

Bettina Kupetz

Arthrose

Adieu Gelenkschmerz!

**Mein Weg zu einem unbeschwerten Leben
ohne OP und Medikamente**

HANS-NIETSCH-VERLAG

Bei diesem Buch handelt es sich um keinen Ernährungsratgeber, sondern um den Erfahrungsbericht einer Betroffenen, der sich dabei auf erfahrene Ratgeber (siehe Literaturempfehlungen, Seite 143 ff.) stützt.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Adieu Gelenkschmerz! soll vor allem Mut machen, den ersten Schritt zu gehen, denn „auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“.

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

3. Auflage, November 2017

Textbearbeitung: Susanne Noll

Lektorat: Dirk Grosser

Korrektorat: Petra Zwerenz

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Umschlaggestaltung: Peter Krafft

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín/Tschechien

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

D-79100 Freiburg

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-262-5

Inhalt

Vorwort Dr. Jürgen Eickelmann: <i>Starker Knorpel, starke Gelenke</i> ..	9
Vorwort Eckhard K. Fisseler	11
Vorwort der Autorin	12
Einführung	15
<i>Du bist, was du isst!</i>	16
<i>Mal ehrlich ...</i>	18
DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN	20
Allgemeines	20
Die Fünf „Tibeter“	23
Eine kleine Ernährungsfibel	26
<i>Obst und Gemüsesorten</i>	27
<i>Zum Thema „Salz“</i>	32
<i>Kräuter und Gewürze</i>	33
Ein neues Ernährungsbewusstsein beginnt im Kopf	34
Wichtiges vorab	35
<i>Aller Anfang ist schwer</i>	38
<i>Wie verarbeite ich Obst und Gemüse?</i>	39
FITNESSPROGRAMM FÜR LEIB UND SEELE	41
<i>Für den Körper</i>	42
<i>Für den Geist</i>	43
<i>Für die Seele</i>	43
7 + 1 WOCHEN – DER ERNÄHRUNGSPLAN	45
Motto der 1. Woche: Gesund satt werden	46
Bevor es nun endlich losgeht	46
<i>Gewürze</i>	46
<i>Kräuter</i>	46
<i>Mengenangaben</i>	47
Die Einkaufsliste für die 1. Woche	48

1. Woche, 1. Tag	51
1. Woche, 2. Tag	52
1. Woche, 3. Tag	53
1. Woche, 4. Tag	54
1. Woche, 5. Tag	55
1. Woche, 6. Tag	57
1. Woche, 7. Tag	60
Wochenrückblick 1. Woche	60

Motto der 2. Woche: Gesundes Essen mit mehr Geschmack ... 62

Die Einkaufsliste für die 2. Woche	62
2. Woche, 1. Tag	65
2. Woche, 2. Tag	66
2. Woche, 3. Tag	67
2. Woche, 4. Tag	69
2. Woche, 5. Tag	70
2. Woche, 6. Tag	71
2. Woche, 7. Tag	72

Motto der 3. Woche: Am guten Geschmack der gesunden

Ernährung weiterarbeiten 74

Die Einkaufsliste für die 3. Woche	74
3. Woche, 1. Tag	77
3. Woche, 2. Tag	78
3. Woche, 3. Tag	78
3. Woche, 4. Tag	80
3. Woche, 5. Tag	81
3. Woche, 6. Tag	82
3. Woche, 7. Tag	83

Motto der 4. Woche: Der Geschmack ist gut 84

Die Einkaufsliste für die 4. Woche	85
4. Woche, 1. Tag	87
4. Woche, 2. Tag	88

4. Woche, 3. Tag	89
4. Woche, 4. Tag	90
4. Woche, 5. Tag	91
4. Woche, 6. Tag	93
4. Woche, 7. Tag	94
Eine erste Zwischenbilanz nach 4 Wochen	94

Motto der 5. Woche: Der Geschmack wird immer besser 96

Die Einkaufsliste für die 5. Woche	96
5. Woche, 1. Tag	99
5. Woche, 2. Tag	100
5. Woche, 3. Tag	101
5. Woche, 4. Tag	101
5. Woche, 5. Tag	103
5. Woche, 6. Tag	104
5. Woche, 7. Tag	105

Motto der 6. Woche: Bewusst essen, kauen und genießen 106

Die Einkaufsliste für die 6. Woche	106
6. Woche, 1. Tag	109
6. Woche, 2. Tag	111
6. Woche, 3. Tag	112
6. Woche, 4. Tag	113
6. Woche, 5. Tag	114
6. Woche, 6. Tag	115
6. Woche, 7. Tag	116
Eine zweite Zwischenbilanz nach 6 Wochen	118

Motto der 7. Woche: Jetzt werde ich wählerisch 118

Die Einkaufsliste für die 7. Woche	119
7. Woche, 1. Tag	121
7. Woche, 2. Tag	122
7. Woche, 3. Tag	123
7. Woche, 4. Tag	124

7. Woche, 5. Tag	125
7. Woche, 6. Tag	126
7. Woche, 7. Tag	127

Motto der 7 + 1. Woche: Der Grundstein für den

Erfolg ist gelegt	129
7 + 1. Woche, 1. Tag	129
7 + 1. Woche, 2. Tag	130
7 + 1. Woche, 3. Tag	132
7 + 1. Woche, 4. Tag	133
7 + 1. Woche, 5. Tag	135
7 + 1. Woche, 6. Tag	136
7 + 1. Woche, 7. Tag	137

Ein Fazit nach 8 Wochen

Das neue Lebensmotto: Jetzt kenne ich mich mit gesunder

Ernährung aus	139
Die Zeit danach	139

ANHANG

Literaturempfehlungen	143
Nützliche Adressen & Tipps... ..	145
Über die Autorin	147

Vorwort Dr. Jürgen Eickelmann

Starker Knorpel, starke Gelenke

Gelenkschmerzen tauchen heutzutage bei immer mehr Menschen auf. Am häufigsten ist die Wirbelsäule mit ihren vielen Knorpel- und Gelenkflächen betroffen: 60 Prozent der von Arthrose (Knorpelverschleiß) Betroffenen haben hier ihre Schmerzen. Darauf folgen die Kniegelenke (26 Prozent), die Hüftgelenke (7 Prozent), die Fußsprunggelenke (4 Prozent), zuletzt die Zehengrundgelenke (2 Prozent) und die Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke (1 Prozent). Vieles kann den Gelenkknorpel schädigen (Verletzungen durch Stürze, Entzündungen, Überlastungen etc.).

Die Hauptursache der Arthrose ist jedoch eine jahrelange Fehlernährung durch industriell hergestellte Zivilisationskost. Eine ideale Versorgung des Gelenkknorpels stellen vorwiegend naturbelassene Nahrungsmittel sicher. Kochen, Backen oder industrielle Verarbeitung zerstören die Vitalstoffe, und der Organismus wird mit erhitzten und somit denaturierten, toten Nahrungsstoffen überfrachtet. Diese gekochte – oder manchmal auch zerkochte – Kost ist Säure bildend und schädigt langfristig die hochempfindlichen Zellen des Knorpels. Es kommt zur generellen Übersäuerung (Acidose) des Gewebes und damit zum degenerativen Verschleiß.

Mit anderen Worten: Ursache von Arthrose sind gekochte oder gebackene Stärke aus Brot, Back- und Teigwaren, Nudeln, Kartoffeln, Reis sowie alle Zuckerarten. Ernährungsexperten halten die denaturierte Kohlenhydratkost für die Wurzel unserer Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit, Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Karies und Knorpelverschleiß.

Wenn wir also gesund leben wollen, müssen wir uns auf eine naturbelassenere Ernährungsweise besinnen. Krankheiten können durch eine gesundheitsfördernde Ernährung, die aus mindestens 75 Prozent Rohkost bestehen sollte, therapiert werden. Es liegt an jedem selbst, diese Richtung einzuschlagen und sich von der Richtigkeit dessen

zu überzeugen. Es gibt viele Autoren, wie Jean Huntziger, Walter Thiele, Harvey und Marilyn Diamond, Franz Konz, Helmut Wandmaker und etliche andere, die als Rohkostexperten einen großen Namen haben und unseren Informationsmangel abstellen können. Denn Krankheit entsteht vor allem aus falscher Gewohnheit sowie aus Unwissenheit!

Lernen Sie selbst die Heilkraft der Rohkost kennen. Wenn Sie nach drei bis vier Wochen bereits einen Zuwachs an Energie und Lebensfreude sowie körperlicher und geistiger Fitness verspüren, dann folgen Sie dieser neuen inneren Richtung.

Dr. Jürgen Eickelmann

(Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde)

Vorwort Eckhard K. Fisseler

Warum musste ein Buch wie dieses geschrieben werden? Können Orthopäden die Patienten nicht darauf hinweisen, dass ihre Probleme hauptsächlich durch eine fehlerhafte Ernährung verursacht werden? Können moderne Medien, von denen wir alle umgeben sind, nicht die notwendige Aufklärung leisten? Warum informieren die Krankenkassen in ihren Magazinen die Versicherten nicht?

Auf alle diese Fragen gibt es eine einfache Antwort: Wenn wir uns nur anders ernähren müssen, um gesund zu werden, kann niemand etwas daran verdienen. Wenn schon Ärzte zugeben, dass an der Verbreitung von Selbsthilfemaßnahmen kein Interesse besteht, wird deutlich, dass unser Gesundheitswesen zum Geschäft verkommen ist. Auch ein Arzt muss wirtschaftlich denken, denn er hat 5 bis 50 Mitarbeiter, die er nicht bezahlen kann, wenn er nur lange Beratungsgespräche führt, die von den Kassen nicht bezahlt werden.

Uns als Patienten bleibt also nur, das notwendige Wissen selbst zu erwerben, zu lesen und zu lernen, was uns vorenthalten wurde. Nur so machen wir uns unabhängig von einem System, das schon lange nicht mehr richtig funktioniert, das an seinen Fehlern und an seiner Geldgier zugrunde gehen muss.

Bettina Kupetz hat diese Zusammenhänge begriffen. Sie ist diesen Weg gegangen und gibt ihre Erkenntnisse in diesem Buch weiter. Wir alle können und müssen zu einem Wandel beitragen, der dazu führt, dass Menschen wieder selbst Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Wir müssen aufhören, auf das Verderben bringende Werbegeschwätz der Pharmaindustrie zu hören und uns auf die Heilung der Ursachen und nicht der bloßen Symptome konzentrieren.

Einfach lesen, lernen und die neuen Erkenntnisse in die Praxis umsetzen. Weitersagen, was wir erlebt haben. Das hilft uns allen.

Eckhard K. Fisseler (Arthrose-Selbsthilfegruppe)
www.arthrose-selbsthilfe.de

Vorwort der Autorin

Cognosco te
(*Erkenne dich selbst*)

lautet ein alter lateinischer Spruch.
Machen auch Sie sich auf den Weg, es lohnt sich!

Laut der deutschlandweit bisher größten repräsentativen Arthrose-Studie, die im Jahr 2005 u. a. am Herner Marienhospital und an der Ruhr-Universität Bochum durchgeführt wurde, leiden bis zu 30 Millionen Deutsche an Gelenkschmerzen und Arthrose.* Anders gesagt, ist das fast jeder zweite Erwachsene! Eine mehr als alarmierende Zahl!

„Was kann ICH dagegen tun?“, ist eine Frage, die sich jeder Betroffene stellen sollte. Jeder, der zum Beispiel aufgrund von Arthrose unter Schmerzen leidet und dessen Bewegungsfähigkeit dadurch stark eingeschränkt ist, kommt irgendwann an den Punkt zu entscheiden, ob er, wenn Medikamente nicht mehr helfen, mit den Schmerzen weiterleben will oder sich operieren lassen soll. Spätestens, wenn alle konventionellen Mittel ausprobiert sind und verschiedene Behandlungsmethoden keine Besserung mehr erzielen konnten, wird notgedrungen eine Operation in Betracht gezogen, in der Hoffnung, sich endlich wieder einigermaßen schmerzfrei bewegen zu können.

Genauso erging es mir: Eines Tages stand ich vor dieser Entscheidung und hatte bereits mit einem Arzt über eine Operation gesprochen. Ich hatte fortgeschrittene Arthrose im rechten Großzehengelenk und konnte nicht mehr schmerzfrei gehen; selbst im Schlaf hatte ich Schmerzen. So konnte ich nicht weiterleben, eine Operation schien mir und dem Arzt unumgänglich. Mit diesem Gedanken hatte ich mich

* Quelle: www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=medizin5_42_2005

abzufinden. Also informierte ich mich bei der Deutschen Arthrose-Hilfe ausführlich über Operationsmöglichkeiten und die Zeit danach. Doch vor dem endgültigen Operationstermin stieß ich im Internet auf Informationen zu alternativen Behandlungsmöglichkeiten, die mich schließlich von einer Operation abhielten. Diese Alternativen schienen mir einen Versuch wert zu sein! Das Zauberwort hieß: Ernährung!

Ich wollte es damit probieren, quasi als letzten Versuch vor der Operation. Dabei kam letztlich dieses Buch heraus. Es ist mein Erfahrungsbericht über die Anwendung und Auswirkungen dieser Alternativmethode und soll jeden Leidensgenossen dazu ermutigen, diese Methode vor einer Operation auszuprobieren.

Vorweg gesagt: Bis heute bin ich nicht operiert worden und kann wieder schmerzfrei gehen und mich bewegen. Außerdem habe ich ganz nebenbei mein Idealgewicht erreicht, und zwar ohne zu hungern! Generell fühle ich mich leistungsfähiger und den täglichen Anforderungen des Alltags gewachsen. Eine Operation ist in weite Ferne gerückt und wahrscheinlich auch in Zukunft nicht mehr erforderlich.

Schon nach kurzer Zeit der Ernährungsumstellung erkannte ich, was sich alles in meinem Körper veränderte. Und ich bin seit zwanzig Jahren mein größter Beobachter, denn das bringt mein Beruf als Gesangstrainerin und Sängerin mit sich. Eckhard K. Fisseler schreibt in seinem Buch *Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung*: „Wenn wir spüren, dass der Schmerz verschwunden ist, dann ist er weg, dazu brauchen wir keinen wissenschaftlichen Beweis. Unser subjektives Empfinden steht über jeder wissenschaftlichen Theorie.“ Das eigene Befinden ist auch für mich der ausschlaggebende Faktor, und diese Sätze von Herrn Fisseler sind für mich zu einem Leitfaden geworden.

Ich bin so begeistert, dass ich einfach jedem Mut machen möchte, den Kampf gegen die Gelenkschmerzen aufzunehmen. Und der beginnt zunächst einmal mit der Ernährung.

Es gibt einen tieferen Sinn in jeder ganz persönlichen, individuell einzigartigen Lebensgeschichte, zu der vielleicht auch schmerzhaftes

Erlebnisse gehören, die uns eine bessere Richtung weisen, die wir einschlagen können! Sich auf den persönlichen, gesunden Weg zu machen ist die Entscheidung jedes Einzelnen. HEUTE!

Viel Erfolg wünscht mit Herz und Verstand,

Bettina Kupetz

Einführung

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Chinesische Lebensweisheit

Zurzeit ist Arthrose ein Thema, das überall – auch in den Medien – sehr präsent ist. Zeitungen berichten über Untersuchungsergebnisse, Vorträge an Kliniken informieren über den neuesten Stand der medizinischen Forschung. Doch was kann man konkret im Ernstfall tun? Was unternimmt man sinnvollerweise als Erstes?

Dieses Buch soll Mut machen, den ersten Schritt zu einem schmerzfreien Leben zu unternehmen.

Die Ansichten der Schulmedizin müssen neu überdacht und durch eine ganzheitlichere Sichtweise ersetzt oder zumindest ergänzt werden. Eckhard K. Fisseler und die durch ihn ins Leben gerufene Arthrose-Selbsthilfe machen in ihren Veröffentlichungen deutlich, dass Arthrose eben keine Verschleißerscheinung ist, mit der man sich abfinden muss. Vielmehr deuten sie – und mittlerweile immer mehr Naturheilkundige – die Arthrose als Stoffwechselkrankheit, die durch Fehlernährung hervorgerufen wird. Unsere heutige eiweißreiche Ernährung mit viel Fleisch, Wurst und Milchprodukten bildet im Körper Säuren, die den Knorpel angreifen und auf Dauer zersetzen. Nur eine basische Ernährung, bestehend aus Obst, Salaten, Gemüse und Kartoffeln, bietet unserem Körper hier Entlastung. Der Säure-Basen-Haushalt kann sich normalisieren, und auch der Knorpel erholt sich. Entzündungsprozesse gehen zurück und die Beweglichkeit wird verbessert. Wenn unsere Ernährung zu mindestens 80 Prozent aus basenbildenden Lebensmitteln besteht, hat Arthrose keine Chance!

Jeder sollte diese Chance ergreifen, bevor er sich einer Operation unterzieht oder jahrelang still unter Schmerzen leidet und sich mit Medikamenten zu betäuben versucht. Schmerzen sind Signale des Körpers, die man ernst nehmen sollte. Medikamente hindern uns im Grunde nur an der Wahrnehmung dieser Warnsignale. Darüber hinaus sind auch sie säurebildend und verschlimmern auf Dauer nur die Arthrose. Da heißt es auch für einen Laien, Ursachenforschung zu betreiben. Und das ist gar nicht schwer.

„Du bist, was du isst“ hat als Aussage nichts an Aktualität verloren. Kaum etwas hat größeren Einfluss auf unsere Gesundheit als unsere Ernährung. Es gibt darum bei einer basischen Ernährungsweise nichts zu verlieren außer lieb gewonnenen Essgewohnheiten. Dafür gewinnt man mit Ausdauer und Disziplin einen großen Teil seiner körperlichen Beweglichkeit wieder, wodurch sich dauerhaft ein neues Lebensgefühl einstellen kann. Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert.

Mir ist es gelungen, und ich bin sehr froh darüber, diesen Weg eingeschlagen zu haben. Manchmal waren es zwei Schritte vor und einer zurück, aber auf Dauer ging es voran. Diese Erfahrung wünsche ich jedem Leser von Herzen!

Schmerzen können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Schmerzfreiheit ohne Medikamente ist wie ein neu geschenktes Leben. Richtige Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle, das ist mir heute klar.

Du bist, was du isst!

Gebrauchsgegenstände werfen wir weg, wenn sie uns nicht mehr nützen oder uns sogar schaden. Oder sehen Sie das anders? Warum tun wir uns dann so schwer, das Gleiche mit überflüssigen Nahrungs- und Genussmitteln zu tun? Wir müssen sie ja nicht wegwerfen, aber sie einfach nicht mehr einkaufen und sie vor allem nicht mehr essen!

Ist die Versuchung wirklich so groß? Ist die Industrie mit ihren Geschmacksverstärkern und ihrer Werbung so verlockend, dass wir

den natürlich belassenen Geschmack von Lebensmitteln schon als seltsam empfinden? Ja leider, aber aus Schaden wird man bekanntlich klug.

Zwar ist bei Gelenkkrankheiten das Leben nicht bedroht, jedoch oft die Existenzgrundlage (wenn man sich z. B. in seinem Job bewegen *muss*) und mit Sicherheit die Lebensqualität. Es gibt so viele Menschen, die leiden und keinen Rat wissen. Sie laufen von Arzt zu Arzt, nehmen starke Medikamente oder unterziehen sich Operationen. Dabei sind Schmerzen ja nur Begleitsymptome. Eine der wichtigsten Ursachen bekämpfen sie dadurch nicht.

Es ist doch sinnvoll, seine Ernährung zu hinterfragen. Was führe ich denn täglich meinem Körper (dem Bewegungsapparat) zu? Bei jeder Maschine ist das selbstverständlich. Sie kann nur mit dem passenden „Brennstoff“ funktionieren, für den sie ursprünglich konstruiert wurde. Warum experimentieren wir dann so gutgläubig und leichtsinnig mit unserer Ernährung und vertrauen dabei oft fragwürdigen Werbeversprechungen? Hätte ich vor zwanzig Jahren diese Erkenntnisse von richtiger Ernährung gehabt und auch die Einsicht, sie umzusetzen, wäre mein Weg sicher anders verlaufen. Zwar bin ich heute ein glücklicher Mensch und akzeptiere alles so, wie es gekommen ist. Aber ich hätte es mir sehr viel leichter machen und mir viele Schmerzen ersparen können.

Mein Erfahrungsbericht und mein beispielhafter Ernährungsplan sollen deshalb als Hilfe zur Selbsthilfe dienen. Meine Ernährungsumstellung hatte erstaunliche Auswirkungen auf mein gesamtes Körperbefinden. Doch kann natürlich jeder seinen individuellen, einzigartigen Ernährungsplan erstellen, der seine Bedürfnisse, Beschwerden und Wünsche berücksichtigt. Man muss sich nur an einige Regeln halten.

Und wenn ich mit diesem Bericht auch nur einem Menschen helfen kann, eine bevorstehende Gelenkoperation zu verzögern oder sogar ganz zu verhindern und schmerzfreier zu leben, dann hat sich meine Arbeit gelohnt ... und die der in den Literaturempfehlungen genannten Autoren ebenfalls. Sie waren und sind mir jeden Tag aufs Neue sehr hilfreich.

Ich habe dieses Buch bewusst einfach und humorvoll geschrieben, denn die Situation jedes Einzelnen ist sicher oft ernst genug. Mit ein bisschen Humor entspannt sich jede Situation, und man kann lockerer an die erst einmal einschneidend scheinenden Umstellungen herangehen.

Nicht zuletzt wünsche ich mir für mich selbst, dass mein Operationstermin auch in Zukunft nicht neu festgelegt werden muss. Und in dieser Hinsicht bin ich voller Hoffnung.

Mal ehrlich ...

Wir haben in der Vergangenheit nicht die besten Entscheidungen getroffen: Wir haben uns von Dingen ernährt, die nicht gut für uns sind, und uns zu wenig oder aber falsch bewegt. Sonst wären wir jetzt nicht da, wo wir sind. Doch die Gründe dafür spielen keine Rolle mehr. Unbewusst oder bewusst, anerzogen oder selbst gewählt, das ist völlig egal. Die Vergangenheit ist vergangen und nicht mehr zu ändern.

Die Konsequenzen daraus muss heute jeder Einzelne selbst tragen, ob er will oder nicht: Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sonst hätten Sie dieses Buch jetzt nicht in der Hand und läsen darin – und ich, die ich es ansonsten nicht geschrieben hätte. Aber damit sind wir auch schon in der Gegenwart. Und die Gegenwart lässt sich gestalten und aktiv beeinflussen.

Sicher kann man alles essen, was essbar ist auf Erden und was schmeckt. Hier entscheiden auch kulturelle Aspekte. Über Geschmack lässt sich nicht streiten. Manche Menschen essen bis ins hohe Alter hinein alles und erkranken dabei nicht. Aber sie halten mit Sicherheit bei allem intuitiv Maß. Denn man kann alles essen, wenn es in der richtigen Menge und zum richtigen Zeitpunkt zu sich genommen wird. Und wenn der Körper in der Vergangenheit mit zu viel falschen Lebensmitteln in ungünstigen Konstellationen versorgt wurde, die nicht seinem Bedarf entsprachen, dann bleibt nur eins: JETZT, HEUTE und HIER die Ernährung sofort zu verändern und

wieder ins Lot zu bringen! Schaden kann ein Versuch keinesfalls, sondern nur bereichern. In jeder Hinsicht.

In einem Liedtext der Operette „Die Fledermaus“ von Johann Strauß heißt es: „Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist ...“ Doch das gilt nicht für eine medizinische Diagnose (wie beispielsweise Arthrose), solange man es nicht mit einer konsequenten Ernährungsumstellung und einer gesünderen Lebensweise versucht hat. Sollte das nicht fruchten, kann man sich immer noch für eine Operation entscheiden. Eine Operation rückgängig zu machen ist da schon weit schwieriger!

Hört sich alles kompliziert an? Hört sich alles teuer an? Hört sich alles zu aufwendig an? – Ist es aber nicht. Im Gegenteil: Irgendwann wird alles zur Routine, die in diesem Fall auch noch überraschend preisgünstig ist.

DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN

Allgemeines

Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.

Albert Einstein

Die Ernährungsumstellung, die die Arthrose-Selbsthilfe empfiehlt, und mit der ich große Erfolge verbuchen konnte, mag auf den ersten Blick drastisch wirken. Doch wenn man die Zusammenhänge zwischen der Übersäuerung des Körpers und den Problemen, die dadurch an den Gelenkknorpeln entstehen, verstanden hat, greift man gern auf die basische Ernährung zurück. Auf diese Weise kommt der Körper wieder ins Gleichgewicht und die Gelenke können sich erholen. Und nebenbei bekommt man Übergewicht in den Griff!

Die grundsätzliche Empfehlung, die man sich leicht merken kann, lautet: Morgens Obst in beliebiger Menge, mittags Salat und gedünstetes Gemüse und abends Vollkorngetreide. Durch die geringe Eiweißmenge dieser Ernährung kann der bei fast allen Erwachsenen der westlichen Welt vorherrschende Eiweißüberschuss abgebaut werden, der ansonsten eine erhöhte Säureproduktion im Körper zur Folge hat. Diese Säureproduktion ist es, die unseren Körper von innen angreift. Vielleicht machen Sie sich jetzt Sorgen, dass Sie bei dieser Ernährungsumstellung irgendwann an Eiweißmangel leiden werden. Doch Sie können ganz beruhigt sein: Ein Eiweißmangel ist mit einer vollwertigen Ernährung absolut nicht zu erwarten. So etwas gibt es nur in sehr armen Gebieten der Erde, in denen Mangelernährung oder gar Hunger herrscht.

Unsere Vorstellung der benötigten Eiweißmenge ist einfach von zahllosen Werbebotschaften verzerrt: „Milch macht müde Männer munter! Fleisch ist ein Stück Lebenskraft!“ Tatsache ist jedoch, dass die meisten Menschen in den westlichen Industriestaaten viel zu viel Eiweiß aufnehmen, vor allem in tierischer Form. Und dieses Zuviel an Eiweiß ist es, das uns „sauer“ und damit nicht etwa lustig, sondern krank macht!

Die überschüssigen Säuren lagern sich im Bindegewebe ab und können so zahlreiche gesundheitliche Probleme hervorrufen. Zusätzlich wird die Durchblutung der Muskeln, Sehnen und Gelenke verschlechtert, sodass diese in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt werden, was früher oder später zu Schmerzen führt.

Die empfohlene Ernährungsweise der Arthrose-Selbsthilfe versorgt dagegen den Körper mit allen Vitalstoffen, die er braucht, und schafft darüber hinaus ein basisches Klima, sodass der „Säurefraß“ abgemildert wird bzw. gar nicht entstehen kann.

Sicherlich ist diese Ernährung eine Herausforderung, doch man gewöhnt sich recht schnell daran und hat schon nach kurzer Zeit nicht mehr den Eindruck auf etwas verzichten zu müssen, weil sich auch das Geschmacksempfinden anpasst. Und zudem sind die gesundheitlichen Vorteile relativ schnell spürbar!

In der 1. Woche meiner Ernährungsumstellung aß ich sehr viel, weil ich trotz großer Portionen immer noch ein „Hungergefühl“ hatte. Aber das war wohl einfach nur die Umstellung. In der Mitte der 2. Woche legte sich dieses Gefühl allmählich und ich begann wieder maßvoll zu essen. Da fiel es mir aber auch leichter. Das hätte ich in der 1. Woche nicht geschafft.

Ich entschied bewusst, die ersten Tage meiner Ernährungsumstellung so unvollkommen und einfach zu halten. Denn so fühlte ich mich auch. Und Sie sich bestimmt auch, wenn Sie die Einkaufsliste abgearbeitet haben. Man steht vor seinem Einkauf und weiß nicht so recht, was man damit anstellen soll.

Dabei dachte ich immer, ich würde mich gut ernähren – von den kleinen und großen Ausnahmen einmal abgesehen. Aber da

musste ich jetzt durch, und Sie werden das auch schaffen! Der Fantasie und Kreativität sind bekanntlich ja keine Grenzen gesetzt. Und Sie werden in den nächsten Wochen viel von beidem entwickeln.

Selbstverständlich kann man in gewaschenes Obst einfach herzhaft hineinbeißen und es auf diese Weise schnell verzehren. Ich schlage aber Folgendes vor: Schneiden Sie es sich morgens in kleine Stücke. Dann sieht Ihr Teller voller aus, und Sie werden angenehm satt, weil Sie das Essen bewusster wahrnehmen und genießen.

Mir hat diese Methode des Kleinschneidens anfangs sehr geholfen. Denn in den ersten Tagen der Umstellung ist die neue Kost nicht ganz so aufregend und befriedigend, weil wir einfach anderes gewohnt sind. Erst nach einer gewissen Zeit beginnen wir, dieses „neue“ Essgefühl zu genießen.

Wenn ich für meine Familie koche, die diese konsequente Ernährungsumstellung noch nicht mitmachen wollte, genieße ich die mir vertrauten Düfte. Ich trauere dem Essen aber nicht nach, weiß ich doch, dass es mir zumindest zum jetzigen Zeitpunkt nicht weiterhelfen würde.

Für mein Empfinden eignet sich diese Ernährungsumstellung wie gesagt auch ideal zum Abnehmen. Nach der 1. Woche hatte ich 3 Kilogramm verloren und fühlte mich beweglich, aktiv und ausgeglichen. Ob es auch hier den berühmten Jo-Jo-Effekt geben würde, wenn man von der basischen Ernährung wieder abweiche, weiß ich natürlich nicht. Das werde ich auch nicht ausprobieren, denn für mich steht fest, dass ich bei dieser Ernährung bleibe. Ich habe meine Ernährung ohnehin nicht umgestellt, weil ich abnehmen, sondern weil ich die belastenden Schmerzen im Bewegungsapparat auflösen und die angekündigte Operation vermeiden wollte.

In dieser ersten Woche erschienen mir Geschmack und Zusammensetzung meiner Mahlzeiten zwar neu und ungewohnt, aber vergleichsweise abwechslungsreich und lecker. Die diversen Diäten, die ich in den letzten zwanzig Jahren ausprobiert habe, um als Sängerin auf mein ideales Bühnengewicht zu kommen,

waren dagegen einseitiger, beflügelten meine Fantasie nicht so, und außerdem fühlte ich mich dabei nach einigen Tagen wie ausgelaugt.

TIPP:

Ich esse meinen Salat oder noch ein Stück Obst schon, während ich die Mahlzeiten für meine Familie zubereite, oder ich stelle mir ein großes Glas mit Wasser zurecht. So widerstehe ich einfacher der Versuchung, etwas vom nicht erlaubten Essen zu probieren.

Die Fünf „Tibeter“

Ein altes lateinisches Sprichwort lautet:

Mens sana in corpore sano.

(In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.)

Mein persönlicher Leitsatz, den ich mir jeden Tag immer wieder aufs Neue sage, heißt: „Ich tue, was mir möglich ist, ohne Leistungsdruck.“

Neben der Ernährung spielen auch die Fünf „Tibeter“ in meinem Alltag eine wichtige Rolle. Zwar befinden sich in dem Buch *Die Fünf „Tibeter“* auch viele gute Ernährungshinweise, doch der Schwerpunkt liegt eindeutig auf den isometrischen Übungen, die steife Muskeln und Gelenke strecken und den Muskeltonus verbessern.

Ohne das westliche Leistungsdruckdenken lassen sie mich den Tag ruhig beginnen. Die Atmung – nicht nur für Bühnendarsteller wie mich das Wichtigste – wird dabei positiv aufgebaut und der Körper in eine positive Spannung versetzt. Ich fühle mich mit diesen Übungen morgens erstaunlich wach (siehe Anmerkung Tag 6).

Mein eigener spiritueller Weg hat zwar andere kulturelle Wurzeln als das Tibetische, aber der körperliche Effekt der Übungen ist unbestritten und man muss auch keinerlei buddhistische Philosophie übernehmen, um diesen für sich zu nutzen. Atmung und Körperkondition werden trainiert – ohne Leistungsdruck und Ehrgeiz. Die Ruhe der Übungsabläufe trägt kraftvoll durch den Tag.

Nicht nur für Menschen, die viel mit Sprache und Gesang zu tun haben, ist die richtige Atmung wichtig. Eine gute Atmung stellt die Grundversorgung Ihres Körpers sicher. Dazu verhilft auch die richtige Körperhaltung, für die sich die Fünf „Tibeter“ ebenfalls als gute Basis erwiesen haben.

ALLGEMEINE TIPPS UND HINWEISE

Die folgenden Tipps sollen Ihnen beim grundsätzlichen Verständnis der Ernährungsumstellung helfen. In Einzelfragen kann es jedoch sinnvoll sein, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Handeln Sie bitte! Warten Sie nicht einfach ab und resignieren Sie nicht!

- Die Abfolge der angegebenen Mahlzeiten sollte nicht verändert werden. Das Obst sollte unbedingt morgens gegessen werden, da es nur auf nüchternen Magen optimal verdaut werden kann. Innerhalb kurzer Zeit kann es so den Magen passieren und im Darm seine Vitalstoffe abgeben. Wird Obst auf vollen Magen verzehrt, ist es zu lange im Magen und gärt dort, was für manche Menschen recht unangenehm sein kann. Mittags sollte Salat sowie warmes Gemüse und abends Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen. Der Salat und das Gemüse zu Mittag belasten unseren Organismus nicht, sodass wir auch am Nachmittag aktiv sind, ohne uns mit Kaffee wachhalten zu müssen. Die abendliche Vollkornmahlzeit gibt uns dann ein wohliges Sättigungsgefühl und wir haben genug Zeit, diese über Nacht zu verdauen und die Nährstoffe aufzunehmen.

- Obst und Gemüse mit Spülmittel waschen? Igitt! Dann schmeckt mein Obst doch nach Spülmittel. NEIN! Im Gegenteil! Spülen wir nicht all unsere Gläser, Gabeln etc. und führen sie dann zum Mund? Also, spülen Sie Obst ab, wie Sie es auch beim Geschirr machen. Dadurch lösen sich die Schadstoffe besser von der Schale. Bei kleinen Mengen Obst nehme ich etwas Spülmittel in die Hände und verteile es auf dem Obst. Dann wasche ich alles gründlich unter fließendem Wasser. Bei größeren Mengen bereite ich eine Schüssel mit Spülwasser vor, lege das Obst hinein und wasche es später wieder unter fließendem Wasser. Einfach, oder?
- Beim Verzehr von Obst sollte darauf geachtet werden, immer nur eine Obstsorte, nicht verschiedene zusammen zu verwenden. So kann der Körper die zugeführte Nahrung am einfachsten verdauen, weil er nicht viele unterschiedliche Stoffe verarbeiten muss. Bei den Gemüsemahlzeiten spielen diese Überlegungen keine Rolle, denn Gemüse ist für den Körper generell einfacher zu verarbeiten als Obst. Daher können Sie zum Mittagessen so viele Gemüsesorten mischen, wie Sie mögen, und Ihren Salat so bunt gestalten, wie es Ihnen gefällt. Die gesundheitsfördernde Wirkung von grünem Tee ist mittlerweile bekannt und entsprechend gut dokumentiert. Auch die Arthrose-Selbsthilfe empfiehlt ihn als Getränk. Bislang wurden in grünem Tee 130 positiv wirkende Inhaltsstoffe entdeckt, die bei zahllosen Beschwerden hilfreich sein können. Achten Sie aber wegen der Schadstoffbelastung auf Bioware. Wir wollen ja den Körper entgiften, nicht noch stärker belasten, oder? Auch die Zubereitung des Tees ist wichtig. Er darf nur kurz ziehen, sonst schmeckt er bitter. Das Wasser kochen lassen und etwa 12 Minuten lang auf 80 °C Celsius abkühlen. Dann beträgt die Brühzeit ca. 60 bis 70 Sekunden, bei 1 gehäuften Teelöffel auf ½ Liter Wasser.

Eine kleine Ernährungsfibel

In meinen Wochenplänen verwende ich einige für Sie eventuell neue Lebensmittel, zu denen ich Ihnen hier einige kurze Informationen geben möchte.

Bulgur ist grob geschroteter Weizen, der bereits vorgegart wurde.

CereGran® ist vorgekeimtes, daher nicht Säure bildendes Getreide, und eignet sich gut als Müsli (Bezugsquelle siehe Anhang).

Dinkel ist Urweizen und enthält in einem ausgewogenen Verhältnis alle Nährstoffe und Vitamine, die der Mensch braucht.

Grünkern ist halbreif geernteter Dinkel.

Hirse gehört zu den mineralstoffreichsten Getreidesorten und enthält neben viel Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium und Kalium besonders viel Kieselsäure und Eisen. Im Handel üblich ist die von Schalen befreite Goldhirse. Daneben gibt es die ungeschälte Braunhirse, in der sich die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente finden. Vor dem Kochen sollten die Körner 1 Stunde in Wasser einweichen, doch ich habe Hirse auch schon einfach gekocht, ohne sie zuvor einzuweichen. Am besten waschen Sie Hirse immer vor der Zubereitung in einem feinschichtigen Sieb.

Quinoa, eine Körnerfrucht der zentralen Anden, zählt zu den Gänsefußgewächsen. Die senfkorngroßen Samen der Pflanze sind sehr nahrhaft und reich an wertvollem Eiweiß (Lysin), Magnesium und Eisen mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Sie ähneln in ihrer Zusammensetzung Getreide, wirken antiseptisch, stärken die Abwehrkraft und sind glutenfrei.

Sesam enthält viel Calcium, Magnesium, Eisen, Vitamin E und B, Eiweiß sowie Kieselsäure. Die Körner sollten möglichst ungeschält verwendet und kurz in der Pfanne geröstet werden.

Vollkorn-Basmatireis hat die meisten Inhaltsstoffe aller Reissorten,

liefert viele Kohlenhydrate und Spurenelemente und erzielt die besten Heilwirkungen.

Grüner Hafertee ist in loser Form im Reformhaus erhältlich. Er fördert die Ausscheidung von Harnsäuren und anderen Stoffwechselabbauprodukten und unterstützt die Entwässerung.

Grüner Tee kommt aus Asien. Er enthält u. a. viermal mehr Vitamin C als Zitronensaft. Darüber hinaus übertrifft er alle Pflanzen an Vitamin-B-Gehalt.

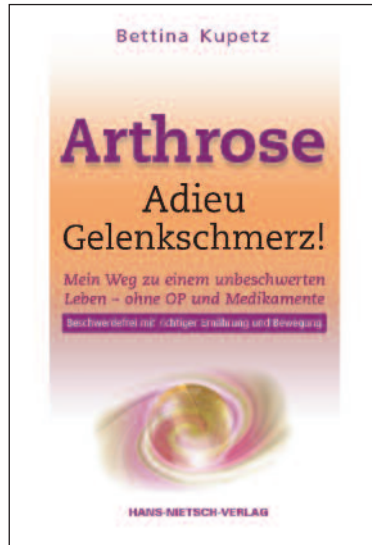
Rooibostee, oder auch Rotbusch-Tee, stammt aus Südafrika und wurde in den letzten Jahren in Europa wieder bekannt. Schon ca. 1930 begannen viele Landwirte mit dem Anbau von Rooibos, der Markt brach aber mit dem Ende des Zweiten Weltkrieges wieder zusammen. Rooibos hat einen weichen, aromatischen Geschmack und bringt viele gesundheitliche Vorteile. Besonders gut eignet sich Rooibos als Durstlöcher, Stärkungsmittel sowie Entspannungsmittel und Schlaftee.

Basisch wirkende Kerne, Steinfrüchte und Nüsse: Hierzu zählen Sonnenblumenkerne, Cashewkerne; Mandeln, Pistazien, Kokosnüsse (Steinfrüchte; nicht zu verwechseln mit Steinobst, frischen Früchten); Pekannüsse und Maronen.

Andere Nüsse: Walnüsse, Macadamia, Paranüsse.

Obst- und Gemüsesorten

Obst und Gemüse sollten eine der Hauptgrundlagen unserer Ernährung sein. Hier finden Sie einen Überblick über heimische Sorten, die ich zum Teil während meiner Ernährungsumstellung verwendet habe, sowie über ihre saisonale Verfügbarkeit. Zwar sind heute viele Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über in Supermärkten zu haben, doch gibt es erhebliche Qualitätsunterschiede bei Freiland- oder Gewächshausanbau bzw. Lebensmitteln aus Lagerhaltung. Wenn Sie Obst und Gemüse der Saison kaufen, welches im Freiland kultiviert wurde, können Sie sicher sein, dass sowohl der Geschmack als auch die Nährstoffbilanz besser ausfallen, da diese Lebensmittel einfach frischer sind.



Bettina Kupetz
Arthrose – Adieu Gelenkschmerz
Mein Weg in ein unbeschwertes Leben ohne OP und Medikamente
Beschwerdefrei mit richtiger Ernährung und Bewegung

Bettina Kupetz litt unter Arthrose im Großzehengelenk, sie konnte kaum noch gehen. Eine Operation schien die einzige Lösung zu sein. Da fiel ihr das Buch *Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung* von Eckhard K. Fisseler in die Hände, das bei Arthrose eine Ernährungsumstellung empfiehlt. Und Bettina Kupetz setzte das Gelesene sofort in die Tat um. Die ersten acht Wochen ihres „Selbstversuchs“ schildert sie in *Adieu Gelenkschmerz!* – ergänzt durch viele Tipps und Hinweise, eine Ernährungsfibel, Einkaufslisten, Rezepte für jeden Tag, Fitness- und andere körperliche Übungen. Die Autorin probierte manches aus, um herauszufinden, was für sie das Richtige ist – und ermutigt so die Leser, dasselbe für sich zu tun.

Bettina Kupetz' Fazit nach acht Wochen: Durch die konsequente Ernährungsumstellung hat sie abgenommen und fühlt sich rundum besser, wacher – einfach lebendiger. Das Beste aber ist: Die Arthrose-Schmerzen sind bis heute verschwunden, wodurch Operation und Medikamente überflüssig geworden sind!

147 Seiten, gebunden, ISBN: 978-3-86264-262-5