



ISTOCK.COM/STOCKDEVIL

## Kommen Sie mit ihren schmerzenden Knochen klar

Was Sie gegen Ihre Arthritis tun können

- Jorg Mardian
- [13.12.2019](#)

Wir leben mit dem Ärgernis, gelegentlich Schmerzen zu haben, besonders wenn wir älter werden. Aber wenn die Gelenke andauernd schmerzen, sich entzünden oder steif werden, könnten Sie an einer der über hundert Formen der Arthritis leiden. Dieses Elend plagt heute etwa 91 Millionen Amerikaner.

Es ist ein zunehmendes Problem, das sich in den letzten 70 Jahren verzehnfacht hat und das Land gemäß den Zentren für Krankheitskontrolle und Vorbeugung im Jahr 140 Milliarden Dollar kostet. Rechnet man die medizinischen Kosten zusammen mit den Lohnausfällen, dann erreicht der wirtschaftliche Schaden geschätzte 303 Milliarden Dollar im Jahr. Das entspricht etwa der Hälfte des jährlichen Verteidigungshaushalts der Vereinigten Staaten.

Unter dieser Erkrankung werden 2040 bereits schätzungsweise 120 Millionen Menschen leiden. Und es trifft mehr und mehr auch jüngere Leute. Warum ist Arthritis so häufig und was können wir tun, um sie zu vermeiden und mit ihr zurechtzukommen?

## Was ist Arthritis?

Arthritis bedeutet wortwörtlich „Gelenkentzündung“. Es gibt viele Arten, aber laut der Mayo Klinik gehören die meisten Gelenkschmerzen in eine von zwei Kategorien: Die Osteoarthritis und die rheumatoide Arthritis.

Die Osteoarthritis ist eine Degeneration der Gelenkknorpel, am häufigsten an den Knien, den Hüften und an den Händen. Die Ärzte sagen, sie würde hauptsächlich von mechanischen Faktoren verursacht. Weitere Ursachen sind Alter, Genetik und Übergewicht.

Die rheumatoide Arthritis wird für eine Autoimmunerkrankung gehalten, die hauptsächlich die synovialen Gewebe um die Gelenke herum attackiert und chronische Schwellungen und brennende oder pochende Schmerzen verursacht, begleitet von Schwäche und starker Müdigkeit. Sie kann erhebliche Gelenkschäden verursachen, was bei etwa 30 Prozent nach etwa drei Jahren Krankheit dazu führt, dass sie nicht mehr arbeiten können. Die rheumatische Arthritis kann auch Organe wie Herz und Lunge befallen oder auch andere Gewebe wie Muskeln, Knorpelgewebe und Bänder.

## Was sind die Ursachen?

Eine mögliche Ursache der Arthritis könnte eine Unzahl von Chemikalien sein, denen wir ausgesetzt sind. Auf Medicalinsiders.com heißt es, die Umgebung eines Durchschnittsmenschen enthält etwa 80 000 Chemikalien, wobei jedes Jahr zu der Liste noch 1700 neue hinzukommen. Es ist eine mörderische Reihe von Schwermetallen, Konservierungsmitteln, Transfetten, Pestiziden, Antibiotika und Drogen. Viele davon bleiben entweder an den Zellmembranen kleben und beeinträchtigen unsere natürlichen biologischen Prozesse oder sie behindern direkt das Hormonsystem. Für die Wissenschaft ist es fast unmöglich, die umfassenden Auswirkungen zu verstehen, die diese Giftstoffe auf unseren Körper haben.

Die Ernährung ist auch ein wichtiger Faktor, wobei starke Anzeichen auf die Wahl ungesunder Lebensmittel hinweisen, die

bakterielle Änderungen herbeiführen, die die Darmschleimhaut schädigen. Das kann zu rheumatoider Arthritis führen, heißt es im *Journal of Translational Medicine*.

Auch wenn die Ursachen der Osteoarthritis für die Experten noch weitgehend eine Rätsel sind, ist es doch fast sicher, dass sie in einer Kombination von Bewegungsmissbrauch und fehlerhafter Ernährung zu suchen sind. Ihr Körper ist wundervoll robust, aber wenn Sie sich die meiste Zeit in Ihrem Leben schlecht bewegen und Lebensmittel zu sich nehmen, denen es an den notwendigen Nährstoffen fehlt, werden Sie als Auswirkung davon zweifellos unter schwächeren Knochen leiden. Raffinierter Weizen, ungesunde Öle, Zucker, genetisch veränderte Organismen und Produkte mit hohem Glutengehalt behindern die Verdauung und die Nahrungsaufnahme, was zu Entzündungsprozessen führt, die fast allen Systemen im Körper schaden. Es ist eine Beziehung von Ursache und Wirkung. Anstatt unseren Knochen bei der Remineralisierung zu helfen, werden sie von ungesundem Essen nur geschwächt und zersetzt.

Leider besteht die Behandlung der Arthritis größtenteils aus Medikamenten, Injektionen oder Operationen. Während Medikamente Entzündungen und Schmerzen verringern können, fördern sie durch ihre Nebeneffekte auch eine Weiterentwicklung der Erkrankung, eingeschlossen chronischer Magen-Darbeschwerden. Mit Chirurgie lässt sich vorübergehend die Mobilität der Gelenke verbessern, aber gemäß den National Institutes of Health (NIH – Nationale Gesundheitsinstitute) kann sie die weiter fortschreitende Schädigung nicht verhindern.

## Was können wir tun?

Trotz allem, was viele Leute sagen, kann man vieles tun, um mit der Arthritis zurechtzukommen. Studien beweisen, dass es Patienten, die an Arthritis leiden, mit verbesserter Ernährung und zuträglicher Bewegung der Gelenke viel besser geht.

Unsere Körper sind dafür gebaut, sich zu bewegen und Bewegung hilft, die Gelenke gesund zu erhalten. Krafttraining ist für Menschen, die an Arthritis leiden, von Vorteil. Gemäß einer Studie der Tufts University kann Bewegung die Schmerzen um 40 Prozent verringern. Sie ist auch dabei behilflich, die Bewegungsfreiheit zu erhalten, zu unterstützen und zu verbessern, wobei die Produktion von synovialer Flüssigkeit um den Knorpel im Knie herum zunimmt.

Wenn Sie unter starker rheumatoider Arthritis leiden, tun Sie gut daran, Übungen zu machen, die den Körper weniger belasten, wie Wandern, elliptische Maschinen, Wassergymnastik oder körperliche Übungen, die langsam und vorsichtig ausgeführt werden sollten (*Journal of Clinical Rheumatology, 2005*).

Fast Food und Junk Food können zwar verführerisch sein, bedenken Sie jedoch, dass diese Lebensmittel schädlich für Ihre Knochen sind. Sie mögen davon ja vielleicht nicht sofort etwas merken, aber jeder Bissen von ungesundem Essen führt zu einer allgemeinen Schwächung des Körpers und letztendlich zu Schmerzen.

Unverarbeitete Lebensmittel bekämpfen dagegen die Entzündung und die Schmerzen, die durch rheumatoide Arthritis oder Osteoarthritis verursacht werden. Gute Beispiele dafür sind gesunde Öle, Früchte und Gemüse, fermentierte Lebensmittel, organische Gemüsesäfte und Kräutertees. Schwefelhaltige Zwiebeln, Knoblauch, Seegrass und Spirulina (ein Nahrungsergänzungsmittel aus blaugrünen Algen) sind ebenfalls entzündungshemmend, so wie auch gesunde Fleischversorgungsquellen, Wildfische, Eier und Knochenbrühe. Das ist zwar keine vollständige Liste, aber das Wichtigste ist, Lebensmittel aus seriösen Quellen zu sich zu nehmen, bei denen ihre ursprünglichen, natürlich enthaltenen Nährstoffe nicht zerstört werden.

Es gibt klare Beweise dafür, dass eine rechtzeitige und natürliche Behandlung mit dem richtigen Training und nährstoffreiche Lebensmittel ihnen dabei helfen werden, mit schmerzenden Knochen und Gelenkschäden durch Arthritis fertig zu werden. Aber noch spannender ist, dass Sie sie von Anfang an vermeiden können, indem Sie Gottes unabänderliche Gebote der Gesundheit einhalten.

*Jorg Mardian ist zertifizierter, ganzheitlicher Ernährungsberater und persönlicher Trainer.*