

Ernährung bei Arthrose

Ist er Koch oder Arzt, ist dies eine Apotheke oder ein Restaurant? Fisch, Fleisch, Gemüsezwiebeln und Porree: Köstliche Gerichte verbannen Tabletten und Pillen, nahrhafte Speisen sind das Mittel gegen alle Leiden. Dieser chinesische Spruch aus alten Texten zeigt deutlich den Stellenwert der Ernährung. Ernährung als wesentlicher Bestandteil der Lebenspflege und Medizin. Dabei werden für den einzelnen Patienten jene Lebensmittel festgelegt, die bekömmlich sind und für Körper und Geist wirksam.

Arthrose aus Sicht der TCM

Auch wenn Sie nicht betroffen sind, die hier aufgeführten Empfehlungen sind auch eine sinnvolle Vorbeugung. Die Ernährung spielt eine Rolle im Entstehen und der Therapie von Arthrose, die zumeist unterschätzt wird. Da in der Regel drei Mal am Tag eine Mahlzeit eingenommen wird, gibt es drei Mal täglich die Möglichkeit, das eigene Befinden zu beeinflussen, positiv wie negativ.

In der TCM wird bei Arthrose nach verschiedenen Typen unterschieden. Die Basis dafür ist der individuelle Puls- und Zungenbefund. Im Folgenden finden Sie allgemeine Empfehlungen, die für alle Arthrose-Betroffenen gelten und spezielle Empfehlungen, die für einen der Typen gegeben werden. Für die zwei häufigsten der insgesamt fünf Typen finden Sie Beispiele zu Ernährung und Lebenspflege.

Wie entsteht Arthrose?

»Solange Qi und Blut harmonisch fließen, entstehen keine Krankheiten. Doch wo eine Stauung entsteht, da folgt auch gleich die Krankheit.« Dieser Satz aus den klassischen Texten der TCM zeigt, wie Arthroseschmerzen entstehen. Qi ist die Lebensenergie, die in den Leitbahnen fließt. Der Gelenkschmerz entsteht da, wo der Qi-Fluss gestaut ist. Das Ziel der Ernährung und der Lebensführung ist es, diesen Qi-Fluss wieder in Gang zu bringen.

Yangshen oder Lebenspflege

Angestaute Gefühle wie Ärger und Angst führen langfristig zur Stauung von Qi, vor allem in den Gelenken und damit auch zu Schmerzen. Jede Form, Stress zu bewältigen und Überlastung und Überforderung zu vermeiden, kann langfristig entscheidend zum besseren Befinden beitragen. Weiterhin ist eine angemessene Kleidung als Schutz vor klimatischen Einflüssen wesentlich.

Ernährungsempfehlungen

Der Leitsatz: »Frühstücke wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelman und abends wie ein Bettler« gilt auch bei Arthrose. Gewürze dienen nicht nur dem Genuss einer Speise, sie fördern auch den Qi-Fluss. Idealerweise würzen Sie jede Speise. Dazu ist es förderlich, dass Sie häufig warme Mahlzeiten zu sich nehmen. Jede Mahlzeit sollte lecker und bekömmlich

sein. Halten Sie zwischen den Mahlzeiten einen Abstand von möglichst fünf bis sechs Stunden ein, damit das Verdauungssystem auch mal Pause hat.

Innere Feuchtigkeit und Kälte ausleiten

Die Begriffe »Innere Feuchtigkeit« oder »Kälte« kennzeichnen einen Zustand, der sich durch die Stauung des Qi herausbilden kann. Dies scheint zu Gelenkveränderungen und Arthrose zu führen. Beides wird durch die Ernährung entweder gefördert oder ausgeleitet. Häufig liegen innere Feuchtigkeit und Kälte gleichzeitig vor, dann gelten die Empfehlungen sowohl für Feuchtigkeit als auch für Kälte.

Ernährung bei innerer Feuchtigkeit

Es gibt Lebensmittel, die zu einer Ansammlung innerer Feuchtigkeit führen. Wenn Sie diese deutlich reduzieren oder gar ganz meiden, verhindern Sie die weitere Ansammlung von Feuchtigkeit in den Gelenken. Die tägliche Verwendung von Feuchtigkeit ausleitenden Lebensmitteln und Gewürzen sorgt dafür, dass Sie Ihre Beschwerden lindern können und die Gelenke entlastet werden.

Ernährung bei innerer Kälte

Die TCM unterscheidet alle Lebensmittel nach ihrer thermischen Wirkung in den fünf Kategorien heiß, warm, neutral,

kühl und kalt. Die thermische Wirkung charakterisiert die Wärmewirkung des betreffenden Lebensmittels auf den Menschen.

Thermisch kalte Lebensmittel führen zu verstärkter innerer Kälte und Stauung des Qi. Sie verletzen das Qi, das heißt, sie zehren die Kräfte auf und schwächen die Abwehr und den Stoffwechsel. Bei Arthrose mit vorherrschender innerer Kälte reduzieren Sie Lebensmittel, welche die innere Kälte verstärken. Wärmende Lebensmittel bewegen das Qi und führen zu mehr Wärme. Das merken Sie schon kurz nach dem Verzehr einer Mahlzeit.

Ernährungsumstellung

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen oder Einzelheiten verändern möchten, können Sie dies am ehesten in kleinen Schritten erreichen. Die Erfahrung zeigt, dass es hilfreich ist, eine Veränderung der täglichen Ernährung zu wählen, die für Sie wesentlich erscheint. Dies könnte die Umstellung der Getränke, ein anderes Frühstück oder der Ersatz von rohem Gemüse und Obst sein. Jeder Baustein trägt zur spürbaren Besserung Ihres Befindens bei.

Alle Formen der Arthrose werden durch die Ernährung beeinflusst, da jede Speise einen Einfluss auf das Befinden hat. Mit Ernährung haben Sie selbst die Möglichkeit, spürbar zu Ihrem Wohlbefinden beizutragen.

Die gezielte Zusammenstellung von individuellen Empfehlungen erfolgt in der Ernährungstherapie. Wenn Sie Ihre tägliche Ernährung intensiv für die Besserung

REZEPTE

Hirse-Frühstück
(1 Portion)
50 g Hirse mit Zitronenschale, Vanille, Kardamom, Koriander, Zimt und 200 ml Wasser 20 Minuten kochen, mit wenig Mandelmus und Reismalz/Honig abschmecken, mit Obstkompott servieren.



Foto: Inke Kruse

Hafer-Frühstück
(1 Portion)
50 g Haferkörner einweichen, mit Ingwer, Zitronenschale, Anis, Vanille, Kardamom, Koriander, Zimt laut Packung kochen, mit Mandelmus und Reismalz/Honig abschmecken und mit Obstkompott servieren.

Wärmende Lammsuppe
(4 Portionen)
Zutaten:
Knochen, ½ TL Zimt
2 EL Sherry
400 g Lammfleisch (Keule)
1 Zwiebel
2 große Möhren
70 g Reis, gekocht
Petersilie
Zitronenschale
Muskat, ¼ - ½ TL Chili
Meersalz



Foto: Inke Kruse

Zubereitung:
(Lamm-)Knochen mit Zimt und Sherry in 1 L Wasser auskochen (oder fertige Brühe), darin Lammfleischwürfel, Muskat, Chili und Meersalz zum Kochen bringen, abschäumen und auf kleinster Flamme 45 Minuten kochen. Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Möhrenwürfel dazu geben und einige Minuten mitbraten. Beides mit der Zitronenschale zur Suppe geben, bis die Möhren gar sind. Zum Schluss den separat gekochten Reis, Meersalz und gehackte Petersilie dazu geben.

Ihrer Beschwerden und Ihr Wohlbefinden nutzen möchten, dann suchen Sie eine qualifizierte Ernährungsberaterin nach TCM auf. Sie stellt nach Zungen- und Pulsbefund individuelle Empfehlungen zusammen und unterstützt Sie auf dem Weg der Umstellung.

»Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!«

Hippokrates von Kos 460 v.Chr.

Inke Kruse

Ökotrophologin und Ernährungsberaterin chinesische Diätetik

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: