



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 28. Mai 2017

## Richtig Essen gegen Arthrose-Schmerzen

Sie haben richtig gelesen. Durch entsprechende Nahrung können Sie auch Ihre Schmerzen bei Arthrose beeinflussen. Naturheil-Mediziner beobachten schon immer dass eine vollwertige Pflanzennahrung bei Schmerzen und Entzündungen im Körper zu erstaunlichen Verbesserungen führen können. Mittlerweile werden diese Beobachtungen durch viele Forschungsergebnisse bestätigt.

Der Grund dafür ist, dass Schmerzen meist durch zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien verursacht werden. Optimiert man die Ernährung sinkt die Grundspannung der Muskeln, der Körper entspannt sich und Schmerzen können abnehmen oder sogar ganz verschwinden. Damit ist zwar nicht die Grundursache der zu hohen Spannungen – die zu wenig genutzten Bewegungswinkel unserer Gelenke – beseitigt, aber sie wirkt sich weniger schmerzzeugend aus.

Viele Entzündungen die sich im Körper ausbreiten, werden durch ungeeignete Nahrung ausgelöst. Beim Fleisch beispielsweise führen gleich mehrere Anteile zu einer entzündlichen Gegenreaktion im Körper. Die Arachidonsäure, eine Fettsäure, die nur in tierischen Nahrungsmitteln vorhanden ist, triggert die körpereigene Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen. Hinzu kommt die Übersäuerung, die durch den hohen Anteil schwefelhaltiger Aminosäuren im Fleisch entsteht. Die dadurch reduzierte Wasserbindungsfähigkeit im Bindegewebe hat eine schlechtere Versorgung und Entsorgung der Zellen zur Folge. Und schließlich ist insgesamt der Gehalt an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren wesentlich höher als in pflanzlichen Lebensmitteln. Diese entzündlichen und Unterversorgungs-Zustände tragen zu einer Muskeltonuserhöhung und damit wieder zu Schmerzen bei.

Dies sind drei wesentliche Gründe, weshalb bei Schmerzen und Arthrose der Konsum von tierischen Nahrungsmitteln einschließlich der Tiermilch und ihrer Produkte sehr eingeschränkt oder zeitweise ganz gemieden werden sollte. Die dadurch eintretende Gesamtentspannung trägt dann zusätzlich zur Entspannung der jeweils betroffenen Gelenke durch spezielle Engpassdehnungen zur Schmerzbefreiung bei.

Zusätzlich gibt es eine Fülle von Lebensmittel, die zur Reduzierung der Entzündungsreaktion führen und dadurch die Schmerzen noch einmal nachhaltig reduzieren können. Alle Gemüsesorten, vor allem Zwiebel, Knoblauch, Meerrettich, Gurken, Zucchini, Rote Beete, Bohnen, Süßkartoffeln, Kartoffeln mit Schale und sämtliche Kohlarten, allen voran Grünkohl und Brokkoli, gehören dazu. Sprossen, Salate, Früchte insbesondere die roten Beeren mit ihren wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, wirken alleamt antientzündlich. Ebenso alle Kräuter und besonders Wildkräuter, die gerade jetzt mit Macht aus der Erde sprießen. Gönnen Sie sich diese Kräfte der Natur in Form von wirklich gesunden Lebensmitteln.

Wenn Sie zumindest eine Weile so essen, werden Sie quasi nebenbei überflüssiges Gewicht reduzieren. Die dadurch steigende Lust auf Bewegung können Sie wunderbar nutzen um sich immer fitter für den Sommer zu trainieren.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*