

GABRIELA SCHWARZ

Arthrose natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen
Die Behandlung effektiv unterstützen



Arthrose – so unterstützt Sie dieses Buch bei der Therapie

- Akupunktur → Seite 111
- Ätherische Öle → Seite 84
- Balneotherapie und Hydrotherapie → Seite 95
- Dehnungsübungen, die helfen → Seite 52
- Elektrotherapie → Seite 99
- Entzündungshemmende Nahrungsmittel → Seite 60
- Feldenkrais-Methode → Seite 110
- Fußreflexzonenmassage → Seite 113
- Geeignete Sportarten → Seite 48
- Gemüse gegen Entzündungen → Seite 61
- Bewährte Hausmittel → Seite 120
- Mit Homöopathie die Schmerzen lindern → Seite 79
- Isometrisches Muskeltraining → Seite 100
- Magnetfeldtherapie → Seite 94
- Massagen → Seite 103
- Mit Omega-3-Fettsäuren die Entzündungsprozesse reduzieren → Seite 63
- Nahrungsergänzungsmittel, die therapeutisch wirken → Seite 76
- Pflanzliche Heilmittel gegen Schmerzen und Entzündungen → Seite 26
- Physikalische Therapien, die den Gelenken guttun → Seite 90
- Physiotherapeutische Maßnahmen, die Beschwerden lindern → Seite 93
- Rolfing → Seite 105
- Säure-Basen-Haushalt → Seite 59
- Schröpfen → Seite 116
- Therapeutisches Fasten → Seite 69
- Traditionelle Chinesische Therapie → Seite 111
- Vitamine gegen Gelenkschmerzen → Seite 64

8 VORWORT

11 ARTHROSE – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

12 Unsere Gelenke

12 Das gesunde Gelenk

14 Der Gelenkverschleiß

15 Wie verläuft eine Arthrose?

16 Ursachen und Risikofaktoren einer Arthrose

18 Welche Gelenke sind betroffen?

21 Welche Beschwerden treten auf?

22 Die verschiedenen Arthrose-Stadien

25 ARTHROSE NATÜRLICH BEHANDELN

26 Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln

27 Afrikanische Teufelskralle

30 Brennnessel

34 Beinwell

35 Weide

39 Löwenzahn

42 Cayennepfeffer

44 Hagebutte

47 Bewegungstherapie

47 Belasten, aber nicht überlasten

48 Wie wirkt Sport auf die Gelenke?

48 Welche Sportarten sind empfehlenswert?

53 Welche Bewegungen sollten Sie vermeiden?

55 SANFTE BEHANDLUNGSFORMEN

56 Ernährungstherapie

56 Welche Ernährung ist günstig?

58 Der Säure-Basen-Haushalt

60 Entzündungshemmende Nahrungsmittel

64 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente



- 68 Trennkost
- 69 Heil- oder therapeutisches Fasten
- 76 Nahrungsergänzungsmittel
- 79 Homöopathie
- 84 Ätherische Öle**
- 84 Welche ätherischen Öle helfen?
- 88 Weitere Anwendungsmöglichkeiten
- 90 Physikalische Therapie**
- 90 Thermotheapie
- 93 Physiotherapie/Krankengymnastik
- 94 Magnetfeldtherapie
- 95 Balneotherapie/Hydrotherapie
- 99 Elektrotherapie
- 100 Isometrisches Muskeltraining
- 103 Manuelle Therapie**
- 103 Massagen
- 104 Dorn-Methode
- 105 Rolfing
- 106 Kraniosakraltherapie
- 107 Osteopathie
- 108 Chiropraktik
- 110 Feldenkrais-Methode
- 111 Traditionelle Chinesische Therapie**
- 111 Akupunktur
- 113 Fußreflexzonenmassage
- 114 Andere alternative Behandlungsmethoden**
- 114 Neuraltherapie
- 115 Baunscheidt-Therapie (Hautreizverfahren)
- 116 Schröpfen
- 118 Blutegel-Therapie
- 118 Orthomolekulare Therapie

120 Hausmittel

- 120 Quarkwickel
- 120 Kohlwickel
- 121 Ackerschachtelhalm-Tee
- 121 Essigwickel
- 122 Heilerdewickel
- 123 Bockshornkleewickel
- 123 Kartoffelwickel
- 124 Senfpflaster

127 SO KÖNNEN SIE EINER ARTHROSE VORBEUGEN

- 128 Gesunder Lebensstil
- 129 Gesunde Ernährung
- 132 Viel Bewegung

135 GESUNDE REZEPTE

- 136 Bunte Gemüsenudeln
- 137 Naturreispfanne
- 138 Gebrillte Lachsspieße
- 139 Dorade im Gemüsebett
- 140 Hühnersuppe nach Großmutter's Art
- 141 Asiatische Kohlsuppe
- 142 Fruchtiger Blattsalat
- 142 Radieschensalat
- 143 Bruschetta mit Tomaten und Sardellen

ARTHROSE – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Unsere Gelenke sind täglich im Einsatz. Wir brauchen sie und möchten, dass sie lange gesund bleiben. In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen, wie unsere Gelenke überhaupt funktionieren, was sie benötigen, um intakt zu bleiben, was passiert, wenn dennoch eine Arthrose eintritt, und welche Formen der Arthrose es gibt.



Unsere Gelenke



Gelenke sind die beweglichen Verbindungsstücke zwischen den Knochenenden.



Gelenke haben drei Aufgaben: Harte Bewegungen abfedern, Halt geben und Bewegungen ermöglichen.

Jeden Tag bewegen wir uns, wir drehen unsere Gelenke, strecken und beugen sie – wir belasten sie täglich unzählige Male. Dabei vergessen wir ganz, welche schwere Arbeit diese Gelenke, also die beweglichen Verbindungsstücke zwischen den Knochenenden, dabei für uns leisten.

Im Wesentlichen haben unsere Gelenke drei Aufgaben:

1. Sie federn harte Bewegungen ab, und zwar mithilfe des Gelenkknorpels. Dieser Stoßdämpfer, ein glatter, elastischer Überzug, schützt das Gelenk und garantiert so einen reibungslosen und perfekten Bewegungsablauf.
2. Sie geben Halt. Denn spezielle Strukturen im Gelenk – Teile der Gelenkkapsel und die Gelenkbänder – erlauben bestimmte Bewegungen, andere dagegen verhindern sie. So sind falsche Bewegungen unter normalen Umständen unmöglich.
3. Sie ermöglichen Bewegung. Dafür verantwortlich ist ein von der inneren Gelenkschleimhaut gebildeter Flüssigkeitsfilm, die Gelenkschmiere.

Das gesunde Gelenk

Jedes Gelenk besteht aus einem Gelenkkopf und einer Gelenkpfanne. Beide passen ineinander wie der Schlüssel in das Schloss. Manche Gelenke wie das Kniegelenk verfügen zusätzlich über eine Gelenkzwischenscheibe, den Meniskus. Die Stabilität der Gelenke wird durch Bänder, Sehnen und Muskeln gewährleistet. Jedes Gelenk ist von einer Kapsel umgeben, die das Gelenk vor falschen Bewegungen schützt und an der die Bänder befestigt sind.

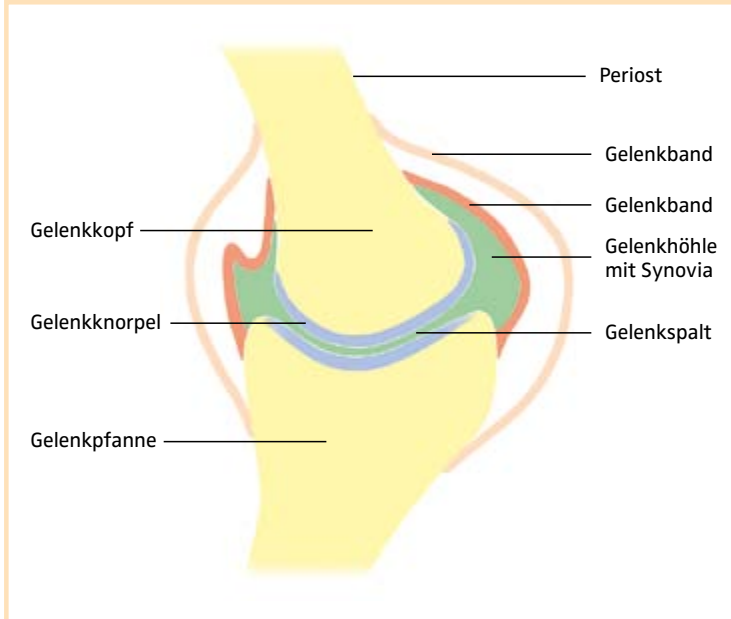
Einen wichtigen Teil des Gelenks bildet die Knorpelschicht, mit der Gelenkkopf und -pfanne ausgekleidet sind. Die Dicke dieser Schicht variiert abhängig von der Gelenkgröße und der Belas-

tungsstärke zwischen 0,5 und 5 mm und besteht aus einem besonderen Gewebe mit fester, glatter und elastischer Struktur. Diese beruht auf der enormen Wasserbindungskapazität der Knorpelschicht. Als Puffer ermöglicht sie eine schmerzfreie und reibungsarme Beweglichkeit der Gelenke und federt die bei jeder Bewegung auftretende Belastung ab.

Die Knorpelschicht kann sich nicht selbst ernähren, da sie weder von Gefäßen noch von Nerven durchzogen ist. Für die Gleitfähigkeit des Knorpels sorgt die Gelenkflüssigkeit, auch Synovialflüssigkeit genannt, die den Knorpel überall beschichtet. Sie ist es auch, die dem Gelenkknorpel alle benötigten Nährstoffe liefert und die anfallenden Abfallprodukte abtransportiert. Gebildet wird diese Gelenkflüssigkeit bei der Bewegung des Gelenks, was bedeutet: Ohne regelmäßige Bewegung gibt es keinen Nachschub.



Ohne regelmäßige Bewegung keine Bildung von Gelenkflüssigkeit.



Aufbau eines Gelenks

Der Gelenkverschleiß

Rund sechs Millionen vorrangig ältere Menschen in Deutschland klagen über andauernde Gelenkschmerzen und dadurch beeinträchtigte Beweglichkeit. Weitere 15 Millionen Menschen berichten über zumindest zeitweise auftretende Beschwerden. Bereits mit 40 Jahren zeigen sich bei jedem Zweiten Abnutzungserscheinungen der Gelenkknorpel. Nach Hochrechnungen des Bundesgesundheitsministeriums liegt in Deutschland sogar bei ungefähr 35 Millionen Menschen potenziell eine Arthrose vor. Aufgrund dieser hohen Zahl gilt die Arthrose heute als „Volkskrankheit“. Häufig sind nicht nur ein, sondern mehrere Gelenke von der Arthrose betroffen. Frauen erkranken häufiger an Arthrose als Männer.

Was ist eine Arthrose genau?

Eine Arthrose bezeichnet den – stets weiter fortschreitenden – Verschleiß der Gelenke. Sie beginnt mit einem schleichenden und manchmal auch sehr schmerzhaften Abbau des Gelenkknorpels. Danach finden im angrenzenden Knochen Umbauprozesse statt, bei denen die Gelenkfläche nach und nach zerstört wird. In fortgeschrittenen Stadien treten Veränderungen auch im Bereich des gelenknahen Knochens, der Gelenkschleimhaut, der Gelenkkapsel sowie der gelenkumspannenden Muskulatur auf. Schließlich kann die Arthrose in der Zerstörung des gesamten Gelenkapparates sowie damit verbundenen extrem starken Schmerzen und Gelenkumbeweglichkeit enden.

Bei einer Arthrose handelt es sich um eine schwere und ernsthafte Erkrankung, vor allem wenn sie bereits fortgeschritten ist. Sie kann zumindest nach heutigen Erkenntnissen nicht geheilt, sondern nur das Fortschreiten zumindest über einen gewissen Zeitraum aufgehalten werden.

Zahlen und Fakten rund um die Arthrose

Hier einige Zahlen und Fakten rund um die Arthrose:

- Jährlich werden in Deutschland etwa 100.000 künstliche Hüftgelenke und 40.000 künstliche Kniegelenke eingesetzt.
- Jährlich verursacht die Arthrose in Deutschland Kosten im Gesundheitssystem von etwa zehn Milliarden Euro.
- Jährlich gibt es in Deutschland etwa 40 Millionen Arztkonsultationen aufgrund einer Arthrose.
- Jährlich kommt es in Deutschland zu etwa 50 Millionen Fehltagen aufgrund arthrosebedingter Arbeitsunfähigkeit.
- 40 Prozent aller Rehamaßnahmen und 25 Prozent aller vorzeitigen Berentungen gehen auf das Konto der Arthrose.
- Sieben Millionen Deutsche leiden unter einer klinisch nachgewiesenen Arthrose.
- 40 Millionen Deutsche haben bereits nachweisbare arthrotische Gelenkveränderungen.



Frauen erkranken häufiger an Arthrose als Männer.

Wie verläuft eine Arthrose?

Am häufigsten entsteht eine Arthrose aufgrund des natürlichen Verschleißes des Gelenkknorpels mit dem Alter. Gefördert wird der Gelenkverschleiß durch Übergewicht und Fehlhaltungen wie X- oder O-Beine. Auch Unfälle in der Vergangenheit gelten als Risikofaktor. So zeigen Statistiken, dass bei rund einem Drittel aller Patienten die Arthrose als Spätfolge eines Unfalls auftritt, beispielsweise von Meniskus- und Kreuzbandverletzungen des Knies. Auch Knochenbrüche, bei denen die Gelenkflächen beteiligt waren, sowie Entzündungen im Gelenk, z. B. verursacht durch Bakterien, die etwa im Rahmen einer Gelenkspiegelung in das Gelenk eingedrungen sind, stellen ein erhöhtes Arthrose-Risiko dar. Wenn Sie in der Vergangenheit Gelenkverletzungen hatten, sollten Sie diese Gelenke vor Über- und Fehlbelastungen



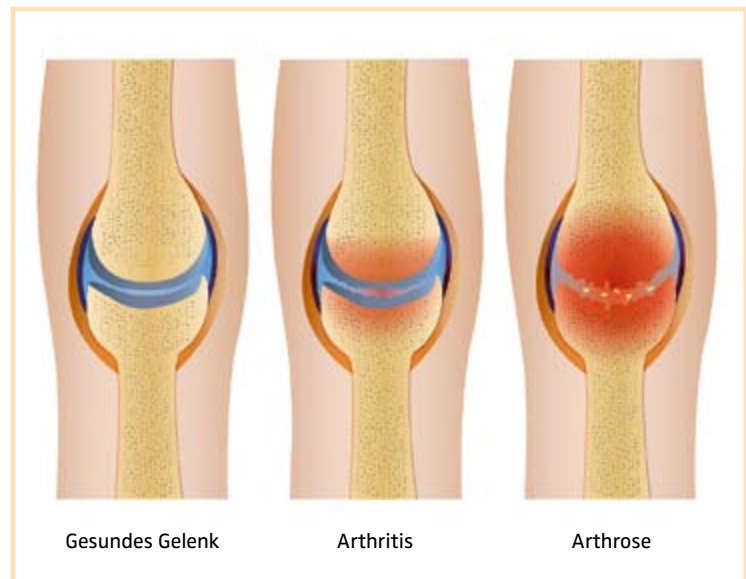
Bei zurückliegenden Verletzungen sollten Sie diese Gelenke vor Über- und Fehlbelastungen schützen.

schützen. Doch gleich welche Ursache vorliegt – es kann nicht vorausgesagt werden, ob überhaupt eine Arthrose auftritt und wenn, wann dies sein wird.

Ursachen und Risikofaktoren für Arthrose

Eine der in unserer technisierten Welt sehr häufig verzeichneten Ursachen bzw. Risikofaktoren für die Entwicklung einer Arthrose ist mangelnde Bewegung. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto ins Büro, dort sitzen wir den ganzen Tag am Schreibtisch, um dann wieder nach Hause vor den Fernseher zu fahren, wo wir den Rest des Abends wiederum sitzend verbringen, um dann endlich ins Bett zu gehen. Viel zu selten gehen wir spazieren, wandern wir oder treiben wir Sport. Doch ohne Bewegung geht die Produktion der für das Gelenk notwendigen Gelenkflüssigkeit erheblich zurück, sodass der Gelenkknorpel nicht mehr ausreichend die notwendigen Nährstoffe erhält.

Eine Gelenkentzündung wird als Arthritis bezeichnet; Arthrose ist der Verschleiß der Gelenke.



Doch auch eine Überbeanspruchung der Gelenke, beispielsweise im Beruf oder bei Extremsportlern, kann die Entwicklung einer Arthrose fördern und beschleunigen. Ein Beispiel hierfür sind Fliesenleger, bei denen nach Statistiken der Krankenkassen wegen der hauptsächlich knienden Tätigkeit deutlich mehr Kniearthrosen diagnostiziert werden als in anderen Berufsgruppen.

Hier finden Sie die Ursachen und Risiken für Arthrose auf einen Blick zusammengefasst:

- Alter
- angeborene Fehlstellungen wie X- oder O-Beine
- ständige Überbelastung bzw. einseitige Belastung beim Sport oder im Beruf
- Bewegungsmangel

! Die Häufigkeit der Arthrose nimmt mit steigendem Alter zu.

Anfangs verläuft die Arthrose oft unbemerkt, die Gelenke sind noch voll belastbar.



- Übergewicht
- Gelenkverletzungen in der Vergangenheit
- Entzündungen im Gelenk
- Hormon- oder Stoffwechselstörungen
- erbliche Veranlagung

So unterschiedlich diese Faktoren sein mögen, die das Risiko für die Entstehung einer Arthrose erhöhen können, eines haben sie doch gemeinsam: Sie beeinflussen nicht nur die mechanischen Abläufe im Gelenk, sondern wirken sich auch negativ auf den Stoffwechsel des Gelenkknorpels aus.



Polyarthrose oder multiple Arthrose ist eine Arthrose, die an vielen Gelenken gleichzeitig auftritt.

Welche Gelenke sind betroffen?

Am häufigsten von einer Arthrose betroffen sind das Knie-, Hüft- und Schultergelenk. Hat sich die Entzündung in mehreren Gelenken manifestiert, handelt es sich um eine Polyarthrose oder multiple Arthrose.

Das Kniegelenk

Dass das Kniegelenk die Liste der am häufigsten von einer Arthrose betroffenen Gelenke anführt, ist nicht verwunderlich, denn schließlich tragen die Kniegelenke das gesamte Körpergewicht. Unter bestimmten Bedingungen, beispielsweise beim Joggen, beim Tennisspielen oder auch bei verschiedenen Ballsportarten wie Hand- oder Fußball, wird das Kniegelenk zumindest kurzfristig sogar mit einem Mehrfachen des Körpergewichts belastet. Auch durch berufsbedingte Fehlbelastungen wird das Kniegelenk überdurchschnittlich starken Belastungen ausgesetzt, die sogenannte Gonarthrose (griechisch *gony* = Knie) ist die Folge.

Grund genug, das Kniegelenk so selten wie möglich hohen Stoßbelastungen auszusetzen. Das bedeutet, dass Sie Folgendes tun sollten:



Die Arthrose im Knie ist die häufigste Form von Arthrose.

- eventuell bestehendes Übergewicht reduzieren
- vor dem Sport eine Aufwärmungsphase einlegen
- statt High Heels Schuhe mit stoßdämpfenden Sohlen und flachen Absätzen tragen
- eventuell bestehende Fehlstellungen korrigieren
- vor allem bei Extremsport eine Kniebandage anlegen
- tiefe Kniebeugen und langes Stehen vermeiden
- die das Knie umgebende Muskulatur durch entsprechende Übungen kräftigen (siehe S. 102)

Das Hüftgelenk

Auf dem zweiten Platz der von einer Arthrose betroffenen Gelenke steht das Hüftgelenk. Auch dieses Gelenk trägt das Körpergewicht, was vor allem bei einem über längere Zeit bestehenden Übergewicht zu einer massiven Abnutzung des Knorpels führen kann. Als andere Ursachen für eine Hüftarthrose, die sogenannte Coxarthrose (lateinisch *coxa* = Hüfte), gelten angeborene oder erworbene Fehlstellungen sowie falsche Belastungen, beispielsweise nach einem Schenkelhalsbruch.

Ähnlich wie beim Kniegelenk lässt sich einer Hüftarthrose mit einigen wichtigen Verhaltensmaßnahmen vorbeugen bzw. der Verlauf der Erkrankung verlangsamen. Dazu gehört, dass Sie

- vor allem beim Sitzen auf eine optimale Körperhaltung achten,
- Schuhe mit stoßdämpfenden Sohlen tragen,
- eventuell bestehendes Übergewicht verringern,
- Fehlbelastungen wie einseitiges Heben schwerer Lasten vermeiden,
- Knochenbrüchen des Beines, vor allem Schenkelhalsbrüchen, vorbeugen, beispielsweise durch Beseitigung von Stolperfallen in der Wohnung,
- vorhandene Fehlstellungen korrigieren,
- Oberschenkel-, Gesäß- und Hüftmuskulatur kräftigen.



Die Coxarthrose schränkt die Bewegungsfähigkeit der Hüfte ein.

Das Schultergelenk

Auch das Schultergelenk gehört zu den von einer Knorpelabnutzung häufig betroffenen Gelenken. Eine Arthrose des Schultergelenks, die sogenannte Omarthrose (griechisch *omos* = Schulter), tritt seltener auf als die Gonarthrose und die Coxarthrose, dennoch erschwert oder verhindert sie sogar aufgrund erheblicher Schmerzen so selbstverständliche Bewegungen der Arme wie beim Haarewaschen, beim Einschlagen eines Nagels in die Wand oder schon beim Anziehen eines Mantels.

Damit es erst gar nicht soweit kommt, sollten Sie

- die Schulter täglich mehrmals durch lockeres Pendeln der Arme entlasten,
- die Arme nicht über einen längeren Zeitraum ausgestreckt halten, beispielsweise beim Tragen schwerer Gegenstände,
- Sportarten wie Tennis oder Squash nicht zu intensiv ausüben, da sie die Schulter einseitig belasten,
- die Schultermuskulatur durch Übungen kräftigen.

Bestehen bereits Schulterschmerzen, vor allem nachts, hilft ein sogenanntes Abspreizkissen für den Arm, das Ihnen Ihr Arzt verordnen kann.

Weitere Formen der Arthrose

Die mit einer erblichen Vorbelastung verbundene Arthrose der Hand- und Fingergelenke, von der Frauen häufiger betroffen sind als Männer, tritt erheblich seltener auf als eine Arthrose des Knie-, Hüft- oder Schultergelenks. Mit fortschreitender Erkrankung kann es zu Fehlstellungen der Finger kommen, sodass die Betroffenen in ihrem Alltag deutlich beeinträchtigt sind. Vor allem Klavierspieler sind aufgrund der deutlich erhöhten Belastung von einer Arthrose der Fingergelenke betroffen.



Bei Schulterschmerzen in der Nacht hilft ein sogenanntes Abspreizkissen für den Arm.

Welche Beschwerden treten auf?

Zu Beginn der Erkrankung ist ausschließlich der Gelenkknorpel vom Verschleiß betroffen, doch im Laufe der Zeit breitet sich die Arthrose auf alle am Gelenkaufbau beteiligten Strukturen aus. So lässt sich auch erklären, dass anfangs keine oder kaum Schmerzen auftreten und die Gelenke voll belastet werden können. Dies liegt daran, dass das zu Beginn der Erkrankung geschädigte Knorpelgewebe weder von Nerven noch von Blutgefäßen durchzogen ist, also auch nicht schmerzempfindlich ist. Dies ändert sich jedoch im weiteren Verlauf der Arthrose. Zum Teil heftige Schmerzen sind dann an der Tagesordnung. So berichten Betroffene von sogenannten Anlaufschmerzen, also Schmerzen, die morgens nach dem Aufstehen oder nach längerem Liegen oder Sitzen zu Beginn einer Bewegung im erkrankten Gelenk auftreten. Diese Phase kann sich über mehrere Jahre hinziehen.



Von der seltenen Arthrose der Hand- und Fingergelenke sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

Die Beschwerden einer Arthrose auf einem Blick:

- Belastungsschmerzen
- Anlaufschmerzen
- Morgensteifigkeit
- Knirschen im Gelenk
- Ruheschmerzen im fortgeschrittenen Stadium
- verspannte Muskeln und Sehnen
- eingeschränkte Beweglichkeit
- Schonhaltung
- Gelenkentzündungen (aktivierte Arthrose)
- Gelenkerguss (vor allem bei Kniearthrose)
- Gelenkschwellungen
- Muskelschwäche
- Instabilität des Gelenks mit eventuellen Fehlstellungen

Im weiteren Verlauf finden sich – wenn die Ursachen nicht angegangen werden – Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen sowie Schmerzen auch im Ruhezustand. Das Gelenk wird zunehmend unbeweglicher und steifer. Auch eine Entzündung des betroffenen Gelenks, verbunden mit einer Schwellung, kann im fortgeschrittenen Stadium hinzukommen (aktivierte Arthrose). Mit zunehmender Arthrose wird die Bewegungsfreiheit des Gelenks immer weiter eingeschränkt. Letztendlich kommt es zu Verformung, Zerstörung und Versteifung des Gelenks. Vor allem beim arthrotischen Kniegelenk lässt die Stabilität nach, und es können sich X- oder O-Beine bilden.

Die verschiedenen Arthrose-Stadien

Jede Arthrose-Erkrankung kann in drei Stadien eingeteilt werden. Die Stadien der Arthrose-Entwicklung beschreiben die Schädigung des Gelenks insgesamt und gehen damit über den Knorpelschaden weit hinaus.

Mit zunehmender Arthrose wird die Bewegungsfreiheit des Gelenks immer weiter eingeschränkt.



Arthrose-Stadium I – das Frühstadium

In diesem Stadium kommt es bereits zu deutlichen Knorpelschäden, jedoch macht sich dies meist nicht durch Schmerzen bemerkbar. Man spricht hier auch von einer stillen Arthrose. Im Röntgenbild wird dies durch eine Verringerung des Gelenkspalts und eventuell auch durch Veränderungen am Knochen unter dem geschädigten Knorpel sichtbar. Wie lange dieses Stadium dauert, ist individuell verschieden. Wahrscheinlich leiden die meisten Menschen über 60 Jahre an einer Arthrose eines oder auch mehrerer Gelenke.

Arthrose-Stadium II – das fortgeschrittene Stadium

In diesem Stadium läuft bereits ein entzündlicher Prozess ab. Die Patienten verspüren Belastungs- und Anlaufschmerzen, die sie zum Arzt führen. Die Schmerzen sind jedoch nicht immer vorhanden bzw. nicht immer so stark, dass Medikamente notwendig werden.

Arthrose-Stadium III – das Spätstadium

Alle Arthrosen des Stadiums II gehen im Laufe der Zeit in Stadium III über, wenn nicht rechtzeitig mit einer Behandlung begonnen wird. Zu den meist dauerhaften Schmerzen kommen auch Bewegungs- und Funktionseinschränkungen bis zur Versteifung der betroffenen Gelenke hinzu. Die Knorpelflächen sind in diesem Stadium nahezu vollständig zerstört. Es liegen Entzündungen des Gelenks vor und es haben sich knöcherne Auswüchse gebildet. Muskelverkürzungen und -verhärtungen treten auf.



Jede Arthrose-Erkrankung kann in drei Stadien eingeteilt werden.

GESUNDE REZEPTE

Auch bei einer Arthrose brauchen Sie beim Essen nicht auf Genuss zu verzichten. Im Folgenden finden Sie schmackhafte Gerichte für jeden Tag mit Zutaten, die Arthrose-Beschwerden lindern und für einen abwechslungsreichen und gesunden Speiseplan sorgen.



Bunte Gemüsenudeln

Zutaten für 4 Personen

- 6 kleine Karotten
- 2 kleine Zucchini
- 2 Stangen Lauch
- 400 g Linguine-Vollkornnudeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe (instant)
- 300 ml Sojacreme
- 2 Prisen Safranfäden



Zubereitung

1. Karotten schälen und putzen. Zucchini waschen, trocken reiben und putzen. Beide Gemüse längs in dünne Streifen schneiden.
2. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und die einzelnen Blätter voneinander trennen.
3. Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
4. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Zucchini darin bei mittlerer Hitze eine Minute unter Rühren andünsten. Den Lauch dazugeben und eine weitere Minute dünsten.
5. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe, Sojacreme und die Safranfäden dazugeben und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten cremig einkochen lassen.
6. Die gekochten Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Anschließend die Nudeln mit den Gemüsen mischen und erneut würzen. Auf Tellern servieren.

Gegrillte Lachsspieße

Zutaten für 4 Personen

4 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 Fenchelknolle
1 rote Chilischote
3 Stiele Koriander
1 Limette
3 EL Olivenöl
Salz
Zucker
400 g Lachsfilet ohne Haut
1 getrocknete Chilischote
Pfeffer



Zubereitung

1. Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ½ cm dicke Ringe schneiden. Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und die Knolle fein würfeln.
3. Die frische Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Limette auspressen.
4. Kleingeschnittene Zutaten mit je einem Esslöffel Limettensaft und Öl mischen und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Vor dem Servieren kalt stellen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
5. Das Lachsfilet in zwölf gleich große Würfel schneiden. Die getrocknete Chilischote zerbröseln, mit Pfeffer und dem restlichem Öl mischen und über den Lachs geben. 15 Minuten marinieren.
6. Lachswürfel leicht salzen und auf vier Holzspieße stecken.
7. Eine Grillpfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum vier bis fünf Minuten grillen. Die Lachsspieße auf Teller geben und servieren.

Dorade im Gemüsebett

Zutaten für 4 Personen

4 kleine Doraden, küchenfertig (à ca. 350 g)
frischer Thymian
frischer Dill
frischer Petersilie
4 Karotten
8 Tomaten
2 Stangen Lauch oder Frühlingszwiebeln
1 Sellerie
4 Bratschläuche
Salz
Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe
Petersilie zum Garnieren



Zubereitung

1. Zuerst die Doraden kalt abspülen. Kräuter kurz waschen und in den trocken getupften Fischbauch geben.
2. Die Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten und achteln. Lauch waschen, putzen und schräg in 2–3 cm lange Streifen schneiden. Sellerie schälen, putzen, waschen und in Stifte schneiden.
3. Das Gemüse auf vier Bratschläuche verteilen.
4. Die Doraden mit Jodsalz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Mit Brühe begießen, Bratschläuche schließen, oben einmal einstechen und auf den Backofenrost legen. Bei 180 Grad Celsius etwa 20–30 Minuten garen.
5. Bratschläuche öffnen und die Gemüsefische auf vorgewärmte Teller geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Bruschetta mit Tomaten und Sardellen

Zutaten für 4 Portionen

3 Sardellenfilets aus dem Glas, abgetropft
2 EL entrahmte Milch
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Zitronensaft
4 große Scheiben Weißbrot oder Ciabatta-Brot
8 Tomaten
1 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
frisches Basilikum zum Garnieren



Zubereitung

1. Sardellenfilets in eine Tasse legen, mit Milch übergießen und zehn Minuten stehen lassen. Sardellen abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Fischfilets, Knoblauch und Zitronensaft mit einem Stabmixer oder im Mörser pürieren.
3. Den Grill auf die höchste Stufe erhitzen. Brotscheiben auf beiden Seiten grillen und anschließend auf einer Seite dünn mit etwa einem Viertel der Paste bestreichen.
4. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Tomatenscheiben auf der Sardellenpaste verteilen. Mit wenig Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer bestreuen. Die Bruschetta ein bis zwei Minuten unter den Grill stellen, damit die Tomaten weich werden.
5. Mit frischem Basilikum bestreuen und sofort servieren.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-895-1 (Print)**ISBN 978-3-8426-8774-5 (PDF)****ISBN 978-3-8426-8775-2 (EPUB)****Fotos:**

Titelfoto: gettyimages – FoodPhotography Eising
123rf.com: Magdalena Kucova: 2/5; Yana Gayvoronskaya: 6/7;
Corinna Gissemann: 8/9; Dmitriy Shironosov: 17; maridav: 22;
Heike Rau: 26; kzenon: 51; Wavebreak Media Ltd: 54/55;
Monika Wisniewska: 117; santje09: 122; santje09: 123;
Brent HOfacker: 124; Yuri Arcurs: 126/127; Peter Atkins: 133;
Stephanie Frey: 134/135; Ingridhs: 136; Elena Moiseeva: 137;
Joerg Beuge: 138; Alfred Nesswetha: 139; Sabina Schaaf: 143
Fotolia.com: JPC-PROD: 10/11; margo555: 24/25;
WavebreakMediaMicro: 49; kreativwerden: 112; Cogipix: 131;
Hetizia: 144
iStockphoto.com: Santje09
MEV-Verlag, Germany: 129

2. Auflage

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Die Medizinredakteurin Gabriela Schwarz hat bereits viele Patientenratgeber zu unterschiedlichen Erkrankungen geschrieben. Sie arbeitet als freie Autorin für einen medizinischen Fachverlag und für medizinische Fachagenturen. Bei der Schlüterschen Verlagsgesellschaft ist „Das Arthrose-Buch“ der Autorin erschienen.

Ebenfalls von der Autorin erschienen: Alles über Arthrose – von den Ursachen bis zur Behandlung



Mit vielen praktischen Tipps und Anleitung zur Selbsthilfe

Dr. med. Petra Roßmüller-Meister | Gabriela Schwarz

Das Arthrose-Buch

160 Seiten, 64 Farbfotos
ISBN 978-3-89993-631-5
€ 19,99 [D]

Schmerzen aktiv lindern ...

Arthrose ist nicht heilbar. Betroffene können aber selbst maßgeblich zur Linderung der Beschwerden beitragen und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Dabei spielen Bewegung, Ernährung und Lebenswandel eine große Rolle.

Werden Sie selbst aktiv!

Die Autorin Gabriela Schwarz hat alle wichtigen Informationen über die Erkrankung Arthrose zusammengestellt. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt allerdings auf den natürlichen Behandlungsmethoden. Dazu gehören neben der Pflanzen- und Bewegungstherapie auch die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln, Homöopathie und ätherischen Ölen. Ebenso werden die Physiotherapien sowie physikalische und manuelle Therapiemethoden besprochen. Nicht fehlen dürfen bewährte Hausmittel und geeignete Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Dass man bei Arthrose nicht auf den Genuss verzichten muss, beweisen die leckeren Rezepte.

Viele
alltagstaugliche
Tipps zur Selbst-
behandlung und
für mehr Lebens-
qualität

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-895-1



9

783899 938951

19,99 EUR (D)

... Lebensqualität
spürbar steigern.