Mein entzündungshemmender Tag

Frühstück

Kurkuma-Porridge

2 Portionen • gelingt leicht
15 Min.

70 g Haferflocken • 500 ml Haferdrink • 15 ml Ahornsirup • 1 TL Kurkuma gemahlen • ½ TL Ingwer gemahlen • ¼ TL Kardamom gemahlen • Topping: Beeren oder Walnüsse nach Belieben

- Haferflocken, Haferdrink, Ahornsirup, Gewürze in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis ein sämiger Porridge entstanden ist. Mit Beeren und/oder Walnüssen garnieren.

Mittagessen

Couscous-Bowl mit Feta und Kichererbsen

Für 2 Personen • geht schnell
15 Min.

100 g Couscous • 200 ml Gemüsebrühe • 1 Dose Kichererbsen • 1 TL Paprikapulver • ½ TL Ras el Hanout • Cayennepfeffer nach Belieben • 1 Knoblauchzehe • 2 cm Ingwer • 1 EL Rapsöl • ½ gelbe Paprikaschote • ½ Gurke • 1 Tomate • 50 g Feta • 1 TL Senf • 1 EL Essig • 1 EL Olivenöl • 1 TL Honig • Salz

- Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen. Kichererbsen abspülen und mit Gewürzen vermischen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer und Knoblauch anbraten. Kichererbsen dazugeben und knusprig braten.

- Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Wenn die Kichererbsen fertig sind, diese aus der Pfanne nehmen und Paprikaschoten hineingeben und scharf anbraten.

- Gurke und Tomate waschen und würfeln. Feta würfeln. Aus Senf, Essig, Olivenöl, Honig und Salz ein Dressing rühren.

- Couscous auf zwei Bowls verteilen, Gemüse, Kichererbsen und Feta dekorativ anrichten und mit Dressing übergießen.

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Abendessen

Bunte Lachs-Gemüse-Spieße

Für 2 Portionen • geht schnell
15 Min.

200 g aufgetautes Bio-Lachsfilet • ½ Zitrone, Saft • Salz • ½ Zucchini • 10 Cocktailtomaten • 1 EL Olivenöl • 1 EL Rapsöl

- Für die Spieße Lachs kalt abspülen und trocken tupfen. In 3 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, Cocktailtomaten waschen. Wechselweise Zucchini, Tomaten und Lachsstücke auf Holzspieße stecken. Mit Olivenöl beträufeln.

- Eine Grillpfanne hoch erhitzen. Dünn mit Rapsöl bestreichen. Lachsspieße in die Pfanne legen und auf jeder Seite ca. 2 Minuten grillen.

Das passt dazu Reis

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Arthrose – was ist das und wie entsteht sie?

Frau D. kommt zu mir in die Beratung: Bei ihr wurde vor einiger Zeit Arthrose im Hüftgelenk diagnostiziert. Die ständigen Schmerzen schränken sie in ihrem Alltag stark ein. Sie nimmt bereits an einer Bewegungstherapie teil, hat aber nun zusätzlich die Empfehlung bekommen, auch ihre Ernährung zu optimieren. Nach einer ersten Ernährungsanalyse ist klar, dass Frau D. unbedingt ein paar Kilos abnehmen und auch einige Anpassungen ihres Speiseplans vornehmen sollte. Nach vier Wochen bemerkt sie erste Verbesserungen. Die ersten Kilos sind weg, das ist schon mal eine Entlastung und die Bewegungsübungen fallen ihr so auch gleich leichter.

So wie Frau D. geht es mittlerweile 5 Millionen Menschen in Deutschland. Arthrose hat sich zu einer Wohlstandskrankheit entwickelt und ist bereits die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann über 18 Jahre leidet dem Robert Koch-Institut zufolge an Arthrose. Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit zu: Ab 65 Jahren sind es bereits die Hälfte der Frauen und fast ein Drittel der Männer, die an Arthrose leiden. Zu wenig Bewegung, Übergewicht, falsches Essen – das belastet auf Dauer die Gelenke. Jedes Gelenk kann davon betroffen sein; wobei Arthrose besonders häufig in den Hüft- und Kniegelenken auftritt; aber sogar Fingergelenke können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Keine Bewegung ohne Gelenke

Ein Gelenk verbindet zwei oder auch drei Knochen miteinander und sorgt einerseits für Beweglichkeit, andererseits für Stabilität. 140 Gelenke gibt es im Körper, die es uns ermöglichen zu gehen, zu tanzen und zu springen. Die echten Gelenke bestehen jeweils aus den Gelenkflächen der beteiligten Kochen (z. B. Oberschenkelknochen, Wadenbein und Schienbein), einem Gelenksspalt, der mit Gelenkflüssigkeit oder Gelenkschmiere (Synovia) gefüllt ist, und der Gelenkkapsel. Sie umgibt das Gelenk von außen und bietet Schutz und Stabilität.

Damit nun die beiden Knochen nicht direkt aufeinanderreiben und sich abnutzen, sind sie von einer schüt-

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

zenden Knorpelschicht umgeben. Diese hat stark wasserspeichernde Eigenschaften und kann so Stöße abfedern und den Druck im Gelenk auf die darunterliegenden Knochen verteilen. Je nach Gelenk ist die Knorpelschicht unterschiedlich dick. An der Kniescheibe – dem Gelenk mit der höchsten Belastung ist diese bis zu 6 mm dick, ansonsten etwa 1 mm.

Der Knorpel selbst besteht aus den Knorpelzellen (Chondrozyten) und der Interzellularsubstanz. In dieser befinden sich Wasser, Eiweiße wie Chondroitin und Hyaluronsäure sowie Bindegewebsfasern. Die Chondrozyten machen nur 1 % des Knorpelgewebes aus; der größte Anteil des Knorpels ist Wasser. Und diese Fähigkeit, Wasser zu binden, ist auch zentral für die Funktion des Knorpels. Solange die knorpelbildenden Zellen aktiv sind, erholt sich das wasserbindende Knorpelgewebe selbst sehr gut.

Bewegung ernährt den Knorpel

Knorpelgewebe ist kein durchblutetes Gewebe und wird daher nicht über diesen Weg mit Nährstoffen versorgt. Er ernährt sich gleichsam wie ein Schwamm über die Gelenkschmiere, die von der Gelenkinnenhaut produziert wird. Die Gelenkschmiere enthält in erster Linie Hyaluronsäure, Eiweiße, Zucker und Wasser. Wird das Gelenk bewegt, dann kann sich der Knorpel regelrecht mit Nährstoffen vollsaugen. Stoffe, die er nicht mehr braucht, können entsorgt werden. Obwohl die Ernährung des Knorpels ziemlich limitiert ist, sind die Knorpelzellen äußerst aktiv. Laufend bilden sie die Eiweiße des Bindegewebes und auch die Enzyme, die den Auf- und Abbau des Knorpelgewebes regulieren. Normalerweise sind Knorpelabbau und -aufbau in einem guten Gleichgewicht. Werden aber zum Beispiel durch Entzündungsreaktionen verstärkt Enzyme gebildet, die Knorpel abbauen, kann es zu einem entzündungsbedingten Knorpelverlust kommen. Bei zu wenig Bewegung verhungert der Knorpel gleichsam und trocknet aus, ganz nach dem Prinzip »Wer rastet, der rostet«.

Da es nach heutigem Wissensstand nicht möglich ist, dass sich Knorpel wieder regeneriert, ist Bewegung einfach die beste Möglichkeit für gesunde Gelenke. Bis heute ist es nicht gelungen, eine Substanz herzustellen, die annähernd so gut gleiten kann wie der Gelenksknorpel.

Was geschieht nun bei Arthrose?

Bei Arthrose wird diese schützende Knorpelschicht immer dünner. Unter anderem kann das dadurch passieren, dass durch Überlastung oder auch durch eine Verletzung die Fasern im Knorpel reißen. Die Konzentration an wasserbindenden Teilchen wird dadurch weniger, der Knorpel kann nicht mehr so viel Wasser halten, und seine Elastizität nimmt ab, die Knochen reiben aufeinander und verursachen Schmerzen. Zusätzlich kann es sein, dass auf den Gelenkflächen Knochengewebe gebildet wird, das zu Entzündungsreaktionen führt. Außerdem findet sich in der Gelenkflüssigkeit Abrieb von Knorpel und Knochen. Dadurch entzündet sich das Gelenk, wird rot und tut weh. Bei diesen Anzeichen ist die Arthrose schon weiter fortgeschritten. Dieses Stadium nennt man reaktive Arthrose.

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Quick-Check – wie arthrosemildernd esse ich?

Welche Aussage trifft auf Sie zu?	ja	nein
Kreuzen Sie an, ob die Aussage für Sie zutrifft oder nicht. Summieren Sie dann alle Antworten, die Sie mit »Ja« angekreuzt haben.		
Ich halte zwischen den Mahlzeiten Pausen ein.	❑	❑
Etwa die Hälfte der Getreideprodukte esse ich in der Vollkornvariante.	❑	❑
Fünf Mal am Tag esse ich Obst und Gemüse (roh oder gekocht).	❑	❑
Ich esse Obst und Gemüse in möglichst vielen verschiedenen Farben.	❑	❑
Ich esse mehr Gemüse als Obst.	❑	❑
Ich verwende hauptsächlich hochwertige Öle (Rapsöl, Olivenöl, Leinöl …).	❑	❑
Maiskeimöl oder Sonnenblumenöl verwende ich sehr selten.	❑	❑
Ich salze sparsam und verwende regelmäßig Gewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer.	❑	❑
Zwiebel, Lauch und Knoblauch gehören für mich bei den meisten Speisen dazu.	❑	❑
Ich trinke täglich mindestens 1,5 Liter Wasser.	❑	❑
Täglich trinke ich höchstens 1 Tasse Kaffee.	❑	❑
Ich esse höchstens einmal täglich Süßes.	❑	❑
Ich esse keine Lebensmittel mit Zucker.	❑	❑
Ein- bis zweimal pro Woche esse ich fettreicheren Fisch wie Lachs oder Makrele. Alternativ esse ich auch Nüsse, Samen oder Algen.	❑	❑
Bei den Milchprodukten greife ich ausschließlich auf die fettarme Variante zurück oder auf eine pflanzliche Alternative.	❑	❑
Ich esse kein Schweinefleisch.	❑	❑
Ich esse höchstens 1–2 Male pro Woche eine kleine Portion Wurst oder Fleisch.	❑	❑
Ich trinke höchstens zu besonderen Anlässen Alkohol.	❑	❑
Ich faste regelmäßig.	❑	❑

Haben Sie mehr als 15 Fragen mit »Ja« beantwortet, ernähren Sie sich ziemlich ausgewogen und arthrosereduzierend. Weiter so! Hier finden Sie noch viel Hintergrundinformationen und ganz viele Rezepte, damit es Ihnen noch leichter fällt, sich weiter arthrosefit zu ernähren.

Sie haben weniger als 15 Fragen mit »Ja« beantwortet. Es gibt noch Luft nach oben. Denn eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung ist für einen reibungslos funktionierenden Stoffwechsel bei Arthrose unbedingt notwendig. Durch eine Anti-Arthrose-Ernährung bauen Sie eventuelle überflüssige Kilos ab; und das wirkt sich zusätzlich positiv auf die Gelenksbelastung aus. Im nächsten Kapitel lesen Sie, wie das gelingt.

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Macht man sich auf die Suche nach dem Auslöser, findet man meistens nicht nur einen. Arthrose kann Männer genauso treffen wie Frauen, Sportler ebenso wie Nicht-Sportler. Dennoch gibt es drei wichtige Faktoren, die häufig zu Arthrose führen und die im eigenen Einflussbereich liegen:

1. Zu wenig Bewegung lässt den Knorpel verhungern.
2. Übergewicht
3. einseitiges Essen

Daneben gibt es einige Faktoren, auf die wir keinen Einfluss haben, wie das Geschlecht (Frauen sind etwas häufiger davon betroffen), das Alter (je älter, umso höher das Risiko, an Arthrose zu erkranken), Band- und Knorpelverletzungen und Brüche durch Unfälle. Auch Beinfehlstellungen oder schwache Muskulatur und auch Osteoporose können eine Arthrose begünstigen.

Da Knorpelgewebe eben nicht durchblutet wird, sondern sich passiv ernährt, ist Bewegung eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen gegen Arthrose. Umgekehrt ist zu wenig Bewegung ein wichtiger Auslöser für Arthrose.

Übergewicht fördert Knorpelabbau.

Zu viele Kilos auf der Waage belasten nicht nur allein aufgrund des Gewichts die Gelenke übermäßig. Fett – und hier in erster Linie das Bauchfett – bildet entzündungsfördernde Stoffe, sogenannte Adipokine. Gelangen diese Adipokine außerdem in die Gelenkflüssigkeit, beschleunigen sie die Auflösung des Knorpelgewebes. Dadurch sind auch Gelenke von Arthrose betroffen, die primär kein Körpergewicht tragen müssen wie Finger- oder Handgelenke.

Osteoporose begünstigt Arthrose.

Auch Osteoporose ist ernährungs- und bewegungsinduziert. Und sie gilt als Risikofaktor für Arthrose. Von Osteoporose sind v. a. Frauen nach den Wechseljahren betroffen, die dann zusätzlich eine Arthrose entwickeln.

Typische Arthroseschmerzen.

Arthrosegeplagte Menschen klagen in erster Linie morgens nach dem Aufstehen über Schmerzen, die dann nachlassen. Diese Anlaufschmerzen sind ganz typisch bei Arthrose. Typisch sind auch Belastungsschmerzen, die nach akuter Überlastung einzelner Gelenke auftreten, wie Knieschmerzen nach dem Treppensteigen. Schmerzen in Ruhephasen oder auch während des Schlafens kommen nur bei aktivierter entzündlicher Arthrose vor, die schon weiter fortgeschritten ist. Das Gelenk kann in diesem Zustand auch geschwollen oder überwärmt sein. Schmerz ist ein Alarmsignal, das auf eine gewisse Schädigung hinweisen kann.

Arthrose ist nicht Arthritis!

Im Sprachgebrauch werden die beiden Bezeichnungen oft verwechselt oder synonym verwendet. Es handelt sich dabei aber um zwei ganz verschiedene Krankheitsbilder mit unterschiedlichen Symptomen, Ursachen und Behandlungsweisen. Wobei bei beiden Schmerzen im Gelenk entstehen. Ist die Arthrose aber ein Knorpelschaden bzw. ein Verschleiß des Gelenkknorpels, ist bei Arthritis das Gelenk entzündet. Die Ursachen für eine Arthritis sind nicht ganz klar. Es kann sein, dass die Genetik eine Rolle spielt, aber auch Viren und Bakterien werden verdächtig, Auslöser zu sein. Bei Arthritis greifen die Zellen des Immunsystems das eigene Körpergewebe an, wodurch sich die Gelenke entzünden. Da die Symptome – Schmerzen in den Gelenken – bei Arthrose und Arthritis sehr ähnlich sind, kann nur eine ärztliche Untersuchung Gewissheit geben.

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Exkurs: Bewegung gegen den Schmerz

Nichts geht ohne Bewegung in der Arthrosetherapie – Aktivität ist eine wichtige Säule in der Behandlung. Die Gelenke wollen bewegt werden, damit sich der Knorpel dann auch wirklich mit den Nährstoffen vollsaugen kann, die er benötigt. Leider wird oft versucht, das Gelenk zu schonen, um so Schmerzen zu vermeiden. Das ist verständlich, aber das ist die falsche Strategie. Kommen Sie allmählich in Bewegung, und das so regelmäßig und so oft wie möglich. Das beginnt schon bei Bewegungen im Alltag. Keine Sorge, Sie müssen dafür kein Fitnessstudio besuchen – das Training kann auch perfekt zuhause stattfinden. Auch Physiotherapeuten bzw. Physiotherapeutinnen helfen Ihnen bei der Zusammenstellung geeigneter Übungen, die Sie dann regelmäßig zuhause machen sollten.

Weshalb Sie in Bewegung bleiben sollten

- **Bewegung tut den Gelenken gut:** Die Bewegung fördert den Stoffwechsel im Gelenk und die Be- und Entlastung schützt den Knorpel, da dieser ausreichend mit Nähr- und Schmierstoffen versorgt wird. So können Sie den Verlauf der Erkrankung verlangsamen.
- **Bewegung tut den Muskeln gut:** Sport stärkt die Muskeln, die an die Gelenken angrenzen, so wird das Gelenk zusätzlich stabilisiert. Eine kräftige Muskulatur fängt Stöße ab und schützt den Knorpel vor Verletzungen.
- **Bewegung tut dem Körpergewicht gut:** Bewegung schützt vor Übergewicht oder unterstützt Sie beim Abnehmen, um Gelenke und Knorpel weniger zu belasten.

Geeignete Sportarten

Sportarten, die bei Arthrose gerade zum Einstieg besonders empfehlenswert sind, sind solche mit fließenden, gleichmäßigen Bewegungen wie Schwimmen und Radfahren. Dabei werden viele Muskeln beansprucht, das Körpergewicht muss aber nicht von den Gelenken getragen werden. Auch ein Training am Hometrainer ist eine gute Sportmöglichkeit. Für den Einstieg gilt: je sanfter, desto besser. Wobei es für den Erfolg ganz entscheidend ist, dass die Bewegung regelmäßig stattfindet. Mit wie viel und womit Sie starten, richtet sich auch nach dem Grad der Erkrankung und der momentanen Schmerzbelastung. Ebenfalls noch gut geeignet sind Wandern, Nordic-Walking, Wassergymnastik, Langlaufen (v. a. bei Arthrose in der Lendenwirbelsäule), Rudern (hilft bei Fußgelenksarthrose) oder auch Yoga.

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Ungeeignet hingegen sind sämtliche Schnellkraft-Sportarten oder solche mit abrupten Stopps oder Bremsmanövern wie Ski alpin, Laufen, Tennis, Squash, Ballspiele und Kampfsportarten.

So starten Sie am besten

In Bewegung zu kommen, ist in jedem Alter möglich und sinnvoll. Versuchen Sie, Bewegung in den Alltag einzubauen (Fahrrad statt Auto, mehr Wege zu Fuß gehen, Treppe statt Aufzug). Gerade wenn Sie Sportanfänger sind, starten Sie sanft. Grundsätzlich wäre es optimal, wenn Sie zu Beginn Ihre Leistungsfähigkeit durch einen Mediziner checken lassen und dann gemeinsam mit einem Physiotherapeuten ein auf Ihre Arthrose abgestimmtes Trainingsprogramm zu erstellen. Dehnungs- und Kräftigungsübungen stehen hierbei genauso auf dem Plan wie Beweglichkeitsübungen. Beginnen Sie langsam und moderat, aber eben regelmäßig. Dafür ist es wichtig, sich eine Sportart zu suchen, die Spaß macht. Vielleicht mit Freunden zusammen oder in einer Gruppe, damit man auch dabeibleibt. Feste Sportzeiten helfen dranzubleiben.

Regelmäßiges Training reduziert nachweislich Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit. Gerade zu Beginn des Trainings kann es sein, dass die Schmerzen sich etwas verstärken. Diese sollten aber am nächsten Tag wieder abgeklungen sein. Werden die Schmerzen mehr, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bzw. dem Physiotherapeuten oder der Physiotherapeutin Rücksprache halten.

Anlaufstellen für fachkundige Bewegungstherapien

Folgende Stellen können Ihnen helfen, ein passendes Bewegungsangebot für Ihre Arthrose zu finden:

Physiotherapie: Unter fachkundiger Anleitung in mehreren Sitzungen lernen Sie hier Übungen, die Sie später eigenständig und langfristig üben können. Vorteil: Die Übungen sind maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse und Ihr Krankheitsbild.

Vereine oder Rehas: Auch Sportvereine oder Selbsthilfegruppen organisieren oft Gruppentrainings wie Wassergymnastik, Gymnastik, Yoga, Tai-Chi, die teilweise von Physiotherapeuten angeleitet werden. Der Vorteil: Sie haben einen festen Termin und eine Gruppe, was das Dranbleiben sehr gut unterstützt.

Präventionskurse der Krankenkassen: Auch die Krankenkassen bieten verschiedenste Kurse an, die die Beweglichkeit verbessern und die Schmerzen lindern. Auch hier liegen die Vorteile der Gruppe und des festen Termins auf der Hand.

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Ernährung bei Arthrose

Geheilt werden kann Arthrose weder über Medikamente noch über die Ernährung. Das wissen wir nach heutigem Kenntnisstand. Doch über die Auswahl der täglichen Lebensmittel und der Entscheidung bei jeder Mahlzeit, was auf den Tisch kommt, kann jeder einer Arthrose vorbeugen bzw., wenn sie schon besteht, die Schmerzen lindern und den Verlauf abflachen. Den Präventionseffekt durch die richtige Ernährung hat eine aktuelle Studie der Harvard Medical School (Boston) aus dem Jahr 2021 bestätigt. Ihr Fazit: Durch das richtige Essen kann man Kniearthrosen vorbeugen.

Weg mit überflüssigen Kilos

Wenn man sich vorstellt, wie viel Gewicht so ein Kniegelenk im Laufe der Jahre tragen muss, ist das schon enorm. Schon beim Gehen lastet das 3,5-Fache des eigenen Körpergewichts auf dem Knie des gerade auftretenden Beins. Beim Stolpern ist es das Achtfache! Bei einem Körpergewicht von 90 kg, wie das bei Frau D. der Fall war, wird das Knie also mit 720 kg belastet! Jedes Kilogramm weniger, das die Gelenke von Frau D. daher stemmen mussten, war für diese eine enorme Erleichterung.

Wie sieht es bei Ihnen mit Ihrem Gewicht aus?

Neben dem Gewicht gibt es weitere Maßzahlen, die auch die Körpergröße und den Körperbau berücksichtigen. Eine gängige Zahl ist der Body-Mass-Index, da dieser neben dem Körpergewicht auch die Körpergröße miteinbezieht.

Bodymaßindex (BMI): Sie berechnen ihn, indem Sie Ihr Körpergewicht durch die Körpergröße zum Quadrat dividieren (kg Körpergewicht/Körpergröße m^2). Haben Sie Übergewicht? Folgende Tabelle gibt Ihnen einen guten Überblick, ob Sie sich mit Ihrem Gewicht noch im grünen Bereich befinden. Ab 65 Jahren sind die Normwerte etwas anders, da es hier wünschenswert ist, etwas mehr an Körpergewicht zu haben.

Bauchumfang: Daneben ist aber speziell bei Arthrose auch der Bauchumfang von Bedeutung. Denn Bauchfett ist nochmals gefährlicher als das Fett an anderen Körperstellen. So messen Sie richtig:

- am besten nach dem Aufstehen
- im Stehen
- an der dicksten Stelle des Bauches (ist zumeist in Nabelhöhe).

Bei einer Frau sollte der Bauchumfang unter 80 cm liegen, bei einem Mann unter 102 cm.

Übergewicht ist ganz grundsätzlich für zahlreiche Erkrankungen Mit-

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

verursacher, angefangen von Bluthochdruck über Fettstoffwechselstörungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Abnehmen lohnt sich also in vieler Hinsicht.

10 gute Gründe zum Abnehmen

1. Jedes Kilogramm Körpergewicht zu viel ist eine zusätzliche Belastung für Ihre Gelenke. Besonders die Kniegelenke sind davon betroffen.
2. Bei ausgeprägtem Übergewicht ist das Risiko, an Arthrose zu erkranken, stark erhöht.
3. Fettgewebe produziert zusätzlich entzündungsfördernde Zytokine und Adipokine, die Entzündungsherde weiter anheizen und den Knorpelabbauprozess beschleunigen.
4. Eine Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln hat weniger Kilokalorien und liefert gleichzeitig auch viele Stoffe, die am Kollagenstoffwechsel beteiligt sind. Kollagen ist der wichtigste strukturelle Bestandteil des Knorpels.
5. Weniger Körpergewicht bedeutet auch, dass Ihnen jede Bewegung wieder leichter fällt. Ihre Lebensqualität nimmt dadurch gewaltig zu und Sie fühlen sich rundherum wohler.
6. Die Gelenke werden durch mehr Bewegung auch wieder besser mit den notwendigen Nährstoffen versorgt.
7. Alles in allem reduzieren Sie dadurch die Schmerzen.
8. Eine Umstellung der Ernährung und eine Reduzierung des Körpergewichts hat auch Einfluss auf andere Erkrankungen, wie einen eventuell bestehenden Diabetes Typ 2 oder Fettstoffwechselstörungen.
9. Sie können Medikamente einsparen. Da sich die Schmerzen durch ein geringeres Körpergewicht verringern, brauchen Sie weniger Schmerzmittel.
10. Shoppen macht einfach wieder Spaß. Außerdem können Sie wieder Kleidung tragen, auf die Sie schon länger verzichten mussten, weil sie einfach zu eng geworden war.

Gewichtsklassifikation anhand des BMI (nach WHO, 2010)

Klassifikation	BMI bis 65 Jahre	Klassifikation	BMI über 65 Jahre
Untergewicht	‹ 18,5	Schwere Mangelernährung	‹ 18,5
Normalgewicht	18,5–24,9	Leichte Mangelernährung	18,5–19,99
Übergewicht	› 25	Risiko für Mangelernährung	20–21,99
Adipositas I	30–34,9	Normalgewicht	22–26,99
Adipositas II	35–39,9	Präadipositas (Übergewicht)	27–29,99
Adipositas III	40	Adipositas	30

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Abnehmen: So funktioniert es langfristig

Wer hat nicht schon den einen oder anderen Abnehmversuch hinter sich? Ganz egal, ob Sie es schon mit Low-Carb, Paleo, Trennkost, Dinner-Cancelling oder was auch immer versucht haben – der Verlauf ähnelt sich: Nach der erfolgreichen Gewichtsabnahme und der Rückkehr zur alten Ernährungsweise sind die verlorenen Kilos ziemlich schnell wieder drauf. Viele Diäten zielen darauf ab, schnell Gewicht zu verlieren. Doch wird dadurch zuerst einmal Muskelmasse abgebaut. Das ist besonders schlecht, da dadurch auch der Grundumsatz verringert wird. Wird nach der Diät dann wieder normal weitergegessen, erfolgt rasch wieder eine Gewichtszunahme. Herzlich willkommen im Jo-Jo-Effekt.

Und auch wenn Sie eine Diätform wählen, bei der langsam abgenommen wird und vermehrt auf Fettverbrennung gesetzt wird. Sobald Sie wieder Ihre Diät beendet haben und in Ihr altes Ernährungsmuster zurückfallen, kommen auch hier die Kilos wieder zurück.

Denn all diesen Diätkonzepten fehlt ein entscheidender Aspekt: Sie müssen lernen, Ihre Essgewohnheiten dauerhaft zu verändern. Nur so kann es Ihnen gelingen, ohne lebenslang Kalorien zu zählen und sich Lebensmittel zu verbieten, Kilos zu verlieren und dauerhaft Ihr reduziertes Gewicht zu halten – ohne dabei das Gefühl zu haben, auf etwas verzichten zu müssen.

Wirklich gute Ernährungsberater und -beraterinnen helfen Ihnen, Ihren individuellen Weg in Ihrem persönlichen Tempo der Ernährungsumstellung zu gehen. Sie beschreiten diesen Weg in Ihren eigenen Schuhen. Und auf diesem Weg sind ebenso Rastplätze vorgesehen wie Reisebegleiter, Motivationsstützen und Weggabelungen. Mögliche Hindernisse können so leicht aus dem Weg geräumt werden. Ihr Rucksack kann schwer oder leicht sein, Sie werden einiges davon auf Ihrem Weg zurücklassen, andere Dinge finden Sie und packen Sie in Ihren Rucksack mit ein. Außerdem sollten Sie auf Ihrer Reise auch die Schönheiten ringsum betrachten – der Weg ist schließlich das Ziel.

Eine individuelle Reisebegleitung kann dieser Ratgeber hier nicht leisten. Ich möchte Ihnen aber einige Tools mit auf Ihren Weg geben, die Sie unbedingt in Ihrem Rucksack haben sollten. Entscheiden Sie dann selbst, wie sinnvoll diese für Ihren persönlichen Weg sind. Wenn Sie mehr Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an professionelle Ernährungsberater*innen und Diätolog*innen.

Vorbereitung für Ihre Abnehmreise

- Suchen Sie sich Ihr Ziel. Wo liegt Ihr Reiseziel? Was möchten Sie ganz konkret erreichen? Wo möchten Sie Zwischenhalt machen? Achten Sie darauf, Ihr Ziel genau zu definieren. Es soll realistisch sein, planbar, umsetzbar, mit einem Datum versehen.
- Machen Sie die Reise allein oder mit Reisebegleiter? Wenn ja, wer könnte Ihr Begleiter sein? Ihr Partner oder Ihre Partnerin? Ein Freund oder eine Freundin? Wer auch immer das sein könnte, er sollte da sein und Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen. Überlegen Sie auch, wie er oder sie Sie konkret unterstützen könnte, und fordern Sie das auch ein. Beispiele für solche Unterstützung wären, dass er oder sie neben ihnen nicht knabbert, gemeinsam mit Ihnen mehr Bewegung in den Alltag bringt oder Sie beim Kochen unterstützt.
- Wann ist der beste Zeitpunkt, mit Ihrer Reise zu starten? Grundsätzlich sollten Sie nicht zu lange warten. Doch wenn es momentan gerade besonders stressig ist oder Sie besonders belastet sind, ist nicht der optimale Zeitpunkt, um mit der Reise zu beginnen.
- Besorgen Sie sich ein Reisetagebuch und schreiben Sie sich gleich einmal für die nächsten Tage auf, was Sie täglich essen. Wann, was

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG