



Ernährung bei Arthrose

Als degenerative rheumatische Erkrankung zählt Arthrose in Deutschland zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Betroffen von der nicht heilbaren Krankheit können alle Gelenke sein. In der Regel wird die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen durch Abnutzung beschädigt, es kann zu krankhaften Veränderungen in diesem Bereich, zu Entzündungen, Schwellungen, Versteifungen und Schmerzen kommen. Als Hauptrisikofaktoren werden zunehmendes Alter und Übergewicht genannt. Die Wissenschaft untersucht nun aber auch vermehrt den Einfluss der Ernährung auf die Entstehung, Verlauf und Behandlung der Arthrose. Vom naturheilkundlichen Ansatz her betrachtet, spielt neben der Ernährung auch die richtige Bewegung eine große Rolle. Und auch mit Maßnahmen zur Linderung der Schmerzen und zur schrittweisen Erhöhung der Beweglichkeit kann die moderne Naturheilkunde aufwarten: Mit Kneippschen Wickeln, Heusackwendungen und Bädern können durchaus gesundheitsförderliche Effekte erzielt werden.

Dass sich eine gesunde und auf das Krankheitsbild abgestimmte Ernährung positiv auswirken kann, ist schon länger bekannt. Wichtig zu erwähnen ist, dass insbesondere das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung den Verlauf der Arthrose abschwächen kann und natürlich auch das Potential hat, der Erkrankung des Bewegungsapparates präventiv vorzubeugen. Denn durch aktive Bewegung wird die Nährstoffzufuhr der Knorpel über die Gelenkflüssigkeit verbessert. Das ist ein wichtiger Fakt, denn es gibt relativ eindeutige Hinweise, dass Arthrosepatienten/-innen einen höheren Bedarf an bestimmten Nährstoffen und Antioxidantien haben – einmal ganz davon abgesehen, dass Bewegung gegen den Risikofaktor Übergewicht helfen kann. Bei der Bewegung ist darauf zu achten, dass es sich um weiche Bewegungsabläufe handelt, z.B. im Warmbad gegen den sanften Widerstand des Wassers. Solche Bewegungen sollen dazu führen, dass etwas mehr Gelenkflüssigkeit gebildet wird. Jegliche Überlastung ist kontraproduktiv, weil dadurch neuer Abrieb zur erneuten Entzündung und Gelenkzerstörung führt.

Nachweislich ist eine pflanzenbasierte und fleischarme Kost hilfreich, sie sollte reich an Mineralien und Vitaminen sein. Denn bei regelmäßigem Verzehr von tierischen Lebensmitteln, auch Eier gehören dazu, kann im Körper ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren (v.a. Arachidonsäure) entstehen, was wiederum Entzündungsprozesse fördern kann. Die entzündungsfördernde Arachidonsäure wird teilweise exogen zugeführt und ist besonders in Wurst und Fleisch von Rind und Schwein vorhanden. Möglicherweise ist die günstige Wirkung von vegetarischer Ernährung und Heilfasten auf den Stopp der Arachidonsäurezufuhr zurückzuführen. Bei rheumatischen Beschwerden scheinen vor allem fettlösliche Antioxidantien (v.a. Vitamin E und A) zu helfen, weil diese dann bis in die Gelenkflüssigkeit gelangen. Andere Antioxidantien sind möglicherweise hier nutzlos. Empfehlenswert sind Omega-3-fettsäurehaltige Lebensmittel wie bestimmte Fischarten (u.a. Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele) und Pflanzenöle (Oliven-, Lein-, Raps-, Hanföl). Gut untersuchte Heilpflanzen in Bezug auf Arthrose sind vor allem Weidenrinde, Teufelskrallen und Brennnesselwurzel.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de