

## Ernährung bei Arthrose

Arthrose ist nicht nur Abnutzung, sondern ein aktiver biologischer Vorgang, bei dem der Knorpel fehlgesteuert vom Körper selbst abgebaut oder durch Knochenzellen ersetzt wird.

Bei der Arthrose kann Unterforderung, Überforderung und entzündliche Stoffwechselfvorgänge zum Gelenkverschleiss führen. Dem kann unter Umständen eine möglichst entzündungshemmende Ernährung entgegenwirken.

Für Patienten, welche an klinischer Naturheilkunde interessiert sind, gäbe es folgende klinisch untersuchte Möglichkeiten Gelenkschmerzen eventuell zu beeinflussen.

Besprechen Sie bitte das gewünschte Vorgehen mit Ihrem Hausarzt, um ev. Kontraindikationen auszuschliessen.

### → Heilfasten

---

### → Pflanzenbetonten vollwertigen Ernährung

(Gemüse, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchten)

---

### → Traditionelle mediterrane Ernährung

---

### → Ingwer, Safran, Rosmarin und Knoblauch

---

→ **Kurkuma oder Gelbwurz** (Curcumin und Turmerone) z. B. täglich einen Teelöffel Kurkuma (ca. 3gr), keine höheren Dosen, da sonst evtl. Leberprobleme auftreten können. Diskutieren Sie mit Ihrem Hausarzt die Notwendigkeit der Kontrolle der Leberwerte.

---

### → Öle und Fettsäuren und weiter

Olivenöl (ungesättigten Fettsäuren)

Leinöl, Rapsöl (Omega-3-Fettsäuren)

Algen oder Algenöl

Senföle (Brokkoli, Spitzkohl, Wirsing)

Eugenol (Nelken, Muskat und Basilikum)

Anthocyane (Brombeeren, Wildheidelbeeren und schwarze Johannisbeeren, Kirschen)

---

→ Einige Studien (Lauche R, Clin J Pain 2016; Walrabenstein, Rheumatology 2023; Sköldstam, Ann Rheum Dis 2003) legen eine gewisse Wirkung angepasster Ernährung bei Patienten mit inflammatorischem Gelenkleiden nahe.

---