

WARUM HABE ICH *ARTHROSE?*

Entzündungen verstehen,
den eigenen Körper lesen lernen und
Wege finden, die wirklich helfen.

Mini-Ebook

mit persönlicher Erfahrung

Hinweis: Dieses Buch dient der Information und Orientierung.
Es ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.

Vorwort

Wenn man das Wort „Arthrose“ zum ersten Mal ernsthaft auf sich selbst bezogen hört, passiert oft etwas Merkwürdiges: Man spürt gleichzeitig Erleichterung (endlich hat das Kind einen Namen) und Frust (und was mache ich jetzt damit?). Viele bekommen dann Standard-Sätze serviert: „Verschleiß“, „Alterserscheinung“, „da kann man wenig machen“.

Und dann sitzt man da – mit Schmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit und der Frage, die niemand richtig beantwortet:

Warum habe ICH das?

Dieses Buch ist entstanden, weil ich genau diese Frage hatte. Und weil ich gemerkt habe: Wer versteht, was im Körper passiert, wird handlungsfähig. Nicht perfekt. Nicht dogmatisch. Aber klarer.



Einleitung – Wenn der Körper plötzlich andere Spielregeln hat

Arthrose ist keine Diagnose, die laut hereinschreit. Sie kommt oft leise. Erst ein Ziehen. Dann ein Zwicken. Dann dieser Moment, in dem du aufstehst und denkst:

„Seit wann klingt mein Knie eigentlich wie Popcorn?“

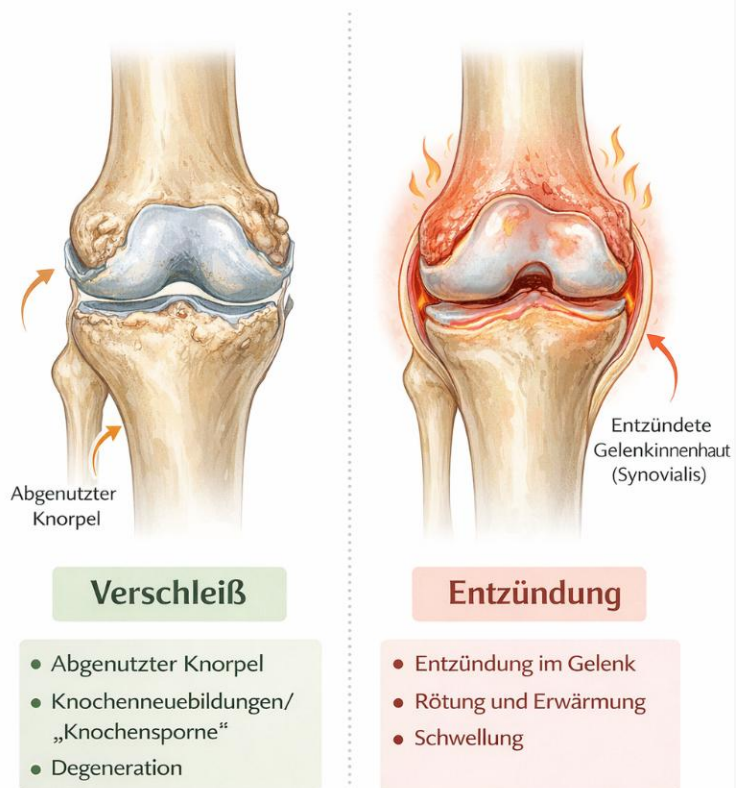
Bei mir war es kein Unfall, kein Knall, kein dramatischer Auslöser. Es war schleichend. Und genau das macht es so irritierend: Du kannst nicht auf „den einen Tag“ zeigen und sagen: Da hat es angefangen.

Was mich am meisten verunsichert hat, war nicht der Schmerz. Es war die fehlende Erklärung. Denn ohne Erklärung bleibt nur eine diffuse Angst:

„Wird das jetzt immer schlimmer?“

In diesem Buch bekommst du keine Wunderkur. Aber du bekommst Verständnis. Und aus Verständnis entstehen Entscheidungen – die oft mehr verändern als man denkt.

Verschleiß vs. Entzündung



Kapitel 1 – Meine Geschichte: Bewegung als Zuhause und der Moment, in dem es eng wurde

Ich war immer in Bewegung. Tanz, Körperarbeit, Unterricht – mein Körper war mein Ausdruck. Umso verstörender war es, als Bewegungen plötzlich nicht mehr frei waren.

Morgensteifigkeit war das Erste, was mir auffiel. Dieses Gefühl, als müsste das Gelenk erst „hochfahren“. Und manchmal war da diese leise Wut: Ich mache doch so viel für meinen Körper – warum macht er jetzt so?

Schmerzmittel halfen eine Zeit lang, aber nicht so, dass ich sagen konnte: „Jetzt ist es wieder gut.“ Und je länger das ging, desto mehr wuchs mein Respekt vor stärkeren Medikamenten. Nicht aus Ideologie. Sondern aus dem Gefühl: Ich will nicht nur dämpfen. Ich will verstehen.

Zwei Tanzschüler brachten dann einen Satz, der bei mir erst Widerstand auslöste – und dann Neugier:

„Hast du mal nachgedacht, deine Ernährung auf 4 Wochen Vegan zu verändern?“

Ich war skeptisch. Weil ich Ernährungstrends kannte. Und weil ich keinen Bock auf Dogma hatte. Aber ich hatte auch ehrlich gesagt das Gefühl:

Viel schlimmer kann es nicht werden. Also fing ich an – von Heute auf Morgen und es passierte schnell was.

Kapitel 2 – Arthrose ist mehr als Verschleiß: Was moderne Forschung wirklich sagt

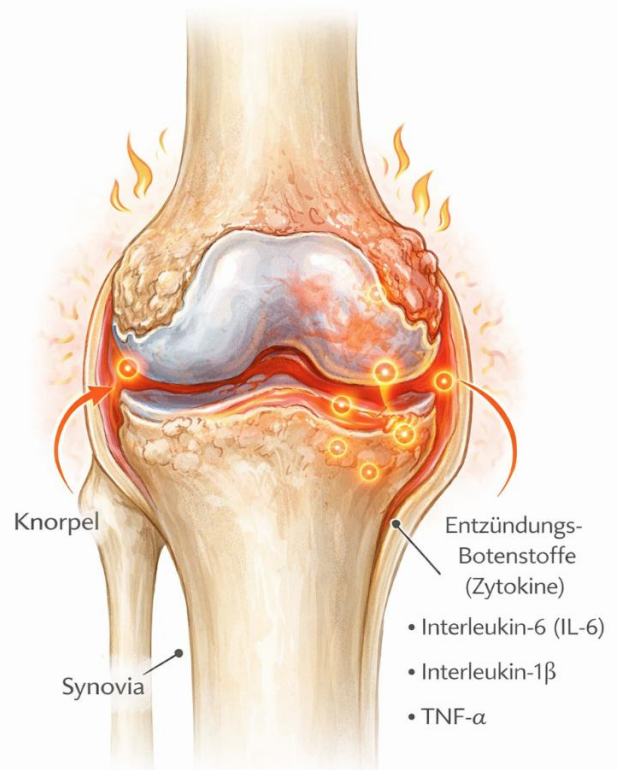
Das klassische Bild von Arthrose lautet: Knorpel nutzt sich ab, Knochen reiben, Schmerzen entstehen. Das erklärt einen Teil – aber nicht alles.

Heute wird Arthrose zunehmend als Erkrankung verstanden, bei der mechanische Faktoren und biologische Prozesse zusammenwirken. Und einer der wichtigsten biologischen Prozesse ist: Entzündung.

Bei Arthrose finden Forschende häufig erhöhte Entzündungsaktivität – nicht unbedingt als dramatische Schwellung, sondern als niedriggradige, chronische Entzündung. Dabei sind entzündliche Botenstoffe (Zytokine) beteiligt, zum Beispiel Interleukin-6 (IL-6), Interleukin-1 β und Tumornekrosefaktor-alpha (TNF- α). Diese Botenstoffe beeinflussen Knorpelzellen, die Gelenkschleimhaut und Schmerzrezeptoren.

Wichtig: Das heißt nicht, dass Arthrose „nur“ Entzündung ist. Es heißt: Entzündung ist ein Verstärker – und Verstärker kann man dämpfen.

Beispielhafte Fachquellen: Scanzello & Goldring (2012), Goldring & Otero (2011).



Kapitel 3 – Entzündung verstehen: Der Unterschied zwischen akut und chronisch

Wenn du dich schneidest, wird die Stelle rot, warm, geschwollen. Das ist akute Entzündung. Sie ist sinnvoll. Sie räumt auf, repariert, und dann geht sie wieder.

Chronische Entzündung ist anders. Sie ist wie ein schlecht eingestellter Feueralarm: nicht laut genug, dass alle sofort reagieren – aber dauerhaft aktiv.

Typische Treiber für chronische Entzündung sind:

- dauerhaft hoher Blutzucker und Insulinspitzen
- ungünstige Fettzusammensetzung (z. B. viel Omega-6, wenig Omega-3)
- Darmdysbiose und geschwächte Darmbarriere
- Übergewicht (Fettgewebe ist hormonell aktiv und produziert Entzündungsbotenstoffe)
- oxidative Belastung durch stark verarbeitete Lebensmittel

Bei Arthrose ist diese chronische Entzündung relevant, weil sie Reparatur bremst und Abbau beschleunigt.

Kapitel 4 – CRP ganz genau: Wie es entsteht und was es bei Arthrose bedeutet

CRP steht für C-reaktives Protein. Viele kennen den Wert aus Bluttests. Und viele fragen sich: „Okay, CRP ist erhöht – aber was heißt das eigentlich?“

CRP ist ein sogenanntes Akut-Phase-Protein. Es wird hauptsächlich in der Leber gebildet, wenn der Körper Entzündungs-Signale bekommt. Der wichtigste Auslöser dafür ist oft Interleukin-6 (IL-6).

Der Ablauf, vereinfacht aber korrekt:

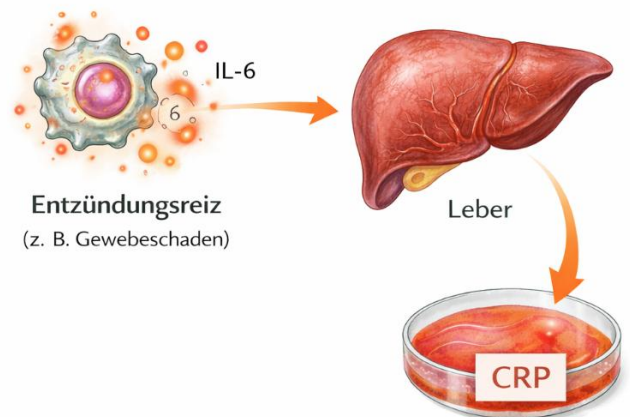
1) Im Körper entsteht ein Entzündungsreiz (z. B. durch Gewebeschäden, Darmreize, Stoffwechselstress).

2) Immunzellen (z. B. Makrophagen) setzen Zytokine frei, darunter IL-6.

3) IL-6 erreicht die Leber über das Blut.

4) Die Leber produziert CRP.

5) CRP bindet an bestimmte Strukturen (z. B. an beschädigte Zellen oder Erregerbestandteile) und markiert sie für das Immunsystem – wie ein Post-it: „Bitte hier aufräumen.“



- 1 Entzündungsreiz, z. B. durch Gewebeschaden
- 2 Immunzellen setzen IL-6 frei
- 3 IL-6 erreicht die Leber
- 4 Die Leber produziert CRP
- 5 CRP markiert Strukturen für das Immunsystem

Warum ist das bei Arthrose wichtig?

Weil selbst leicht erhöhte Entzündungsaktivität mit Schmerz, Funktionseinschränkung und in einigen Studien auch mit strukturellem Fortschritt zusammenhängen kann. Nicht jeder Mensch mit Arthrose hat

hohes CRP, aber wenn es erhöht ist, ist es ein starkes Signal: Der Körper steht entzündlich unter Druck.

Beispielhafte Quellen: Spector et al. (1997), Scanzello et al. (2014).

Kapitel 5 – Was Entzündung im Gelenk auslöst: Zytokine, Enzyme, Schmerzverstärker

Im Gelenk gibt es mehrere Strukturen, die bei Arthrose beteiligt sind: Knorpel, Knochen, Gelenkschleimhaut (Synovia), Bänder, Sehnen, Muskeln.

Entzündungsbotenstoffe wie IL-1 β und TNF- α können Prozesse anstoßen, die den Knorpelabbau fördern. Dabei spielen knorpelabbauende Enzyme (z. B. Matrix-Metalloproteinasen) eine Rolle. Das ist ein Grund, warum Arthrose nicht nur „Reiben“ ist, sondern ein biochemischer Umbau.

Und dann kommt der Schmerz: Entzündung sensibilisiert Nerven. Heißt: Der gleiche mechanische Reiz fühlt sich stärker an. Das ist auch der Grund, warum manche Tage schlimmer sind als andere: Entzündung schwankt. Schlaf, Stress, Ernährung, Bewegung – alles kann diese Kurve beeinflussen.

Wenn du das verstehst, passiert etwas Wichtiges: Du hörst auf, dich selbst zu verurteilen. Du beginnst, Muster zu erkennen.

Kapitel 6 – Mein Aha-Moment: Ernährung ist kein Nebenschauplatz

Ich bin nicht vegan geworden, weil ich morgens aufgewacht bin und gedacht habe: „Heute werde ich ein neuer Mensch.“

Ich bin Schritt für Schritt in Richtung pflanzlich gegangen, weil ich etwas beobachtet habe: Mein Körper reagierte.

Nach schweren Mahlzeiten – viel Fleisch, viel Käse, viel „das war aber lecker“ – fühlte ich mich am nächsten Tag oft steifer. Und manchmal war ich nicht nur steif, sondern auch müde und irgendwie gereizt. Als hätte mein Körper die Nacht nicht zum Regenerieren genutzt, sondern zum Aufräumen.

Nach leichterem, pflanzlicher Kost war es oft anders. Nicht immer. Nicht magisch. Aber spürbar.

Das Entscheidende war: Ich hörte auf, Ernährung als Meinung zu betrachten. Ich behandelte sie wie ein Experiment – mit meinem Körper als ehrlichem Messgerät.



Kapitel 7 – Fleisch, Milchprodukte, Käse: Warum sie bei Arthrose problematisch sein können

Wichtig vorweg: Es geht nicht um moralische Urteile. Es geht um biochemische Effekte und individuelle Reaktionen.

1) Arachidonsäure

Tierische Produkte – besonders Fleisch und fettreiche tierische Lebensmittel – können Arachidonsäure liefern. Arachidonsäure ist eine Omega-6-Fettsäure, aus der der Körper entzündungsaktive Botenstoffe bilden kann (z. B. bestimmte Prostaglandine und Leukotriene). In einem Körper, der ohnehin entzündlich belastet ist, kann das die Balance verschieben.

2) Gesättigte Fette

Viele tierische Produkte enthalten gesättigte Fettsäuren. Ein hoher Anteil kann entzündliche Signalwege unterstützen – besonders wenn gleichzeitig Ballaststoffe fehlen.

3) Milchproteine und individuelle Unverträglichkeit

Manche Menschen reagieren auf Milchbestandteile empfindlich (nicht nur Laktose, auch Proteine). Das kann Verdauung, Haut oder Entzündungsgefühl beeinflussen. Es ist nicht bei allen so – aber bei Arthrose lohnt sich Beobachtung.

Käse, Casein und Entzündung – warum er bei Arthrose oft stärker wirkt als gedacht

Viele Menschen reagieren bei Arthrose empfindlicher auf **Käse** als auf andere tierische Lebensmittel.

Das ist kein Zufall – und auch kein „Einbildungseffekt“.

Der Hauptgrund dafür ist das Milcheiweiß **Casein**.

Was ist Casein?

Casein ist das **Haupteiweiß in Milch**.

In Käse ist es **besonders stark konzentriert**, weil bei der Käseherstellung:

- Wasser entfernt wird
- Milchzucker größtenteils verschwindet
- das Eiweiß verdichtet zurückbleibt

👉 Käse ist also **kein bisschen Milch**, sondern **ein Eiweißkonzentrat**.

Was passiert mit Casein im Körper?

Casein ist ein **schwer verdauliches Protein**.

Bei vielen Menschen – besonders bei bestehender Entzündung – wird es **nicht vollständig zerlegt**.

Dabei können entstehen:

- größere Eiweißfragmente
- sogenannte bioaktive Peptide (z. B. Casomorphine)

Diese Fragmente können:

- das Immunsystem aktivieren
- Entzündungsreaktionen verstärken
- bei empfindlichen Menschen den Darm reizen

👉 Wichtig:

Das ist **keine klassische Allergie**, sondern eine **entzündliche Reaktion**.

Casein und das Immunsystem

Studien zeigen, dass Casein:

- bei bestimmten Menschen **Immunreaktionen auslösen kann**
- die Ausschüttung entzündlicher Botenstoffe begünstigen kann

Gerade bei Menschen mit:

- Arthrose
- Rheuma
- chronischen Entzündungen
- Darmproblemen

reagiert das Immunsystem oft **sensibler**.

Quelle (Auswahl):

- Vojdani et al., *Journal of Clinical & Cellular Immunology*
- Calder, *Proceedings of the Nutrition Society*

Warum Käse oft „schlimmer“ wirkt als Milch

Viele Arthrose-Betroffene berichten:

„Milch geht manchmal noch – aber Käse macht Probleme.“

Das liegt an drei Faktoren:

1. **Hohe Casein-Konzentration**
→ mehr Eiweiß, mehr potenzielle Immunreaktion
2. **Gesättigte Fettsäuren**
→ fördern entzündliche Signalwege
3. **Reifungsprozesse**
→ verändern Eiweißstrukturen, können Entzündung verstärken

👉 Besonders kritisch:

- Hartkäse
- stark gereifter Käse
- große Mengen auf einmal

Zusammenhang mit stiller Entzündung und CRP

Chronische Immunaktivierung durch schwer verdauliche Proteine wie Casein kann:

- die Ausschüttung von IL-6 fördern
- indirekt die CRP-Produktion in der Leber erhöhen

Das bedeutet nicht:

„Käse erhöht immer CRP“

Aber:

Bei einem bereits entzündeten System kann Käse ein Verstärker sein.

Genau das ist bei Arthrose entscheidend.

Warum viele Menschen das erst merken, wenn sie Käse weglassen

Käse wirkt oft:

- „harmlos“
- sättigend
- emotional positiv (Stichwort Komfortessen)

Er erzeugt **keine sofortige Reaktion** wie eine Allergie.

Die Wirkung zeigt sich oft:

- 24–72 Stunden später
- als mehr Steifheit
- als Druck im Gelenk
- als diffuse Müdigkeit

Deshalb wird der Zusammenhang lange nicht erkannt.

4) Verarbeitetes Fleisch

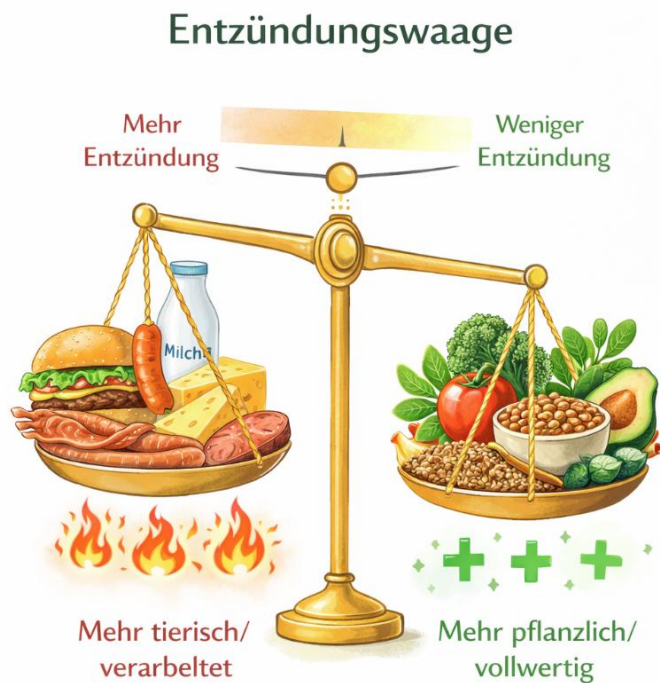
Wurst und stark verarbeitetes Fleisch bringt zusätzliche Faktoren mit: Nitritpökelsalz, hohe Salzlast, häufig mehr oxidationsfördernde Verarbeitung.

Kurz: Nicht ein Lebensmittel

„macht Arthrose“. Aber Ernährung kann den Entzündungspegel heben oder senken.

Beispielhafte Literatur:

Adam et al. (2003);
Übersichtsarbeiten zu Ernährungsfetten und Entzündung.



Kapitel 8 – Was passiert mit Fleisch im Körper? Verdauung, Stoffwechselarbeit und Entzündungsstress

Ein häufiges Missverständnis ist: „Fleisch ist schlecht, pflanzlich ist gut.“ So simpel ist der Körper nicht.

Aber es stimmt: Tierisches Eiweiß ist oft dichter und komplexer. Der Körper muss es spalten, aufnehmen, umbauen. Das kostet Energie. Und bei der Verarbeitung entstehen Stoffwechselprodukte, die entsorgt werden müssen.

Wenn du gesund und entzündungsarm bist, ist das für den Körper meist gut handhabbar. Wenn du aber chronisch entzündet bist, kann zusätzliche Stoffwechselarbeit spürbar werden.

Pflanzliche Proteinquellen kommen häufig zusammen mit Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Das ist wie ein Paket, das nicht nur Baustoffe liefert, sondern gleichzeitig beim Aufräumen hilft.

Und ja: Ballaststoffe sind in diesem Thema echte Superstars – nur eben ohne Instagram-Filter.



Kapitel 9 – Der Darm: Warum Ballaststoffe Entzündung senken können

Der Darm ist ein Immunorgan. Er ist die Grenze zwischen „außen“ (Darm-Inhalt) und „innen“ (Blutbahn). Diese Grenze muss stabil sein.

Wenn die Darmbarriere geschwächt ist, können Bestandteile aus dem Darm in den Körper gelangen, z. B. Lipopolysaccharide (LPS) aus Bakterien. Das kann das Immunsystem aktivieren und Entzündungsbotsstoffe erhöhen.

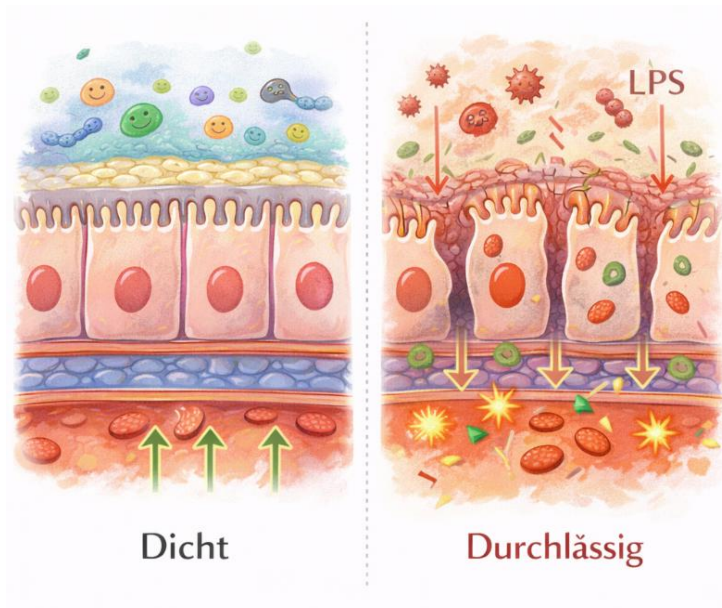
Ballaststoffe helfen auf mehreren Ebenen:

- Sie füttern nützliche Darmbakterien.

• Diese Bakterien produzieren kurzkettige Fettsäuren (z. B. Butyrat).

- Butyrat stärkt die Darmbarriere und kann entzündliche Prozesse dämpfen.

Das ist keine Esoterik, sondern Biochemie.



Für mich war das spürbar:

Je ballaststoffreicher und vollwertiger ich aß, desto stabiler fühlte sich mein Körper an – nicht nur im Bauch, sondern auch im Gelenk.

Beispielhafte Quelle: Makki et al. (2018).

Kapitel 10 – Auch vegan kann Entzündung auslösen: Industriefallen,

Zucker und Carrageen

Hier kommt die Stelle, an der ich ehrlich sein muss: Ich habe am Anfang auch gedacht, „vegan“ wäre automatisch „gesund“.

Dann habe ich eine Phase gehabt, in der ich zu viele Ersatzprodukte gegessen habe. Manche davon sind praktisch – aber viele sind stark verarbeitet.

Was dabei häufig zusammenkommt:

- viel Zucker oder Stärke
- ungünstige Fette
- Zusatzstoffe (Emulgatoren, Verdickungsmittel)

Ein Beispiel, das oft diskutiert wird, ist Carrageen. In manchen Studien und Modellen zeigt Carrageen entzündungsfördernde Effekte. Das heißt nicht, dass jeder Mensch darauf reagiert. Aber bei Arthrose ist die Frage nicht: „Ist das erlaubt?“ Sondern: „Wie reagiert mein Körper darauf?“

Mein Körper war da ziemlich direkt. Wenn ich zu „industrie-vegan“ wurde, kam Steifheit zurück. Nicht als Strafe. Sondern als Feedback.

Beispielhafte Quelle: Bhattacharyya et al. (2012).

Vollwertig vegan vs. ultra-verarbeitet vegan

Vollwertig vegan	ultra-verarbeitet vegan
<input checked="" type="checkbox"/> Unverarbeitet	<input checked="" type="checkbox"/> Häufig Stärke, Zucker
<input checked="" type="checkbox"/> Gute Fette	<input checked="" type="checkbox"/> Ungünstige Fette
<input checked="" type="checkbox"/> Ballaststoffreich	<input checked="" type="checkbox"/> Emulgatoren & Zusatzstoffe
<input checked="" type="checkbox"/> Wenig bis keine Zusatzstoffe	<input checked="" type="checkbox"/> + Carrageen
<input checked="" type="checkbox"/> Wenig bis keine Zusatzstoffe	<input checked="" type="checkbox"/> Häufig Stärke, Zucker
	<input checked="" type="checkbox"/> Emulgatoren & Zusatzstoffe
	<input checked="" type="checkbox"/> + Carrageen
	<input checked="" type="checkbox"/> Stark verarbeitet & potenziell entzündungsfördernd

Ab und zu mal ein leckerer Veganer Käse, Camembert o. Wurst ist Ok.
Aber nicht täglich. Highlight am Wochenende. Das Sonntagsfrühstück!

Kapitel 11 – Die wichtigsten entzündungsarmen Lebensmittel bei Arthrose (mit Gründen)

Jetzt wird's praktisch – und zwar ohne Küchen-Panik.

1) Grünes Blattgemüse

Lieferant für Magnesium, Folat, Vitamin K und sekundäre Pflanzenstoffe.
Unterstützt antioxidative Systeme und wirkt insgesamt entzündungsdämpfend.

2) Beeren

Beeren enthalten Polyphenole (z. B. Anthocyane), die oxidativen Stress reduzieren können. Oxidativer Stress ist ein Entzündungsverstärker.

3) Hülsenfrüchte

Protein + Ballaststoffe + stabile Sättigung. Unterstützen Darmflora und Blutzuckerbalance.

4) Brokkoli und Kreuzblütler

Enthalten schwefelhaltige Pflanzenstoffe, die körpereigene Schutzsysteme unterstützen.

5) Hafer

Enthält Beta-Glucane, die günstig auf Darm und Stoffwechsel wirken können.

Wichtig: Es geht nicht um Perfektion. Es geht um Häufigkeit. Wenn diese Basics regelmäßig auftauchen, passiert im Körper über Wochen und Monate oft mehr, als ein „radikaler Monat“ je schaffen würde.



Kapitel 12 – Gewürze & Kombinationen: Kleine Mengen, große Hebel

Gewürze sind keine Deko. Sie sind funktionelle Lebensmittel – wenn man sie regelmäßig nutzt.

Kurkuma

Curcumin wirkt in Studien entzündungsmodulierend. Entscheidend ist die Aufnahme: Kombiniere Kurkuma mit schwarzem Pfeffer (Piperin) und etwas Fett.

Ingwer

Kann entzündliche Prozesse dämpfen und ist für viele Menschen gut verträglich.

Knoblauch

Unterstützt antioxidative Systeme – und ja: Er ist sozial herausfordernd. Aber Arthrose ist auch sozial herausfordernd, also sind wir quitt.

Praktische Kombis:

- „Goldene“ Hafer- oder Pflanzenmilch mit Kurkuma + Pfeffer
- Beeren + Leinsamen
- Linsen-Bowl mit viel Grün + Zitronensaft + Kräutern

Wenn du jeden Tag eine Mini-Entzündungsbremse einbaust, summiert sich das.



Kapitel 13 – Omega-3: Der Anti-Entzündungs-Gegenspieler (und warum Algenöl sinnvoll ist)

Viele Entzündungsprozesse hängen mit dem Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 zusammen. Omega-6 ist nicht „schlecht“, aber in der modernen Ernährung oft zu dominant.

Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) können entzündungsmodulierend wirken. Bei veganer Ernährung sind Algenöle eine direkte Quelle für EPA/DHA.

Zusätzliche pflanzliche Quellen:

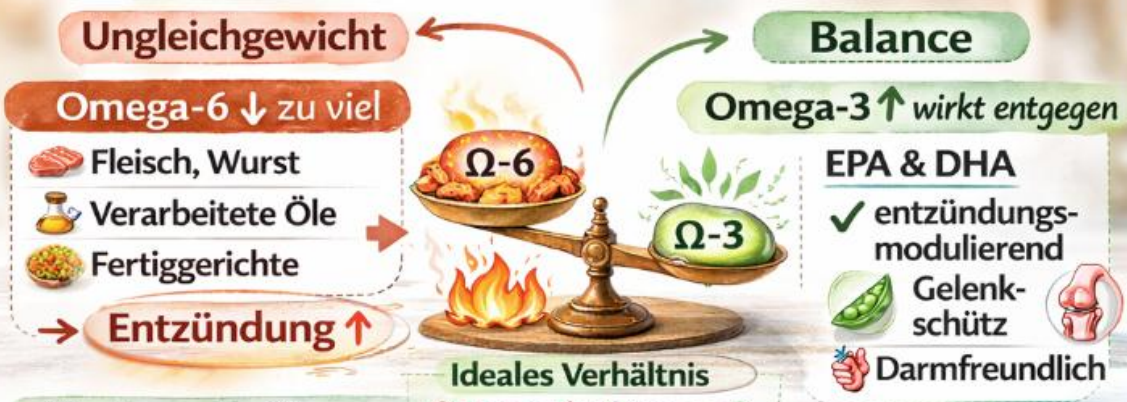
- Leinsamen
- Chiasamen
- Walnüsse

Wichtig: Leinsamen liefern vor allem ALA, das der Körper nur begrenzt in EPA/DHA umwandelt. Darum kann Algenöl gerade bei Entzündungsthemen sinnvoll sein.

Ich sage es mal so: Wenn du schon täglich irgendwas nimmst, dann lieber etwas, das biologisch Sinn macht – statt das 17. „Wundergel“.

Omega-3

Der *Anti-Entzündungs-Gegenspieler*



Ideales Verhältnis
Omega-6 : Omega-3
ca. 3 : 1

Moderne Ernährung
Omega-6 : Omega-3
ca. 10-20 : 1

zu viel Omega-6!

Beste direkte Quelle:
✓ Algenöl
 liefert EPA + DHA ohne Umweg



Warum Algenöl sinnvoll ist:

- ✓ Hoher EPA/DHA-Gehalt
- ✓ Entzündungsmodulierend
- Gelenke & Herz-Kreislauf
- Nachhaltig & vegan

Tipp: 250-500 mg EPA+DHA/Tag



Beispielhafte Quelle: Calder (2017).

Kapitel 14 – 70–80 % reichen: Warum Perfektion Entzündung fördert

Wenn du ein Mensch bist, der Dinge ernst nimmt, dann ist die Gefahr groß: Du willst es richtig machen. Und „richtig“ wird schnell zu „perfekt“.

Das Problem: Perfektion erzeugt Stress. Und Stress fördert Entzündung.

Darum ist meine Regel heute:

70–80 % entzündungsarm, vollwertig, pflanzlich.

20–30 % Leben.

Du darfst genießen. Du darfst Ausnahmen haben. Der Körper braucht keine Heiligkeit. Er braucht Richtung.

Und ja: Mit Freunden o. im Urlaub alles genießen und beisamen sein, ist oft weniger entzündlich als die Selbstbestrafung danach.

Ich esse bei Freunden o. mal im Urlaub ein tierisches Lebensmittel.

Da ich keine Missionierung betreiben möchte, ich nicht erwarten kann das jeder auf mich Rücksicht nimmt, nur weil Ich einen anderen Lebensweg habe und weil ich Höflich und Respektvoll bin meinem Gastgeber gegenüber.

Wenn ich von geretteten Hühnern, die in einem wunderschönen Garten Leben, Eier bekomme, dann genieße ich das auch mal.

Der Imker in der Region muss unterstützt werden mit seinen Bienen, also kann man auch von ihm guten Honig kaufen und einbeziehen im Leben.

Die Bienen Sorgen dafür das wir was zu essen haben!

Kapitel 15 – Bewegung, Schlaf, Stress: Die drei Verstärker (oder Dämpfer)

Ernährung ist ein starker Hebel. Aber sie wirkt am besten im Zusammenspiel.

Bewegung

Nicht „durchbeißen“, sondern intelligent dosieren. Gelenke mögen Bewegung – vor allem, wenn Entzündung sinkt.

Schlaf

Schlafmangel erhöht Entzündungsaktivität. Wenn du schlechter schläfst, ist es normal, dass du dich steifer fühlst.

Stress

Chronischer Stress beeinflusst Immunreaktionen. Du musst nicht stressfrei leben (wer kann das schon?), aber du kannst stressklüger leben.

Bei mir war ein Aha: Wenn ich Schlaf, Essen und Bewegung zusammen gedacht habe, wurde mein Körper stabiler. Nicht perfekt. Aber stabiler.

Bewegung, Schlaf, Stress

Die drei Verstärker (oder Dämpfer)

✓ Bewegung

- 🍖 Fleisch, Wurst
- 🛢️ Verarbeitete Öle
- 🍝 Fertiggerichte

✓ Schlaf

- ✓ entzündungsmodulierend
- 🍓 Gelenkschutz

3
FAKTOREN

✓ Bewegung

✓ Stress

Moderne Ernährung

$\Omega-6 : \Omega-3$
ca. 10-20 : 1 ⚠️

Entzündungsarm essen

$\Omega-3 : 1$

Pflanzliche Omega-3-Quellen

Bewegung
im Müsli, Porridge

Chiasamen
1 EL/Tag

✓ **Fazit:** Omega-3 bringt Balance ins Entzündungsgeschehen!

Kapitel 16 – Was sich bei mir verändert hat (ohne Märchen und ohne Drama)

Ich bin nicht „geheilt“. Und ich verspreche niemandem Heilung.

Was sich verändert hat:

- Meine Beweglichkeit wurde besser.
- Schmerzen wurden berechenbarer.
- Ich fühlte mich insgesamt energetischer.

Das Wichtigste war aber: Ich hatte wieder Einfluss.

Arthrose fühlte sich nicht mehr an wie ein Schicksal, das mich überrascht, sondern wie ein System, das ich verstehen und steuern kann.



Warum Begleitung oft der entscheidende Unterschied ist

Viele Menschen lesen ein Buch, sind motiviert, starten – und fallen nach zwei Wochen zurück. Nicht weil sie faul sind, sondern weil Alltag stark ist.

Und weil Arthrose individuell ist. Was dir gut tut, kann bei jemand anderem neutral sein.

Aber du brauchst doch Eiweiß!

Was? Du bist jetzt vegan?

✓ **Vegan?!**
Viel Spaß im Krankenhaus!

Begleitung bedeutet:

- ✓ deine Muster erkennen
- ✓ Entzündungstreiber identifizieren
- ✓ eine Strategie entwickeln, die du wirklich leben kannst
- ✓ Rückfälle normalisieren und wieder in Richtung bringen



Kurz: Wissen ist der Anfang. Umsetzung

Eine Begleitung fängt dich auf, wenn dein Umfeld nicht versteht, warum du dich für vegan entschieden hast.

Schlusswort – Arthrose verstehen heißt Einfluss zurückgewinnen

Wenn du bis hier gelesen hast, hast du schon etwas Wichtiges getan: Du hast Verantwortung übernommen – ohne dich schuldig zu machen.

Arthrose ist kein persönliches Versagen. Sie ist ein Signal.

Dieses Buch sollte dir helfen, dieses Signal zu verstehen:

- Entzündung ist ein Verstärker.
- CRP ist ein Hinweis, dass der Körper unter Druck steht.
- Ernährung kann den Entzündungspegel heben oder senken.
- Vollwertig pflanzlich ist oft ein wirksamer Weg – ohne Dogma.
- 70–80 % reichen, wenn du sie konstant lebst.

Wenn du jetzt spürst: „Ich will das wirklich sauber angehen“, dann ist der nächste Schritt nicht mehr Information – sondern ein Plan, der zu deinem Leben passt.

Für meine Silke – meine Komplizin im Gemüse-Universum

Liebe Silke,

es gibt Menschen, die kommen zufällig ins Leben.

Und es gibt Menschen, die kommen genau dann, wenn man sie am dringendsten braucht.

Du warst eindeutig Kategorie zwei.

Als ich diesen Weg gegangen bin, raus aus alten Gewohnheiten, rein in ein neues Leben. Das war nicht nur ein Wechsel auf dem Teller. Es war ein kompletter Umbau im Kopf, im Herzen und manchmal leider auch im Familien & Freundeskreis.

Es gab hochgezogene Augenbrauen.

Es gab Sprüche.

Und es gab dieses berühmte: „Aber du brauchst doch Fleisch!“

Und dann gab es dich.

Du warst meine sichere Landebahn, wenn wieder jemand meinte, ungefragt Ernährungsberater spielen zu müssen.

Du warst mein Ventil, wenn ich mich einfach mal gepflegt auskotzen musste, mit Humor, mit Augenrollen, manchmal mit einem dramatischen Seufzer.

Und du warst der ruhige Beweis: *Dieser Weg ist nicht verrückt. Dieser Weg ist möglich.*

Du hast mir den Rücken gestärkt, als ich selbst noch dabei war, ihn gerade aufzurichten.

Du hast verstanden, wie es sich anfühlt, wenn der Körper streikt und wie viel Mut es braucht, trotzdem neue Entscheidungen zu treffen.

Und du hast mir gezeigt, wie wertvoll es ist, jemanden an der Seite zu haben, der sagt:

„Ich sehe dich. Ich verstehe dich. Geh weiter.“

Heute sehen viele, wie gut mir dieser Weg getan hat.
Aber du wusstest es schon, als es noch Gegenwind gab.

Wenn ich eines gelernt habe, dann das!
Veränderung gelingt nicht allein durch Wissen.
Sie gelingt durch Verbindung.

Und du, meine liebe Silke, warst meine Verbindung.
Meine Mitstreiterin.
Meine vegane Verbündete.
Mein emotionaler Notausgang mit Herz.

Danke, dass ich bei dir jammern durfte.
Danke, dass du zugehört hast.
Danke, dass du mit mir gelacht hast, auch über uns selbst.

Und danke, dass du da bist.
Nicht nur als Schülerin.
Sondern als Mensch, der bleibt.

Von Herzen!

Danke 🧡

Quellenhinweise (Auswahl)

- Scanzello & Goldring. Arthritis Research & Therapy (2012).
- Goldring & Otero. Current Opinion in Rheumatology (2011).
- Spector et al. Annals of the Rheumatic Diseases (1997).
- Makki et al. Cell Host & Microbe (2018).
- Bhattacharyya et al. Inflammation (2012).
- Calder. Nutrients (2017).