

## Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 12)

Unser Körper ist ein Wunderwerk, wir können damit die unterschiedlichsten Bewegungen ausführen wie z.B. tanzen, springen oder gehen. Der menschliche Körper besteht aus mehr als 200 Knochen. Diese Knochen sind verbunden mittels Gelenken. Allerdings ist inzwischen jeder vierte in Deutschland von einer *rheumatischen Erkrankung* betroffen. Die bekanntesten Erkrankungen *des rheumatischen Formenkreises* sind die rheumatoide Arthritis, Arthrose, Gicht, die Schuppenflechte, Osteoporose und Morbus Bechterew. Die Menschen werden immer älter, deshalb bekommt fast jeder, früher oder später, es damit zu tun. Eine komplette Heilung ist derzeit nicht möglich, aber es ist möglich, die Zerstörung des Gelenkes zumindest zu verlangsamen. Wer eine Gelenkerkrankung hat, bekommt von seinem Arzt normalerweise *Schmerzmittel und Entzündungshemmer* verschrieben. Jedoch hat jedes Medikament *unerwünschte Nebenwirkungen*. Ziel sollte es also sein, mit möglichst wenig Medikamenten auszukommen. So stellen sich den Betroffenen unterschiedliche Fragen: Gibt es schonendere, *natürliche Mittel*, um die Entzündungsprozesse in den Gelenken zu stoppen? Wie kann ich die Schmerzen ohne Nebenwirkungen bekämpfen bzw. lindern?

Mit der Ernährung können Sie auf krank machende Prozesse im Körper einwirken. So können Sie als Betroffener selber aktiv mithelfen ihre *Gesundheit zu verbessern*. Vor tausenden von Jahren war Arthrose kaum ein Problem. Wir bewegten uns damals mehr, meist auch auf einem weicheren Untergrund und hatten deutlich weniger Übergewicht. Außerdem haben wir damals viel *mehr pflanzliche Nahrung* zu uns genommen. Um gesund zu bleiben müssen wir wieder mehr unsere Gelenke bewegen. Je mehr wir uns bewegen, desto besser wird die „Gelenkschmiere“ verteilt, was sich wiederum positiv auf den angegriffenen Knorpel auswirkt. Wenn unsere Gelenke langsam zerstört werden, dann sind an dieser Reaktion auch immer *entzündliche Reaktionen* beteiligt. Gerade die Ernährung bietet hier einen Ansatzpunkt, nämlich mit einer *antientzündlichen Ernährung*. Nach jetzigem Stand gilt als gesichert, dass wir täglich gute *antientzündlich wirkende Fette* zu uns nehmen sollten. In erster Linie ist hier an *Omega-3-Fettsäuren* zu denken, wie sie z.B. in sogenannten „*fetten Fischen*“ vorkommen, darunter fallen u.a. Aal, Thunfisch, Makrele oder auch Hering. Bei all den genannten Speisefischen finden sich im Muskelgewebe mindestens 10% Fett. Ein weiterer Omega-3-Lieferant sind Speiseöle wie z.B. Leinöl, Walnussöl, Olivenöl, aber auch Rapsöl. Weiterhin ist es empfehlenswert vor allem eine pflanzenbasierte Nahrung mit möglichst wenig Fleisch bzw. Wurst zu sich zu nehmen. Sie sollten hierbei nur ein bis zweimal in der Woche Fleisch- und Wurstwaren konsumieren. Eine Portion sollte im Idealfall 125 Gramm nicht überschreiten. Geeignete Lebensmittel für eine antientzündliche Ernährung bei Arthrose und Rheuma sind das Thema im nächsten Teil der Serie.

Falk Hinneberg, ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info))

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)