

Ernährung

Mediterrane Vollwerternährung & Nahrungsergänzung, Antioxidantien (Vitamin C,E; spezielle Fettsäuren)

- Förderung von Knorpelwachstum und Reparationsprozessen
- Verminderte Spiegel von Antioxidantien, wie Vitamin C steigern das Risiko für eine Arthrose
- Antioxidantienreiche Ernährung empfehlenswert
 - Fisch, Avocado und Sojaöle zeigen positive Wirkung
- Eine mediterrane Vollwerternährung, welche viel Obst, Gemüse, Avocado, Sojaöl und Fisch enthält, kann empfohlen werden
 - Kein ausreichender Nachweis für eine hoch dosierte Einnahme von Vitamin C und E
 - Für Glukosamin und Chondroitinsulfat gibt es positive Metaanalysen (Glukosamin 3x tägl. 2 Tabletten Dona 200-S; Chondroitinsulfat ca. 1200 mg pro Tag)

Ernährung

Heilfasten

- Nicht indiziert bei Leere-Kälte-Konstitution
 - Leicht verdauliche, wärmende Vollwertkost
- Wenn diese Konstitution nicht vorliegt, besonders bei Hitze-Völle-Merkmalen, Heilfastentherapie gut geeignet
 - Krankheitsaktivität der rheumatoiden Arthritis wird verringert und guter Einstieg für weitere Lebensstiländerungen

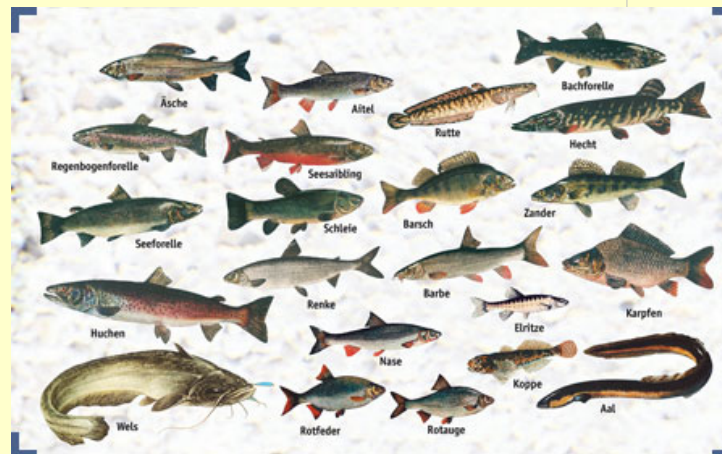
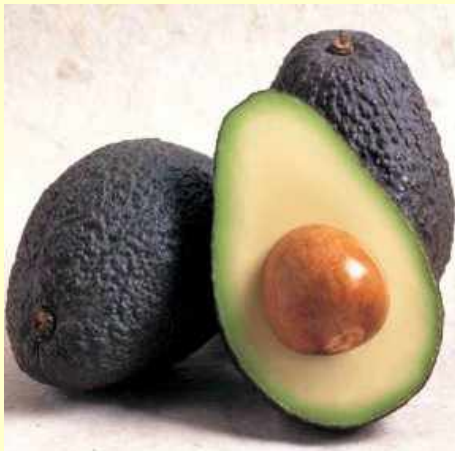
Fettmodifizierte vollwertige Ernährungsformen mit Omega-3- Fettsäuren

- Mediterrane Kost / Vollwerternährung

u.a. mit fettem Seefisch, Rapsöl, Weizenkeimöl,

Walnüssen, Leinöl, Leinsamen, Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl,

Mandeln, Pecannüsse usw.



Die Mediterrane Kost

- 5 mal am Tag frisches Obst oder Gemüse
- Verzehr von Bohnen, Linsen, Nüssen
- Reichlicher Verzehr von Omega-3 Fettsäuren
- Geringer Verzehr von Ölen mit Omega -6 Fettsäuren
- Geringer Verzehr von gesättigten Fetten aus Fleisch und Milchprodukten
- Keine Fertiggerichte !!!!!
- Geringe Mengen von Wein zum Essen 😊😊

Therapeutisches Fasten - Heilfasten

- Beobachtungen aus Tierwelt:

Fasten gehört zum normalen Jahresrhythmus vieler Tiere

- Wurzeln menschlichen Fastens:

In früheren Zeiten: biologische Notwendigkeit

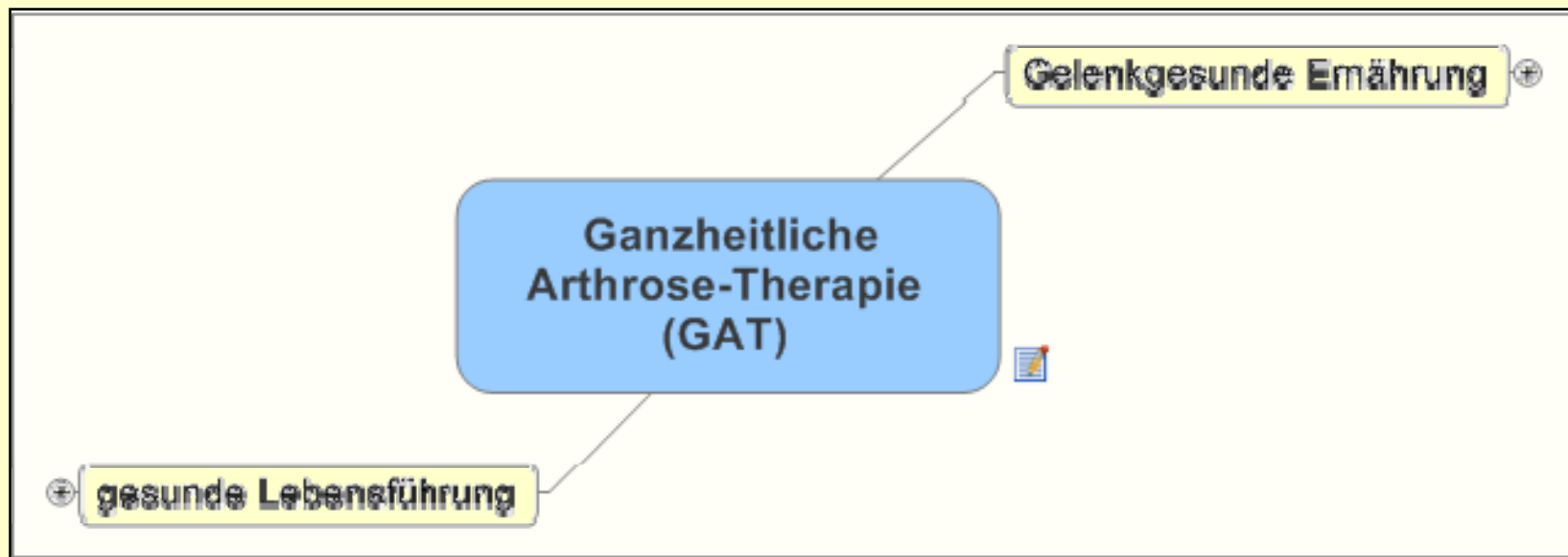
Inappetenz ist natürliche Reaktion bei vielen Erkrankungen

„Das Heilfasten ist der bewährteste Weg zur Heilung chronischer Erkrankungen, der königliche Heilweg“

(O. Buchinger)

Wirksam gegen Rheuma, Schmerzen und Bluthochdruck

Ganzheitliche Arthrose- Therapie (GAT)



Gelenkgesunde Ernährung

- vermeiden von Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Bohnenkaffee, schwarzem Tee, Weißmehlprodukten, alkoholischen Getränken, Süßigkeiten und Industriezucker solange, bis die Gesundheit wiederhergestellt ist
- Trinken von warmem Wasser und Grüntee
- bei Beschwerdefreiheit Ernährungsweise auf "Mittelmeerkost" umstellen
- Verzehr von frischem Obst und Gemüse der Saison aus heimischen Regionen

Gelenkgesunde Ernährung (2)

- Essen von Basen bildenden Nährstoffen, wie Salat, Sprossen, Gemüse, Keimlingen und Kräutern verhindert Übersäuerung
- Hirse wird besonders bei Arthrosebeschwerden empfohlen, da sie wertvolle Mineralien enthält und zur Entsäuerung im Gewebe beiträgt

gesunde Lebensführung

- regelmäßige Bewegung an frischer Luft
- Frühsport
- gelenkschonende Sportarten, wie Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Skilanglauf
- Sonnenlicht
- sauberes Wasser
- ausgeglichene seelische Grundhaltung (innerer Dialog)