

## Therapie-Tipps bei Arthrose

Arthrose ist Gelenkverschleiß. Entzündliche Prozesse verschlimmern die Beschwerden.

- ✓ Die Basis Ihrer Ernährung sollte **Gemüse** bilden, verfeinert mit **hochwertigen, kalt gepressten pflanzlichen Ölen** – etwa Leinöl (nicht zum Kochen!), Oliven- und Rapsöl.  
**Fünfer-Regel:** täglich **3 Handvoll Gemüse + 2 Handvoll zuckerarme Obstsorten** essen.
- ✓ Zum Sattwerden und gegen Muskelabbau **genügend Eiweiß aufnehmen**. Gute **pflanzliche Quellen:** Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen), Nüsse und Kerne, Pilze, Tofu; **tierische Quellen (nur in Maßen nutzen):** Fisch und Meeresfrüchte, mageres Fleisch, magere Milchprodukte wie Hüttenkäse, Joghurt, Quark, Kefir sowie Eier.
- ✓ **Entzündungsfördernde Lebensmittel reduzieren:** Zucker, Süßes und Knabberkram, Produkte aus Weißmehl wie Laugengebäck, Kuchen, Pfannkuchen und Co., süße Getränke; außerdem Wurst und Schweinefleisch sowie generell Fertigprodukte (sie enthalten versteckten Zucker, Emulgatoren, Farbstoffe etc. sowie schlechte Fette).
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele:** Frühstück: Quark/Skyr mit Früchten und Leinöl oder: Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost oder: grüner Smoothie plus ein Naturjoghurt.  
Mittagessen: Mischkost, z. B. zwei Hände Vollkornnudeln / Naturreis mit drei Händen Gemüse nach Wahl plus Eiweißquelle.  
Abendessen: z. B. Gemüsesuppe + Eiweißquelle oder: Fisch mit Gemüse gedünstet.  
Rohkostsalat ist für viele abends schlechter verträglich, denn der Darm muss zur Verdauung mehr arbeiten.
- ✓ Wer Übergewicht hat, muss **abnehmen:** 1. um die Gelenke vom Druck zu entlasten, 2. weil das Fettgewebe im Bauchraum entzündungsfördernde Botenstoffe produziert und dadurch die Schmerzen verschlimmert. Zur Gewichtsreduzierung **Intervallfasten** versuchen: nur 2 Mahlzeiten am Tag (z. B. um 10 und um 18 Uhr), über Nacht 16 Stunden Pause. Oder 5 Tage pro Woche normal essen (3 Mahlzeiten), 2 Tage nur 500–800 kcal.
- ✓ **Kalzium** aus Milchprodukten und grünem Blattgemüse stärkt die Knochen.
- ✓ **Kieselsäure** (in Hafer, Naturreis, Gerste, Hirse, Topinambur und in Schachtelhalm- oder Brennnesseltee) wirkt knorpelstabilisierend.
- ✓ **Antioxidantien helfen gegen die Entzündung:** Vitamin C (Zitrusfrüchte) und Vitamin E (Pflanzenöle, Nüsse), Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Leinsamen/Leinöl, Walnüssen, Fettfisch wie Lachs, Makrele), frisches Obst und Gemüse, grüner Tee, Kaffee (schwarz). Eine Übersicht zu antientzündlichen Stoffen gibt es als extra [Infoblatt „Entzündungshemmer“](#).
- ✓ Entzündungshemmende **Gewürze** nutzen: z. B. Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat, Koriander. Das Essen damit verfeinern (je 1 Messerspitze davon 1-2 Mal täglich).
- ✓ **Salatgurke** enthält das schmerzstillende Spurenelement Bor.
- ✓ Laut einer Studie konnte die Einnahme von 5 g **Hagebuttenpulver** täglich (aus Samen und Schale – erhältlich im Reformhaus oder der Apotheke) nachweislich Botenstoffe der Entzündung hemmen. Leider stecken die Galaktolipide nicht im Hagebuttentee.
- ✓ **Gymnastik oder Sport** ist enorm wichtig für die Gelenke! Denn nur durch tägliche ausreichende Bewegung wird die Gelenkschmiere (Synovia) gut verteilt, die den Knorpel elastisch hält. Zu viel Schonung kann deshalb die Beschwerden sogar verschlimmern. Bitte ärztlich/physiotherapeutisch beraten lassen, welche Sportarten infrage kommen.

- ✓ **Schmerzlindernd wirken Wickel** mit nicht mehr ganz kühl-schrankkaltem **Quark oder Kohlblättern**. Ebenso möglich: Auflagen mit einem **Öl aus Hochmoortorf, Rosskastanie, Ackerschachtelhalm und Lavendel** (anthroposophisch, aus der Apotheke). Man gibt es (Menge je nach Größe der schmerzenden Stelle) auf ein Baumwolltuch, das über dem Gelenk fixiert wird. Wickel bei Schmerz täglich mindestens eine Viertelstunde anwenden.

**Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.**

## Lebensmittel-Auswahl bei Arthrose

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b> (nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag)	Vollkornbrot; Vollkorngetreideprodukte; Scheingetreide wie Buchweizen, Amarant, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Milchbrötchen, Laugengebäck; Weißmehlprodukte; geschälter Reis; Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
<b>Süßes, Knabberkram</b> (max. 1 kleine Handvoll/Tag)	<b>In Maßen</b> (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao)	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> (1-2 Handvoll/Tag)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<b>Nur selten/wenig konsumieren, da zuckerreich:</b> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <b>Nicht empfehlenswert:</b> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Artischocken, alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicorée, Löwenzahn), Gurke, Fenchel, Pak Choi, Kohl aller Art, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten; Kräuter; Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in <b>Smoothies</b>	<b>Hin und wieder noch vertretbar:</b> Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 20 g/Tag = eine kleine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen <b>In Maßen:</b> Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Leinöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl*); wenig Butter; <b>zum Braten:</b> Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 1,5-2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders grüner Tee Kräutertee; bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (2 Portionen/ Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere: Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (max. 1-2 Portionen/Woche bis zu je 100 g)	<b>In Maßen:</b> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt  <b>Selten:</b> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell fettes Fleisch und Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/ Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier (max. 2-3 pro Woche) <b>In Maßen</b> (bis zu 300 ml/Tag): Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett <b>Selten:</b> Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.