

Arthrose entwickelt sich über Jahre und Jahrzehnte hinweg als Folge einer Kombination von:

Ungesunder Ernährung (tierisches Eiweiß, ungesunde Fette, Getreideprodukte wie Back- und Nudelwaren, Fertiggerichte mit synthetischen Lebensmittelzusätzen wie Konservierungs- und Farbstoffen, Aromen, Geschmacksverstärker etc.), die zu einer Übersäuerung des Organismus führt. Mineralstoffmangel

Missbrauch von Genussgiften (Koffein, Alkohol, Zucker etc.)

Stress und einem unharmonischen Seelenleben mangelnder Bewegung und/oder falscher Belastung

Übersäuerung zerstört den Knorpel und Ablagerungen verursachen die Entzündung

Bei der Verstoffwechslung von ungesunder Ernährung und insbesondere auch von den erwähnten Arthrose-Medikamenten entstehen im Blut und im Gewebe giftige Säuren. Gesundes Blut aber ist leicht basisch (also das Gegenteil von sauer) und muss auch immer leicht basisch bleiben.

Andernfalls stirbt der Mensch. Also legt der Körper alle Anstrengung an den Tag, um die entstehenden Säuren mit Hilfe von basischen Mineralien wie z. B. Calcium zu neutralisieren. Erst dann kann er sie – wenn der Körper gesund ist – über die Ausscheidungsorgane wieder hinaus befördern. Wenn mit der Nahrung jedoch zu wenige Mineralien im Organismus eintreffen – was mit der heute üblichen vitalstoffarmen Ernährung meistens der Fall ist – muss der Körper Mineralien z. B. aus den Knochen verwenden, um der Säureflut Herr zu werden.

Wenn die Ausscheidungsorgane aufgrund der übermäßigen Säuremenge überlastet sind, können die neutralisierten Säuren (sog. Schlacken nicht mehr ausgeschieden werden. Sie werden im Körper eingelagert.

Als Lagerstätte dienen das Bindegewebe, die Blutgefäße und mit schöner Regelmäßigkeit die Gelenke. Die Schlacken stören den Stoffwechsel im Gelenk und der Körper versucht sie auszuschleiden. Das macht er mit Hilfe von Entzündungen. Leider wird er bei der Masse der vorhandenen und immer wieder neu eintreffenden Schlacken nie wieder Herr der Lage. Eine chronische Unterversorgung mit lebenswichtigen Mineralstoffen verhindert ferner den Neuaufbau des Knorpels. Die Gelenkknorpelmasse wird weniger und weniger. Nach einer Entsäuerung und bei anschließender säurearmen, also konsequent basische Ernährung, die außerordentlich reich an Mineralstoffen ist, kann sich der Gelenkknorpel – entgegen sämtlicher Behauptungen – wieder regenerieren!

Ernährungsumstellung

Gleichzeitig mit dem Beginn der Ernährungsumstellung führt man eine grundlegende Entsäuerung durch (z. B. eine Entsäuerungskur), um die im Gelenk eingelagerten Schlacken und Stoffwechselgifte rasch auszuschleiden und den Organismus mit den zur Knorpelregeneration nötigen Mineralstoffen zu versorgen.

Ernährungstipps zu Arthrose

Erstes Frühstück: Trinken Sie ein Glas Wasser oder Kräutertee

Zweites Frühstück: Frische Früchte so viel Sie mögen, je nach Appetit auch alle zwei Stunden eine weitere Obstmahlzeit bis zum Mittagessen.



Mittagessen: Essen Sie sich an Salaten satt. Diese sollten bevorzugt aus grünem Blattgemüse, Kräutern und Sprossen bestehen. (Mit Salaten sind hier ausschließlich frische Rohkostsalate gemeint, also keinesfalls Kartoffel-, Nudel-, Reis- oder gar Wurstsalate.) Auch Wurzel- oder Knollengemüse können verwendet werden. Die Salate werden mit einem Dressing aus Zitronensaft, kalt gepressten hochwertigen Ölen (Lein- oder Olivenöl) und Meer- oder Kristallsalz verfeinert. Abendessen: Kurz gedünstetes Gemüse mit einer glutenfreien Beilage wie z. B. Hirse, Buchweizen, Reis und seltener auch Kartoffeln.

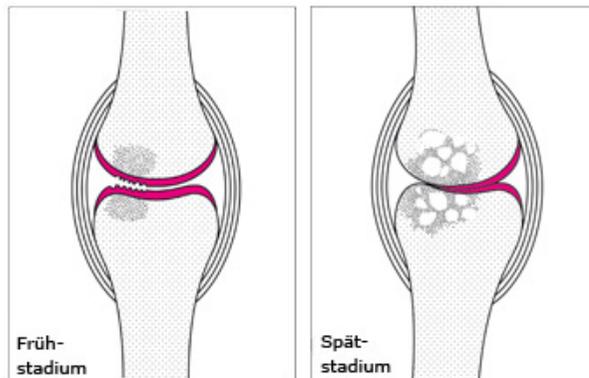
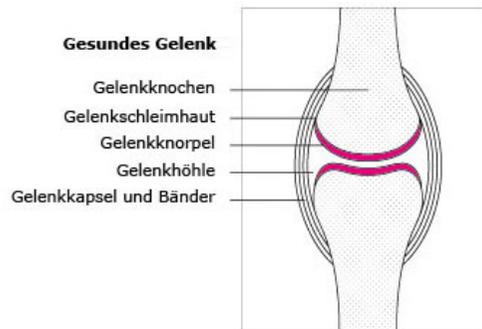
Komplett gemieden werden sollten:

Alle tierischen Eiweiße und Fette in jeder Form (Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Käse alle anderen Milchprodukte außer evtl. etwas Butter)
Alle Fette und Öle, außer hochwertiges, kalt gepresstes Olivenöl, Lein- und Hanföl
Alle Back- und Teigwaren (außer den erwähnten kleinen Mengen Vollkornbrot)
Alle Fertiggerichte und Konserven aller Art
Zucker und Süßstoffe und damit gesüßte Produkte
Süßigkeiten, Schokolade, Kakao
Kaffee und Schwarztee (während der Entwöhnung kann Getreide- oder Lupinenkaffee hilfreich sein, als Süßmittel eignen sich Steviaprodukte)
Nikotin und Alkohol
In den ersten Wochen und Monate sollte auch Hülsenfrüchte und Tofuprodukte ignoriert werden. Später kann man sie in kleinen Mengen verwenden.



Was ist Arthrose?

- Arthrose ist die häufigste aller Gelenkrankheiten und beschreibt den Zustand nach Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den damit einhergehenden Knochenveränderungen. Der betroffene Patient verliert dadurch die Fähigkeit, sich frei zu bewegen. Das Gelenk entzündet sich, schwillt an und schmerzt. Am häufigsten betroffen sind Hände, Knie und Hüften, aber auch jedes andere Gelenk kann erkranken.



Ernährung bei Arthrose



Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



**Turnverein
Bremen-Walle 1875 e.V.**

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de