

# Tipps für einen entzündungssenkenden Lebensstil bei Rheuma – aber auch bei aktivierter Arthrose

Gewürze wurden früher traditionell auch wegen ihrer Heilwirkung eingesetzt. Neue wissenschaftliche Arbeiten bestätigen diese Wirkung. Dr. Ghiassi empfiehlt, jeden Tag mit einem Bio-Gewürzquark zu starten. Wer keine Milch verträgt, der kann auch eine Gewürzschokolade mit Kokos und Mandelmus zubereiten.

## Rezept: Gewürzquark

250 g Bioquark; je eine Messerspitze gemahlene Chili und Pfeffer; 1 Teelöffel (TL) Ingwerpulver (oder geriebener frischer Ingwer); 1 TL Curcuma (Gelbwurz); 1 TL Zimt und 3 TL Leinöl.

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit etwas Milch gut in den Quark einrühren. Tipp: Fügen Sie dem Quark zum süßen etwas Honig bei.

## Rezept: Gewürzschokolade

250 ml Mandelmilch oder 100 ml Kokosmilch; 100 ml Wasser; 2 Teelöffel (TL) Biokakao ohne Zucker; 1 TL Kokosöl; 1 TL Ceylon-Zimt; 1 TL Ingwer getrocknet/frischer geriebener; 1 TL Curcuma (Gelbwurz); gemahlene Nelken; 1 große Prise Chili; 2 Kapseln Kardamon (ganz oder frisch gemahlen); frisch gemahlener Pfeffer; 1 TL Honig.

**Zubereitung:** Alle Zutaten außer Honig in eine Schüssel geben und mit Kokos-, bzw. Mandelmilch übergießen. Gut umrühren und ganz zum Schluss den Honig hinzufügen und verrühren. So bleiben möglichst viele Enzyme des Honigs erhalten.

## Kräuter wirken entzündungshemmend

„Alle Kräuter enthalten entzündungssenkende Wirkstoffe. Da diese aber bei jeder Kräuterart variieren, ist es empfehlenswert, immer eine Mischung einzusetzen“, stellt Dr. Ghiassi klar. „Wählen Sie unterschiedliche Kräuter aus, um von den vielfältigen Inhaltsstoffen der unterschiedlichen Kräuter zu profitieren. Mischen Sie z.B. einen Kräuterdrink aus 30 Gramm Kräutern, Ingwer, Curcuma, rote Beete-Saft, Leinöl und Zitrone, dann sind sie gut mit entzündungssenkenden Wirkstoffen versorgt. Und streuen



Sie künftig über jeden Salat und über jede Mahlzeit mindestens einen Eßlöffel Kräuter. Die wichtigsten Kräuter dafür sind übrigens Rosmarin, Basilikum und Schnittlauch.“

## Gemüse zur Entzündungssenkung

Essen Sie zukünftig mehr Gemüse und Salat, denn diese Lebensmittel enthalten sehr viele Pflanzenstoffe, die zur Entzündungssenkung im Körper beitragen. Besonders entzündungssenkend wirken dabei Zwiebeln, rote Beete und Brokkoli.

## Laktobakterien zur Entzündungssenkung

Entzündungen haben häufig ihre Ursache in einer veränderten Darmflora und geschädigten Darmschleimhäuten. Eine gute Besiedlung des Darms mit Laktobakterien ist hier der entscheidende Parameter, da Laktobakterien die Barrierefunktion des Darms kräftigen und auf diese Weise Entzündungen herunter regulieren.

Laktobakterien sind enthalten in gesäuerten Milchprodukten wie Buttermilch und probiotischem Naturjoghurt. Für eine therapeutische Wirkung sind jedoch täglich 10 Milliarden Lactobakterien erforderlich. Dafür müsste man täglich 50 probiotische Joghurts essen. Daher ist es empfehlenswert ein spezielles Präparat mit Lactobakterien einzunehmen.

## Nährstoffe zur Entzündungssenkung

Eine regelmäßige Aufnahme von

entzündungssenkenden Nährstoffen dämpfen Entzündungen und Schmerzen ein. Die Nährstoffaufnahme sollte dabei hoch und sehr breit gestreut sein, um die Entzündungsreaktionen über unterschiedliche Reaktionswege im Körper massiv zu reduzieren.

## Folgende Nährstoffmengen sollten täglich aufgenommen werden:

- 1 TL Ackerschachtelhalmkonzentrat
- 1500 mg Glucosamin- und 800 mg Chondroitinsulfat
- 300 mg Krillöl
- 200 – 300 mg Magnesium
- 1500 mg Methionin
- 300 mg Cholin
- 400-500 mg Brennessextrakt
- 250 mg Ingwerextrakt
- 150 mg Zink
- 200 µg Selen
- 3 mg Mangan
- 3 mg Vitamin B6
- 750-1000 mg Vitamin C
- 150 µg (6000 I.E.) Vitamin D3
- 10 Milliarden Lactobakterien
- 200 mg Pinierrindenextrakt
- 180 µg Vitamin K2
- 60-70 mg Tocotrienole
- 2000 mg Curcumin

Ohne eine gesunde Grundernährung zeigen die ergänzenden Nährstoffe nicht die gewünschte Wirkung. Ohne ausreichende Bewegung werden die Gelenke nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Daher sollten die hier genannten Maßnahmen am Besten in Kombination eingesetzt werden, damit spürbare Ergebnisse erzielt werden können.



Fotos: Thomas Karzewski / Alexander Rath - Fotolia.com

„Mein Ziel ist Ihr Weg in ein gesundes, schmerzfreies und aktives Leben.“ Dr. med. Ardeshir Ghiassi

Zusätzlich empfiehlt es sich die tägliche Aufnahme der Kohlenhydratmenge zu reduzieren. Die Verringerung von Kohlenhydrate und Zucker führt zu einer deutlichen Entzündungssenkung. Ein hohes Süßverlangen kann leicht auf ein niedriges Niveau gebracht werden, indem man überall etwas weniger Zucker verwendet. Rheumatiker sollen sich daher angewöhnen, Tee und Kaffee generell ohne Zucker zu trinken, im Alltag keine Säfte und Schorlen zu sich zu nehmen, sondern nur Wasser, Kräutertees oder Brennsettee.

Da Stärke-, bzw. Mehlprodukte im Körper zu Traubenzucker abgebaut werden, sollten auch Nudeln, Brot, Kartoffeln und Reis im Speiseplan deutlich verringert werden.

Unter den Getreidesorten sind besonders Weizen und Roggen entzündungsfördernd. Hier sind Sorten wie Emmer, Einkorn oder Dinkel vorzuziehen.

Für die oben aufgeführten Tipps können Sie sich gerne in einem Reformhaus oder Apotheke zur Zusammenstellung beraten lassen.

## Praxisanschrift & Kontakt:

Praxis Dr. Ghiassi & Partner, Körner Hellweg 142, 44143 Dortmund, Tel. (Praxis): 0231-590756, Tel. (Atlas therapie): 0231-17727034, E-Mail: schmerzkonzept@web.de, www.orthopädie-chirurgie-dortmund.de