Liebe Leserin, lieber Leser!

Möchten Sie auch wieder mit weniger Arthroseschmerzen durch den Alltag gehen? Dann ist dieses Buch genau richtig für Sie. Unsere Gelenke leisten täglich Schwerstarbeit. Jeder Schritt, jedes Hüpfen, jedes Laufen belastet die Gelenke und ihre Knorpelschutzschicht. Bei chronischen Fehlbelastungen, Verletzungen, aber auch Übergewicht nutzt sich der Gelenkknorpel im Laufe der Zeit stark ab. Die geschädigten Gelenke schmerzen. Daher ist es umso wichtiger, Gelenke und Knorpel gesund zu erhalten.

Richtiges Essen hilft, Entzündungsreaktionen zu minimieren und damit Schmerzen zu reduzieren, es versorgt den Knorpel mit den wichtigen Nährstoffen, die dieser braucht, und es unterstützt Sie bei der Gewichtsreduktion.

Zu mir kommen immer wieder Menschen, die zwar Bewegungstherapie gegen ihre Arthrose durchführen, aber vergessen, auf ihre Ernährung zu achten. Doch diese stellt den zweiten großen Pfeiler der Behandlung dar. Umso erleichterter sind diese Menschen, wenn sie hören und erleben, was sie tagtäglich bei jeder Mahlzeit tun können, um sich die Schmerzen regelrecht wegzuessen.

In diesem Buch erfahren Sie, welche bedeutende Rolle die Ernährung in der Arthrosetherapie spielt. Sie lernen die Lebensmittel kennen, die Sie verstärkt in Ihren Speiseplan einbauen sollten, da diese eine besonders positive Wirkung bei Arthrose zeigen. Außerdem zeige ich Ihnen, wie eine Gewichtsreduktion langfristig gelingen kann (inklusive Tipps, wenn es mal schwerfällt). Zum Einstieg in die Ernährungsumstellung funktioniert oftmals auch ein kurzes Fastenprogramm, das die Kilos purzeln und gleich schnelle Wirkung verspüren lässt.

Durch eine Vielzahl an Rezepten für Frühstück, Mittagessen und Abendessen erfahren Sie selbst, wie leicht es ist, arthrosemildernd zu essen, und vor allem, wie gut es schmeckt.

Viel Spaß und Erfolg beim Lesen und Ausprobieren!

Dr. Astrid Laimighofer

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG