

Was hilft bei Osteoarthritis

Osteoarthritis kann durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgelöst werden.

Bei Osteoarthritis besteht ein schrittweiser Verlust der glatten Knorpelgewebe, welche die Gelenkoberflächen bedecken und dazu kommen abnorme Veränderungen der Gelenkknochen. Osteoarthritis tritt bei Personen, welche über 55 Jahre alt sind sehr häufig auf und ist nach Herz- und Gefäßkrankheiten die zweitwichtigste Krankheit, welche schwere chronische Behinderungen verursacht. Die Symptome sind Schmerzen, Deformationen und eingeschränkte Beweglichkeit, und am häufigsten sind die Gelenke an den Fingern, Hüften, Knien, Nacken und die untere Rückenpartie betroffen. Osteoarthritis wird durch eine Abnutzung der Gelenke verursacht. Dies erfolgt meistens in Zusammenhang mit einem suboptimalen Ernährungszustand.

Ernährungsempfehlungen bei Osteoarthritis

Osteoarthritis kann durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgelöst werden. Diese sind sehr häufig gegenüber Nahrungsmitteln der Familie der Nachtschattengewächse - Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Pfeffer (ausgenommen schwarzer Pfeffer) festgestellt worden. Aspirin und andere allgemein verwendete nicht-steroidhaltige entzündungshemmende Medikamente, welche von Personen mit Arthritis häufig eingenommen werden, erhöhen die Fähigkeit der Allergene die Darmwand zu durchqueren und in die Blutbahn einzutreten und dadurch das Risiko für Lebensmittelallergien deutlich zu erhöhen.

Übergewicht verursacht eine größere Belastung vieler Gelenke und kann zu Osteoarthritis in den Hüften, im Rücken und den Knien führen. Empfehlenswert sind Nahrungsmittel, die viel Bor enthalten, ein Spurenelement, welches die Symptome von Arthritis lindern kann.

Nährstoffempfehlungen bei Osteoarthritis

Vitamin E kann innerhalb von 1-2 Wochen den Schmerz wirksam lindern. Bei regelmäßiger Einnahme kann das Fortschreiten der Osteoarthritis verlangsamt oder gestoppt werden.

Selen: Die Gelenkbeweglichkeit kann verbessert und die Schmerzen abgeschwächt werden.

Vitamin C kann die Wiederbildung von beschädigtem Knorpelgewebe fördern.

MSM mit Glukosamin und Chondroitin: Es fördert die Nährstoffversorgung und die Gesundheit der Gelenke und ist wichtig für die Beweglichkeit der Gelenke, das Schmieren der Gelenke, die Entspannung der Muskulatur, einen gesunden Knorpel und eine bessere Nährstoffversorgung sowie die Verminderung von damit zusammenhängenden Schmerzzuständen.

Multimineralien-Präparate und Spurenelemente: Kupfer stimuliert das Enzym Superoxiddismutase (SOD), welches Entzündungen und Schmerzen lindert. Kann die Neubildung von Knochen und Knorpelgewebe fördern.

Besondere Hinweise

Verursacht durch die Schmerzen und die Steifheit besteht eine natürliche Tendenz, die Bewegungen der betroffenen Gelenke zu reduzieren. Dies führt jedoch zu noch steiferen Gelenken, mehr Schmerzen und schwächt die Muskeln, welche die Gelenke unterstützen. Um die Beweglichkeit zurückzubringen und zu bewahren sollte, unter physiotherapeutischer Anleitung, schrittweise mit Dehnungs- und Stärkungsübungen begonnen werden.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
https://www.naturepower.de/index.php?id=1061](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)