



GELENKPROBLEME UND ERNÄHRUNG

Gelenkerkrankungen sind zu einem Volksleiden geworden. Kaum jemand ab einem gewissen Alter klagt nicht über schmerzende Knie oder ein anderes Gelenk. Aber wir haben gute Nachrichten: Gelenkerkrankungen sind kein Schicksal, dem man sich ergeben muss. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre Gelenke gesund erhalten und lange beschwerdefrei durchs Leben gehen.

Unsere Gelenke – ein Schwachpunkt?

Wenn man alle gelenkigen Verbindungen im menschlichen Körper zusammenzählt, kommt man auf eine Anzahl von **212 Gelenken**, die zum Teil eine Belastung von bis zu 1,5 Tonnen aushalten. Unsere Gelenke tragen ein Leben lang unser Gewicht, ermöglichen uns sportlich aktiv zu sein, zu Tanzen, zu Wandern und funktionieren im besten Fall tagtäglich tausendfach, ohne dass wir es merken. Besonders oft betroffen von Schmerzen oder Unbeweglichkeit sind **Knie, Hüfte, Finger und der Rücken**. Aber das muss nicht so sein, denn unsere Gelenke sind für genau diese Aufgaben konstruiert. Wenn wir sie gut behandeln, funktionieren sie lange und **schmerzfrei**.

Wie ein Gelenk aussieht, weiß fast jeder vom obligatorischen Skelett im Schulunterricht oder aus dem Museum. Um diese über 200 Knochen zusammenzuhalten und aktiv bewegen zu können, ist das perfekte Zusammenspiel vieler verschiedener Strukturen notwendig. Denn fast überall dort, wo Knochen aufeinandertreffen, sitzt ein Gelenk. Sehnen, Bänder und Muskeln halten und bewegen die Gelenke. Eine Knorpelschicht hält die Oberfläche glatt und sorgt dafür, dass die Knochen bei Bewegung wenig aneinander reiben.

Damit diese komplexen Verbindungsstellen im wahren Sinne des Wortes „reibungslös“ funktionieren, ist vor allem die sogenannte **Matrix** in unserem Körper wichtig. Dies ist der **Zellzwischenraum**, der unter anderem aus Bindegewebe besteht. Die Matrix dient als Schutzschicht, Wasserspeicher und ist an einem regen Austausch von Nährstoffen beteiligt.

Ist die Matrix gestört, wie es oft durch sogenannte niedriggradige Entzündungen geschieht, können die Strukturen der Gelenke ihre Funktion nicht mehr rich-



tig erfüllen. Eine kurze Entzündung, die eigentlich eine natürliche Reaktion des Körpers auf schädliche Reize ist, bleibt dauerhaft bestehen. Solche **„stillen“ Entzündungsprozesse** können Auslöser für viele chronische Krankheiten sein.

Falsche Ernährung ist ein entscheidender Faktor dafür. Entzündungen können entstehen, wenn wir Nahrungsmittel aufnehmen, die unser Organismus nicht richtig verarbeiten kann, weil sie nicht zu unserem individuellen Stoffwechsel passen. Hier setzen wir von gesund + aktiv an. Wir geben dem Körper genau die Lebensmittel, die er benötigt und die er bestmöglich in unsere Zellen einbauen kann.

Richtige Ernährung für starke Gelenke

Nahrungsmittel für gesunde Gelenke, egal ob zur Vorbeugung oder bei bestehenden Problemen, sollten entzündungshemmend, schmerzlindernd und entgiftend wirken, den Knochen- und Knorpelaufbau unterstützen sowie den Bindegewebsstoffwechsel fördern.

Eiweiß. Etliche Fischarten enthalten Omega-3-Fettsäuren, Selen und wichtige Aminosäuren. Empfehlenswert sind fettreiche Kaltwasserfische wie die Makrele. Ein hoher Gehalt an **Omega-3-Fettsäuren** ist günstig, weil diese entzündungslindernd wirken. Viele Omega-3-Fettsäuren finden sich auch in Walnüssen. Sie sind für unseren Körper und die Gelenke ebenso positiv wie das Calcium und Magnesium in Mandeln. Beide Mineralstoffe sind unter anderem am Muskel- und





Knochenstoffwechsel beteiligt. Der Mineralstoff Selen ist Bestandteil von Enzymen, die vor oxidativen Schädigungen schützen.

Kohlenhydrate. Gemüse ist reich an Antioxidantien und bildet die Basis einer Gelenk-gesunden Ernährung. Antioxidantien wie **Vitamin C** sind Bekämpfer von zellzerstörenden freien Radikalen und für die Bildung von Kollagenfasern förderlich. Einige Getreidearten enthalten viel **Silizium**, welches Nähr- und Aufbaustoff für Knorpel und Bindegewebe ist. Und auch Obst mit seinen wertvollen sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen, sollte Bestandteil der täglichen Ernährung sein.

Öle und Fette. Krillöl enthält viele Omega-3-Fettsäuren mit besonders guter Bioverfügbarkeit (z.B. in NewLife nutrition OMEGA 3 ACTIV). Es ist dabei unbedingt darauf zu achten, dass die Krebstiere aus nachhaltigem Fang stammen. Wem pflanzliches Öl lieber ist, dem empfehlen wir das **Omega-3-reiche Leinöl**. Andere Öle, wie Olivenöl enthalten Polyphenole, denen entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkungen bei Arthrose und Arthritis zugeschrieben werden.

Gewürze und Kräuter. Kurkuma lindert Schmerz und Entzündungen, während **Koriander** entgiftet. Viele Kräuter haben gesundheitsfördernde Eigenschaften und sind daher schon seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde beliebt. So können die in **Kakao** enthaltenen Polyphenole die Durchblutung fördern, was auch unseren Gelenken zugutekommt. Aber Vorsicht: die gesunden Inhaltsstoffe finden sich in nennenswerten Mengen erst in Schokolade ab einem Kakaoanteil von 60%.

D-Glucosamin, Mangan und Vitamin K stärken das Bindegewebe. Die Wirksubstanzen helfen, den Zellzwischenraum zu bereinigen, zu regenerieren und zu aktivieren. Dies führt zu einem verbesserten Zellstoffwechsel und einer besseren Versorgung des Bindegewebes für mehr Stabilität und Spannkraft. Die Kombination aus D-Glucosamin, Mangan und Vitamin K finden Sie in MARTIX ACTIV von NewLife nutrition. Die dort enthaltene Kieselsäure wird aus Bambus gewonnen und hat durch ihre kleine Molekularstruktur eine sehr hohe Bioverfügbarkeit.

Folgende Lebensmittel sind ungünstig für die Gelenke

Die meisten Nahrungsmittel, die man bei Gelenkbe-

schwerden meiden sollte, sind in unseren gesund + aktiv Ernährungsplänen grundsätzlich nicht enthalten, weil sie sich ungünstig auf den gesamten Organismus auswirken. Allgemeine Empfehlungen können immer nur ein Hinweis sein. Wer seinen Körper optimal versorgen will, muss wissen wie er funktioniert und was er braucht.

Eiweiß. In Wurst und fettem Fleisch finden sich große Mengen **Arachidonsäure**, eine Omega-6-Fettsäure, die entzündungsfördernd wirkt. Deshalb sollte man besonders Schweinefleisch meiden und Fleisch aus Weidehaltung oder Wild bevorzugen. Das Fleisch dieser Tiere enthält in der Regel weniger Arachidonsäure als das von Tieren aus konventioneller Massentierhaltung. Auch **Kuhmilch** kann bei manchen Menschen zu Entzündungen führen, denn nicht alle verfügen über die notwendigen Verdauungsenzyme. So kann die Bildung eines **löchrigen Darms** (Leaky gut) gefördert werden. Wichtige Nährstoffe werden nicht optimal aufgenommen und Giftstoffe gelangen in den Blutkreislauf.

Kohlenhydrate. Eine kohlenhydratreiche Ernährung kann durch einen dadurch höheren **Harnsäurespiegel** zu Ablagerungen in den Gelenken und so zu Schmerzen führen. Stärkereiche Nahrungsmittel wie Kartoffeln lassen außerdem den Blutzuckerspiegel deutlich ansteigen. Studien weisen darauf hin, dass mit einem dauerhaft zu hohen Blutzuckerspiegel Erkrankungen wie Rheuma einhergehen. Einige hochgezüchtete Getreidearten enthalten besonders hohe Mengen bestimmter Proteine (Alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren), die als natürliche Abwehrstoffe gegen Krankheiten und Parasiten fungieren. Sie aktivieren jedoch ebenfalls unser Immunsystem und können so Entzündungen fördern.

So bleiben unsere Gelenke gesund

Wer seine Ernährung auf eine gesunde, abwechslungsreiche und **stoffwechselgerechte Weise** umstellt, schafft die perfekte Basis für einen dauerhaft gesunden Körper und gesunde Gelenke. Und keine Sorge, das heißt nicht Verzicht. Im Gegenteil, Sie werden ganz neue Nahrungsmittel in Ihrem gesund + aktiv Ernährungsplan entdecken, die Ihre tägliche Ernährung bereichern. So können Sie lange ein schmerzfreies und bewegtes Leben führen.

Autorin: Christina Günther

