

Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“

Welche Lebensmittel Schmerzen lindern können

(verbraucherzentrale / 23.07.2024) Das Alter – wie bei vielen anderen Erkrankungen ist es auch bei Arthrose der Risikofaktor Nummer eins. Denn mit den Lebensjahren steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich diese Gelenkerkrankung schleichend einstellt. Dünner werdende Knorpel in Hüft-, Knie-, Finger oder Wirbelgelenken sind verantwortlich für den Verschleiß, der nicht nur die Beweglichkeit stark einschränkt, sondern sogar zu Versteifungen führen kann. Aber Studien haben auch gezeigt, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Zucker und gesättigten Fettsäuren den Knorpel der Gelenke und auch die darunterliegenden Knochen direkt schädigen kann. Wer also vorbeugen will oder die eigenen Beschwerden im Alter lindern möchte, kann viel mit richtiger Ernährung und Bewegung bewirken. Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“ der Verbraucherzentrale liefert dafür hilfreiche Informationen – und passende Rezepte.

Das Buch erklärt verständlich, was bei Arthrose im Körper passiert und beleuchtet, wie Essen und Trinken damit zusammenhängen. Muss ich Fleisch vom Speiseplan streichen? In welchen Lebensmitteln stecken die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren? Welche Sportarten sind bei Arthrose sinnvoll? Der Ratgeber gibt nicht nur Antworten auf all diese drängenden Fragen. Er motiviert auch, um mit neuen Essgewohnheiten und einem individuell passenden Bewegungsprogramm ein Mehr an Lebensqualität und Wohlbefinden zu erreichen. Die Empfehlungen lassen sich einfach und schnell umsetzen, wobei Wochenpläne und Zubereitungstipps für wirkungsvolle Unterstützung sorgen. Über 30 saisonale Rezepte bringen zudem viel Abwechslung auf den Tisch. Und sie helfen obendrein, die Arthrosebeschwerden zu lindern.

Der Ratgeber „**Wie ernähre ich mich bei Arthrose?**“ hat 184 Seiten und kostet 20,00 Euro (als E-Book 15,99 Euro) und kann per Telefon unter der Rufnummer (0211) 91 380-1555 oder im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de bestellt werden.

Hinweise an die Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. (0211) 91 380-1363 oder

Pressestelle:

Tel. (0345) 2 98 03-27

Fax (0345) 2 98 03-26

medien@vzsa.de

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de

E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/arthrose

ratgeber ratgeber ratgeber ratgeber