

Agnieszka Peralta Martin

Dr. Peter Heilmeyer

Airfryer

BALANCE

Gesund essen bei

Arthrose



60 Rezepte für
mehr Ruhe
im Bauch

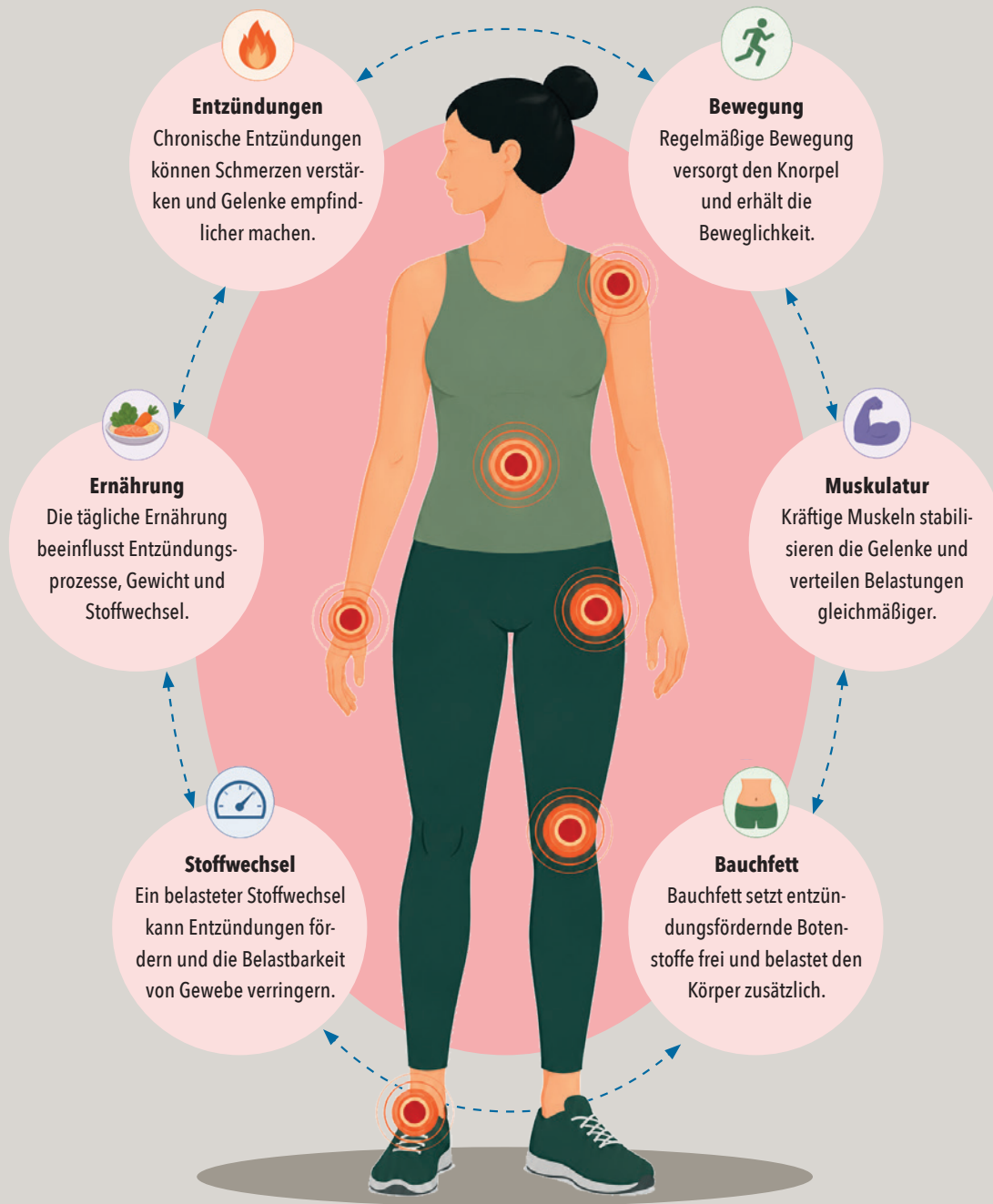


Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Airfryer-Wissen: So geht's!	6
Arthrose ist kein Schicksal	9
Was bei Arthrose im Gelenk passiert	11
Was hat Essen mit meinen Knien zu tun?	16
Ernährung als starker Hebel gegen Arthrose	21
Bewegung entlastet Gelenke	27
Die Umsetzung im Alltag	32
Hinweise zu den Rezepten	37
Rezepte	40
Frühstück & Snacks	40
Suppen, Salate & Bowls	66
Veggie & Beilagen	92
Geflügel, Fleisch & Fisch	118
Desserts & Kuchen	144
Rezeptregister	170
Stichwortverzeichnis	173
Airfryer-Balance-Buchreihe	174
Zu den Autoren	175
Impressum	176

Arthrose betrifft den ganzen Körper

Viele Faktoren beeinflussen, wie stark Beschwerden werden und wie schnell Arthrose voranschreitet.



i **Arthrose entsteht nicht nur im Gelenk.**
Der Zustand des gesamten Körpers beeinflusst, wie empfindlich Gelenke reagieren und wie gut sie Belastungen ausgleichen können.

Was bei Arthrose im Gelenk passiert

Eine Sehnenreizung entsteht oft nach ungewohnter oder einseitiger Belastung. Der Schmerz zeigt sich meist eher punktuell und wird durch bestimmte Bewegungen ausgelöst, wie etwa Heben, Greifen oder Treppensteigen. Muskelbeschwerden fühlen sich dagegen häufig flächiger und dumpfer an. Auch Verspannungen im Rücken, in der Hüfte oder im Schulterbereich können bis in die Gelenke ausstrahlen. Arthrose zeigt sich besonders durch wiederkehrende Beschwerden bei Belastung, durch zunehmende Steifigkeit und das Gefühl, dass Bewegungen nicht mehr so leicht fallen wie früher. Trotzdem lässt sich das Symptombild im Alltag nicht immer sicher unterscheiden. Wenn Beschwerden über längere Zeit bleiben oder die Beweglichkeit deutlich einschränken, sollte ärztlich abgeklärt werden, was dahintersteckt.

Arthrose oder Arthritis?

Arthrose und Arthritis werden häufig verwechselt, weil beide Beschwerdebilder die Gelenke betreffen und Schmerzen verursachen können. Trotzdem beschreiben sie nicht dasselbe. Bei einer Arthritis steht eine ausgeprägte Entzündung im Vordergrund. Das Gelenk ist oft geschwollen, überwärmt, gerötet oder deutlich druckempfindlich. Die Beschwerden können plötzlich auftreten und auch in Ruhe stark sein. Eine Arthrose beginnt nicht zwingend mit einer starken Entzündung, sondern mit Veränderungen im Gelenk, vor allem am Knorpel und in der Belastungsverteilung. Trotzdem kann sich im weiteren Verlauf auch bei Arthrose das Gelenk entzündlich gereizt zeigen. Dann werden die Schmerzen stärker, Bewegungen unangenehmer, und das Gelenk fühlt sich empfindlicher an.

Entscheidend ist, dass solche Entzündungsprozesse durch verschiedene Maßnahmen in puncto Lebensstil beeinflussbar sind. Nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung, sondern als tägliche Optimierung und Unterstützung für den Körper. Ein frühes Gegensteuern heißt nicht, sofort alles umzustellen. Es heißt zunächst, die Beschwerden ernst zu nehmen und die wichtigsten Hebel zu nutzen: angepasste Bewegung, Kräftigung der Muskulatur, weniger entzündungsfördernde Reize, ein günstigeres Körpergewicht und eine Ernährung, die den Körper nicht zusätzlich belastet.

Wann Beschwerden abgeklärt werden sollten

Gelenkbeschwerden sollte man nicht dramatisieren, aber auch nicht monatelang ignorieren. Sinnvoll ist eine Abklärung, wenn Schmerzen über mehrere Wochen bestehen bleiben, wenn Bewegungen zunehmend eingeschränkt sind oder wenn ein Gelenk anschwillt, warm wird

oder deutlich empfindlicher reagiert. Auch nächtliche Schmerzen, starke Schmerzen in Ruhe oder plötzlich auftretende Beschwerden nach einer Verletzung gehören ärztlich abgeklärt. Wichtig ist dabei nicht nur die Diagnose, sondern auch die Einordnung. Es macht einen Unterschied, ob es sich um eine Arthrose, eine Sehnenreizung, eine akute Entzündung, eine Verletzung oder eine andere Erkrankung handelt. Erst wenn klarer ist, worum es sich handelt, lassen sich die richtigen Maßnahmen treffen.

Was hat Essen mit meinen Knien zu tun?

Bei solch einer Frage steigen viele innerlich aus. Dass Ernährung bei Diabetes wichtig ist, versteht jeder sofort. Auch bei Darm- oder Blutdruckbeschwerden wirkt der Zusammenhang logisch. Aber bei Arthrose? Bei Knien, Hüften oder Fingern? Es klingt zunächst weit hergeholt. Schließlich sitzt das Problem scheinbar im Gelenk. Der Knorpel ist verändert, Bewegungen tun weh, die Gelenke werden steifer. Was soll daran ein anderes Frühstück ändern? Die Antwort lautet: mehr, als man lange gedacht hat. Arthrose ist nicht einfach nur ein mechanischer Schaden. Das Gelenk verändert sich nicht isoliert wie ein abgenutztes Scharnier. Das Geschehen im gesamten Organismus beeinflusst mit, wie empfindlich Gelenke reagieren, wie schnell Beschwerden zunehmen und wie gut Belastungen ausgeglichen werden können.

Das bedeutet nicht, dass sich schwere Arthrose einfach „wegessen“ lässt. Ernährung ersetzt keine notwendige medizinische Behandlung. Trotzdem können sich Schmerzen, Beweglichkeit und Belastbarkeit deutlich verändern. Viele Menschen erleben genau das: weniger Beschwerden, beweglichere Gelenke und das Gefühl, den Reaktionen ihres Körpers nicht mehr völlig ausgeliefert zu sein.

Das Gelenk reagiert auf mehr als Belastung

Viel zu lange wurde Arthrose fast ausschließlich als Verschleiß erklärt. Heute weiß man, dass diese Sicht zu kurz greift. Natürlich spielt Belastung eine Rolle. Aber sie erklärt nicht, warum zwei Menschen mit ähnlichen Gelenkveränderungen völlig unterschiedliche Beschwerden haben können. Der eine bleibt lange beweglich, der andere hat früh Schmerzen. Manche Gelenke reagieren empfindlich auf jede Belastung, andere erstaunlich wenig. Der Unterschied liegt nicht nur im Gelenk selbst, sondern in dem Umfeld, in dem dieses Gelenk arbeiten muss.

Es macht beispielsweise einen Unterschied, wie gut der Stoffwechsel mit ungünstigen Stoffen zurechtkommt oder wie stark unsere Muskulatur gefordert ist. Übergewicht erhöht nicht nur den Druck auf Knie und Hüfte, sondern verändert gleichzeitig hormonelle und entzündliche Vorgänge im Körper. Das Gelenk steht also nicht isoliert da. Es reagiert auf das, was im gesamten Körper passiert.

Die „stille Entzündung“ als Dauerzustand

Viele Menschen verbinden Entzündungen mit starken Schmerzen, Schwellungen oder Fieber. Bei Arthrose läuft das meist anders ab. Die Prozesse sind oft deutlich leiser und unauffälliger. Im Gelenk entstehen kleine dauerhafte Reizungen. Das Gewebe reagiert empfindlicher, Entzündungsbotenstoffe werden freigesetzt, und Belastungen werden schlechter abgefangen. Diese Prozesse können dazu beitragen, dass Schmerzen zunehmen und Bewegungen unangenehmer werden. Der effektivste Weg, um stillen Entzündungen vorzubeugen, ist eine günstige Ernährungsweise. Stark verarbeitete Lebensmittel, Zuckerüberschuss und ungünstige Fette fördern im Körper Bedingungen, unter denen Entzündungsprozesse leichter entstehen oder länger aktiv bleiben. Umgekehrt liefern viele frische Lebensmittel Nährstoffe, die regulierend wirken können.

Veränderungen der Ernährungsweise haben einen starken Einfluss auf Arthrose und Entzündungsgeschehen im Körper. Der Körper braucht jedoch Zeit, um auf diese Umstellung zu reagieren. Eine wichtige Rolle spielen dabei entzündungsdämpfende Omega-3-Fettsäuren, die nach und nach in die Zellmembranen (äußere Zellhüllen) eingebaut werden. Erst durch diesen Einbau können die Fettsäuren ihre entzündungshemmende Wirkung entfalten. Dieser Prozess verläuft nicht von einem Tag auf den anderen, sondern kann mehrere Wochen bis zu etwa drei Monate in Anspruch nehmen.

Bauchfett ist nicht einfach nur Gewicht

Übergewicht belastet zweifelsohne die Gelenke. Vor allem Knie, Hüfte und Wirbelsäule müssen mit Extra-Kilos auf den Rippen bei jedem Schritt mehr Gewicht abfangen. Aber damit endet der Zusammenhang nicht. Fettgewebe – insbesondere Bauchfett – ist tatsächlich hormonell aktiv. Es produziert entzündungsfördernde Botenstoffe, die im ganzen Körper wirken können. Sie aktivieren unter anderem Enzyme, die am Abbau von Knorpel beteiligt sind, und tragen so zur Verschlechterung der Gelenkstruktur bei.

Würzige Gulaschsuppe mit Paprika



Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Rindergulasch
1 rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
400 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
80 g stückige Tomaten aus der Dose
1 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Chili
1 TL Majoran
Salz, Pfeffer
etwas frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

- 1** Das Fleisch trocken tupfen. Die Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** Fleisch, Paprika und Zwiebel mit dem Rapsöl mischen und in eine hitzefeste Form geben. Im Airfryer bei 180 °C für ca. 10–12 Minuten kräftig anrösten. Zwischendurch einmal durchschütteln.
- 3** Tomatenmark und Knoblauch unterrühren und weitere 2 Minuten garen. Die Brühe und die stückigen Tomaten angießen. Paprikapulver, Chili, Majoran, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut verrühren.
- 4** Das Gulasch bei 160 °C für ca. 12–15 Minuten weitergaren, bis das Fleisch weich und die Suppe leicht sämig ist. Danach mit Petersilie bestreut servieren.

Suppen, Salate & Bowls

Gesundheits-Info

Rindfleisch liefert viel Eiweiß und Eisen und unterstützt damit Muskulatur und Regeneration. Paprika steuert antioxidative Pflanzenstoffe und Vitamin C bei, das der Körper unter anderem für Kollagenstrukturen und Bindegewebe benötigt.

Airfryer-Tipp

Die Temperatur kann für die ersten Minuten etwas höher gewählt werden, damit das Fleisch schnell eine schöne Kruste bildet.

Praxis-Tipp

Am nächsten Tag schmeckt das Gulasch oft noch aromatischer. Dazu passt ein Klecks Joghurt, Sauerrahm oder Kräuterquark.

Nährwerte pro Portion

ca. 390 kcal,
32 g Eiweiß,
22 g Fett,
11 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten

Cremige Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch



Zutaten (für 2 Portionen)

1 große Stange Lauch
1 kleine Zwiebel
250 g Rinderhackfleisch (alternativ Putenhack)
Salz, Pfeffer
1 TL Oliven- oder Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
80 g Frischkäse (20 % Fett)
40 ml Kochsahne
1 Prise Muskat
1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
optional etwas frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

- 1 Den Lauch gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 Das Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Lauch und Zwiebel in eine hitzefeste Form geben. Mit dem Öl vermengen und alles bei 170 °C für ca. 10 Minuten im Airfryer garen, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Zwischendurch einmal durchschütteln.
- 3 Die Brühe angießen und den Frischkäse sowie die Sahne einrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Suppe für 8-10 Minuten bei 160 °C im Airfryer garen lassen, bis der Lauch weich ist und das Ganze eine cremige Konsistenz hat. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und ggf. frischer Petersilie bestreut servieren.

Suppen, Salate & Bowls

Gesundheits-Info

Lauch liefert Ballaststoffe und schwefelhaltige Pflanzenstoffe, die Stoffwechsel und Darmflora unterstützen können. Das Eiweiß aus Hackfleisch und Frischkäse unterstützt zusätzlich die Muskulatur.

Airfryer-Tipp

Die Temperatur kann anfangs ggf. etwas höher gestellt werden, damit das Fleisch noch mehr Röstaromen erhält.

Praxis-Tipp

Die Suppe lässt sich gut vorbereiten und vorsichtig wieder erwärmen. Frische Kräuter bringen vor dem Servieren zusätzliche Frische.

Nährwerte pro Portion

ca. 420 kcal,
30 g Eiweiß,
28 g Fett,
10 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten



Airfryer meets Health.

Beweglichkeit beginnt auf dem Teller

Steife Gelenke am Morgen, Schmerzen bei Bewegung, nachlassende Belastbarkeit – Arthrose gehört zu den häufigsten Gelenkerkrankungen überhaupt. Viele Betroffene denken zunächst an Verschleiß. Tatsächlich spielen jedoch auch Entzündungsprozesse und die Ernährung eine wichtige Rolle.

Die gute Nachricht: Mit der richtigen Lebensmittelauswahl können Sie Ihren Körper dabei unterstützen, Entzündungen zu reduzieren und Ihre Gelenke zu entlasten.

Das Geheimnis: viel Gemüse, hochwertige Eiweißquellen, wertvolle Omega-3-Fettsäuren und natürliche Zutaten statt stark verarbeiteter Lebensmittel. Viele dieser Lebensmittel lassen sich im Airfryer besonders schonend und aromatisch zubereiten – unkompliziert und mit wenig zusätzlichem Fett.

- **60 köstliche Rezepte für starke Gelenke**
- **Gesundheitstipps direkt aus der medizinischen Praxis**
- **Basiswissen: Die wichtigsten Lebensmittel bei Arthrose und Entzündungen**

www.gu.de

€ 25,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0473-8

