tagen mit anti-entzündlicher Kost waren seine Symptome verschwunden. Er war danach sogar wieder in der Lage, Decken zu streichen, was schon einige Jahre nicht mehr möglich gewesen war.

Ein anderer Klient mit extremer Gicht in den Fingern hatte schon nach drei Wochen mit antiinflammatorischer Ernährung keine Schmerzen mehr.

Und dann war da noch ein früherer Klient, der mir nach dem Besuch einer meiner Vorträge schrieb: »Nachdem ich nur drei Tage Fischöl in großen Mengen eingenommen habe, bin ich meine laufbedingten Schmerzen los.«

Kurz bevor ich das Manuskript für dieses Buch abgegeben habe, lernte ich ein Ehepaar kennen, das an meinem Vortrag über entzündungshemmende Kost teilgenommen hatte und mir freudig erzählte, dass mein Rat, Ingwer zu essen, Gold wert gewesen war. Der Mann, ein begeisterter Läufer, war seine Knieprobleme losgeworden, und die Frau hatte die Freude am Stricken wiedergefunden, weil sich die Schmerzen und die

Steifheit in ihren Fingern gelegt hatten. Interessanterweise berichtete sie, dass sie es in den Händen spüren konnte, wenn sie ein paar Tage nicht genug Ingwer gegessen hatte!

Jeder Wissenschaftler wird zu Recht monieren, dass diese individuellen Erfahrungen keinerlei empirische Aussagekraft haben. Ich teile sie Ihnen aber dennoch mit, um Ihnen zu zeigen, welche ungeheure Kraft eine antiinflammatorische Lebensweise entwickeln kann.

## GUTE CHANCEN AUF MERKBARE LINDERUNG

Die Erfahrungen, die ich gemacht habe, werden zudem von belastbaren wissenschaftlichen Studien untermauert. Denn selbstverständlich gründen die Ratschläge, die ich meinen Klienten tagtäglich erteile, nicht nur auf reiner Intuition oder irgendeinem x-beliebigen Wochenendkurs in alternativer Ernährung. Sie werden von Forschungsergebnissen gestützt, durch die immer deutlicher wird, welche große Rolle das Essen und unser allgemeiner Lebensstil für die Gesundheit und vor allem für unsere Gelenke spielen.

Wenn man sich die wissenschaftlichen Arbeiten insbesondere im Bereich Rheuma und Ernährung anschaut, bestätigen diese meine Auffassung von der Heilkraft der entzündungshemmenden Kost. Es wird in diesem Bereich kräftig geforscht, und die Ergebnisse sprechen eine klare Sprache. Deshalb wage ich guten Gewissens zu behaupten, dass die Ernährung bei den zuvor genannten Gelenkerkrankungen merkbare Linderung verschaffen kann.

Die japanische TOMORROW-Studie ergab zum Beispiel, dass eine vermehrte Zufuhr von einfach ungesättigten Fettsäuren (MUFA), die sich zuhauf in der mediterranen Küche finden, die Symptome einer



rheumatoiden Arthritis merkbar reduzieren kann. Darüber erfahren Sie im Buch später noch mehr.

Eine andere Studie kommt zu dem Schluss, dass man arthrose- oder arthritsbedingte Knieschmerzen lindern kann, wenn man in der Ernährung ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Fettsäuren beachtet. Gestützt wird dies von einer Übersichtsarbeit über Fischöl, die zeigt, dass eine tägliche Dosis von mehreren Gramm Omega-3-Fettsäuren eine therapeutische Wirkung haben kann.

Dann gibt es noch eine finnische Studie, in der Patienten, die schon sieben Jahre unter Rheuma gelitten hatten, über einen längeren Zeitraum einem antiinflammatorischen Diätplan folgten. Zusätzlich nahmen die Teilnehmer Antioxidantien, Fischöl und Probiotika als Supplemente ein. Im Anschluss an die Studie füllten die Teilnehmer einen Fragebogen aus, der ergab, dass fast 85 Prozent der Probanden einen moderaten bis starken Rückgang ihrer Gelenkprobleme verzeichneten.

Darüber hinaus können Lebensmittel, die Milchsäurebakterien enthalten, Beschwerden bei rheumatoider Arthritis lindern. Und ein vermehrter Verzehr von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sowie eine Reduktion von Alkohol und Fruktose können unter anderem Gichtsymptome abmildern.

Dies sind nur einzelne Beispiele für die Forschung in diesem Bereich; im weiteren Verlauf des Buches werde ich hier noch in die Tiefe gehen. Zunächst möchte ich Ihnen aber ein paar konkrete Maßnahmen vorstellen, die Sie bereits jetzt in Ihre Ernährung einfließen lassen können, bevor Sie richtig in Theorie und Praxis dieses Buchs eingestiegen sind.

# *Gesunder Tauschhandel mal fünf*

## **1. MAKRELE STATT AUFSCHNITT**

Wurst ist als Brotbelag zwar sehr beliebt, sie kann die Entzündungen im Körper aber weiter befeuern. Eine Dose Makrelenfilets in Tomatensoße enthält dagegen reichlich gesunde Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken.

## **2. SPITZKOHL STATT EISBERGSALAT**

Gegen Eisbergsalat ist im Grunde nichts einzuwenden, im Gegensatz zum Spitzkohl und allen anderen Kohlsorten enthält er aber nur winzige Mengen an immunstärkenden Substanzen. Es lohnt sich also, Blattsalate durch Brokkoli, Spitzkohl, Blumenkohl oder Grünkohl zu ersetzen, denn diese unterstützen das Immunsystem und damit auch unsere Gelenke.

## **3. PROBIOTIKA STATT NORMALEM JOGHURT**

Verwenden Sie anstelle von gezuckertem, aromatisiertem Joghurt lieber probiotischen Joghurt, Kefir oder andere gesäuerte Milchprodukte. Die in ihnen enthaltenen probiotischen Kulturen stärken Darm, Immunsystem und Gelenke.

## **4. VOLLKORNBROT STATT WEISSBROT**

Jedes Mal wenn Sie ein Weißmehl- durch ein Vollkornprodukt ersetzen, nehmen Sie dadurch die dreifache Menge an Ballaststoffen zu sich, die für die Funktion des Magen-Darm-Trakts von entscheidender Bedeutung sind. Ein starker Darm stellt für eindringende Viren, Bakterien und andere Fremdstoffe die erste Barriere dar. Dadurch entlastet er das Immunsystem, was wiederum Ihren Gelenken zugutekommt.

## **5. INGWERSHOT STATT ORANGENSAFT**

Während Säfte in erster Linie viel Zucker enthalten, versorgen uns Ingwershots mit den nachweislich entzündungshemmend wirkenden Gingerolen.

## WAS IST ANTIINFLAMMATORISCHE KOST?

Für Menschen mit Rheuma oder Überlastungsschäden ist es essenziell, die den Beschwerden zugrunde liegende Entzündung zu bekämpfen. Die Betroffenen sollten sich daher über den Zusammenhang zwischen Entzündung und Ernährung bewusst sein. Auf den vorangegangenen Seiten ist der Begriff »antiinflammatorisch« bereits mehrmals gefallen, doch da er eine so zentrale Rolle spielt, möchte ich ihn nun etwas näher erläutern.

Das Wort antiinflammatorisch leitet sich ab von der altgriechischen Vorsilbe »anti« (gegen) und dem lateinischen Substantiv »inflammatio« (Entzündung = eine Schutzreaktion des Körpers, durch die eine schädliche Substanz eingekapselt, abgeschwächt oder abgestoßen werden soll) und bedeutet nichts anderes als »entzündungshemmend«. In diesem Buch verwenden wir den Begriff in Verbindung mit Nahrungsmitteln, Sport, Schlaf und Lebensstilmaßnahmen, die dem Körper bei der Bekämpfung von Entzündungen helfen. Wenn Sie zum Beispiel bestimmte Lebensmittel in der richtigen Menge verzehren und andere Lebensmittel, die Entzündungen fördern können, weglassen, wirkt dies antiinflammatorisch. Nahrungsmittel und andere Faktoren, die Entzündungen hervorrufen oder fördern, bezeichnet man hingegen als »proinflammatorisch«.

Eine Entzündung wird meist als bösartiges Phänomen betrachtet, das mit allen Mitteln bekämpft werden muss. Dabei ist eine Entzündung im Grunde eine wertvolle Waffe des Immunsystems zur Bekämpfung von beispielsweise Infektionen – und somit überlebenswichtig.

Sobald der Körper von Fremdstoffen geschädigt oder angegriffen wird, tritt das Immunsystem in Aktion. Es sendet weiße Blutkörperchen an die betroffene Stelle und bildet proinflammatorische Zytokine, die Entzündungen verursachen. Zytokine sind körpereigene Proteine, die

der Signalübertragung zwischen den Zellen dienen und unter anderem die Immunfunktion regulieren. Sie greifen zum Beispiel eindringende Viren und Bakterien an oder bilden an Körperstellen, die verletzt, infiziert oder überlastet sind, eine wärmende Hülle.

Im Falle von Rheuma oder Überlastungsschäden findet dieser Kampf in und an Ihren Gelenken statt und zeigt sich durch Wärme, Schwellung, Druckgefühl und sogar Schmerzen – was im Anfangsstadium noch hilfreich und angemessen ist. Zum einen hat das Gelenk durch die Wärme und die Flüssigkeitsansammlung optimale Bedingungen für die Reparatur. Zum anderen wird das Gelenk stabilisiert, und es werden Schmerzsignale ans Gehirn gesendet, die dazu führen, dass Sie das Verhalten, das zu den Problemen geführt hat, einstellen. Im Falle einer Verstauchung am Fuß ist dieses Reaktionsmuster und damit das Schonen des Gelenks absolut sinnvoll. Bei chronischen Erkrankungen sieht die Sache jedoch anders aus. Der Verschleiß des Gelenks verschwindet ja nicht einfach wieder, und das Risiko, dass die Entzündung sich dauerhaft als Schwellung zeigt und Sie unter Bewegungseinschränkungen und Schmerzen leiden müssen, ist groß. Auch eine Entzündung, die ohne Ursache entsteht, beispielsweise bei Autoimmunkrankheiten, bei denen der Körper sich selbst angreift, ist kontraproduktiv.

Ihr Lebensstil hat jedoch großen Einfluss auf das Ausmaß der Entzündung in Ihren Gelenken. Ist Ihre Muskulatur schwach ausgeprägt und Sie bewegen sich zu einseitig oder vielleicht sogar falsch, fördert dies die Entzündung. Das Gleiche gilt, wenn Sie Ihre Gelenke mit vielen überschüssigen Kilos belasten oder Dinge essen und trinken, die proinflammatorisch wirken.

Eine Entzündung wird chronisch, wenn Sie Ihren Körper Belastungen aussetzen, die Entzündungen verursachen, und diese Entzündungen durch eine proinflammatorische Kost und Lebensweise weiter befeuern. Mit der Zeit kann dies zu ernsthaften Problemen und nicht nur zu

Rheumatismus, sondern auch zu Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Problemen und einer Reihe weiterer Beschwerden führen.

## ERSTE SYMPTOME BEI ENTZÜNDUNGEN

Bevor Sie eine ernsthafte Erkrankung entwickeln, wird Ihr Körper Ihnen allerdings Warnsignale senden. Diese Zeichen, die sich als Hautirritationen, unerklärliche Müdigkeit, schlechte Regeneration nach dem Sport, erhöhter Cholesterinspiegel oder Verdauungsstörungen zeigen können, sollten Sie ernst nehmen. Der Übergang von einem gesunden Körper zu einer versteckten Entzündung und weiter bis zu einer chronischen Erkrankung ist fließend, und es ist daher wichtig, Symptome so früh wie möglich zu behandeln.

Studien haben gezeigt, dass fast alle Lebensstilkrankheiten einer Entzündung entspringen oder eine Entzündung auslösen. Dies zeigt sich sehr deutlich beim Typ-2-Diabetes, wo eine chronische Entzündung auf lange Sicht zur Zerstörung von Nervenbahnen und sogar zu Amputationen führen kann.

Auch ein extrem erhöhter Cholesterinspiegel, der irgendwann eine Arterienverkalkung verursachen kann, ist Folge einer Entzündung. Die Gefäßinnenwand ist so entzündet, dass der Körper den Cholesterinspiegel erhöht, um einen Schutzpanzer rund um den entzündeten Bereich anzulegen. Als Sofortmaßnahme ist dies vielleicht sinnvoll, doch auf Dauer führt es zu verengten Blutbahnen und dann vielleicht zum Schlaganfall.

Was für ein Glück, dass wir durch einen antiinflammatorischen Lebensstil in den Lauf der Dinge eingreifen und mit großer Wahrscheinlichkeit derartige Krankheiten vermeiden oder zumindest eindämmen können!