

Ernährung gegen Arthrose

Positive Nahrungsmittel

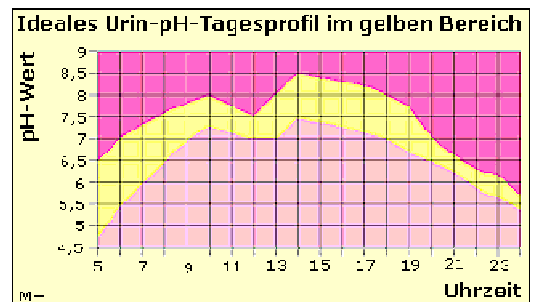
- 🕒 Salate
- 🕒 Gemüse
- 🕒 Obst
- 🕒 Alle Dinkelprodukte, z.B. Brot
- 🕒 Kartoffeln
- 🕒 Naturreis
- 🕒 Kaltwasserfische oder Seefische, z.B. Barsch, Kabeljau, Forelle, Heilbutt, Tintenfisch, Austern
- 🕒 Kaltgepresste Öle, z.B. Olivenöl, Raps-, Erdnuss-, Sesam-, Walnuss-, Distel-, Sonnenblumenöl
- 🕒 Magerer Käse
- 🕒 Vegetarischer Brotaufstrich
- 🕒 Magermilch
- 🕒 Magerquark
- 🕒 Calciumreiches Mineralwasser
- 🕒 Kräutertee

Negative Nahrungsmittel

- 🕒 Tierisches Fett
- 🕒 Gesättigte Fette wie Butter, Sahne, Vollfettkäse, Eigelb, Nüsse, fetter Fisch (Aal, Lachs, Hering), Margarine
- 🕒 Gehärtete Fette, auch gehärtetes Pflanzenfett
- 🕒 Schweinefleisch
- 🕒 Rindfleisch mehr als 2x pro Woche
- 🕒 Wurst
- 🕒 Übermaß an Zitrusfrüchten
- 🕒 Spargel, Tomaten, Roter Pfeffer
- 🕒 Erdbeeren
- 🕒 Kaffee, Schwarzer Tee
- 🕒 Zucker und Süßigkeiten (produzieren Säureüberschuss)
- 🕒 Rotwein
- 🕒 Alkohol generell entzieht dem Körper viele Vitamine z.B. Vitamin C und E)

Wichtig:

- ✚ keine tierischen Fette
- ✚ viel Bewegung ohne Belastung
- ✚ Vitaminpräparat zur Nahrungsergänzung
- ✚ Übergewicht vermeiden



Entscheidend ist es aber den Körper zu entsäuern. (das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers hergestellt und gehalten wird) Wir empfehlen dazu, fertige Pulver in der Drogerie oder der Apotheke zu kaufen, z.B. BASICA, Alkala N, Erbasit, Nimbasit, Basa Vita usw.
 Stilles Mineralwasser [Übersäuerung](#)

Den ph-Wert des Körpers misst man mit Indikatorpapier (z.B. Uralyt – U aus der Apotheke) im Urin. Fünfmal täglich messen – der Wert sollte im gelben Bereich der Grafik sein.