

# RATGEBER RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

*Jeder kennt die Volkskrankheit „Rheuma“ und bekommt mindestens einmal im Leben damit zu tun. Denn auch der vergleichsweise harmlose steife Hals und der Tennisarm zählen zu den rheumatischen Erkrankungen, genau wie die Arthrose oder die rheumatoide Arthritis. Doch was genau sind eigentlich rheumatische Erkrankungen und wie kann die Ernährung helfen? Dieser Ratgeber wird Ihnen Wissenswertes über Rheuma näher bringen, Grundregeln für die Ernährung vermitteln und praktische Tipps sowie Rezeptideen für den Alltag geben.*

## *Impressum*

Text: Andrea Giese-Seip ● Rezepte: Marlis Weber ● Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Ulrike Timmann ● © neuform ReformhausMarketing GmbH, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarrentin  
3. Auflage 2008

# Inhalt

Wissenswertes	04
• Was ist Rheuma?	
• Symptome und Diagnose	
Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen	06
So sieht die Praxis aus	09
Übersichtstabellen	12
• Lebensmittel-Auswahltablelle	
• Arachidonsäure-Gehalte	
Nahrungsergänzung	15
Geeignete Naturheilverfahren	17
Rezepte und Tipps	19
Weitere Informationen	30
Glossar	31

Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft.  
Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden.  
Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

# WISSENSWERTES

## Was ist Rheuma?

Der Begriff „Rheuma“ leitet sich vom griechischen Wort rheumatismos ab und bezeichnet den fließenden, ziehenden Rheumaschmerz, im Volksmund „Reißen“ genannt. Weit über 100 verschiedene Störungen der Bewegungsorgane werden medizinisch korrekt zu „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“ zusammengefasst. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht darunter alle chronisch schmerzhaften und mit dauerhaften Bewegungseinschränkungen verbundenen Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Also alles, was an Gelenken, Sehnen, Bändern, Muskeln oder Nerven schmerzt oder behindert.

Die Erkrankungen, die hinter den Schmerzen stecken, werden in drei bzw. vier Hauptgruppen eingeteilt:

- entzündlich-rheumatische Erkrankungen (z. B. Arthritis oder Morbus Bechterew)
- Erkrankungen der so genannten Weichteile, wie Sehnen, Unterhautgewebe (z. B. Tennisellbogen, aber auch Fibromyalgie)
- Gelenkerkrankungen durch Verschleiß (Arthrosen).

Davon werden als vierte Gruppe Stoffwechselerkrankungen, die erst in zweiter Linie zu rheumatischen Beschwerden führen, z. B. Gicht, abgegrenzt. Man bezeichnet diese auch als pararheumatische Erkrankungen. Ausführliche Informationen über Gicht bietet der entsprechende Ratgeber aus dem Reformhaus.

Ursachen und Entstehung der rheumatischen Erkrankungen sind sehr unterschiedlich und vielfach noch nicht geklärt. Die Beschwerden der am weitesten verbreiteten entzündlichen Formen gehen jedoch auf Fehlsteuerungen im Immunsystem zurück. Die Abwehrreaktionen richten sich dann gegen körpereigenes Gewebe, Entzündungen sind die Folge. Es ist im Übrigen ein Vorurteil, dass Rheuma eine Krankheit alter Leute sei. Auch Kinder oder junge Erwachsene können Rheuma bekommen. Meist beginnt die Erkrankung zwischen dem 20. und 45. Lebensjahr. Wichtig ist daher die Früherkennung, um ein möglichst schmerzfreies Leben zu gewährleisten.

## Symptome und Diagnose

Das Gemeinsame nahezu aller rheumatischen Erkrankungen sind die Schmerzen. Sie scheinen durch den ganzen

Körper zu fließen, mal schwillt das eine Gelenk an, mal ein anderes, die Schmerzen sind praktisch nicht zu fassen.

Typisch für die entzündliche rheumatoide Arthritis ist die Morgensteifigkeit der betroffenen Areale über mindestens eine Stunde. Die Gelenke, klassischerweise die Handgelenke sowie die Fingergrund- und -mittelgelenke, sind geschwollen, gerötet, reagieren schmerzhaft auf Druck und sind in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Begleiterscheinungen der rheumatoiden Arthritis sind häufig Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme sowie starkes Schwitzen.

Bei den Arthrosen, also Verschleißerscheinungen, lassen die Schmerzen bei vorsichtiger Bewegung allmählich nach. Im Laufe der Zeit werden die Gelenke jedoch immer steifer und unbeweglicher. In den meisten Fällen ist eine Veranlagung in der Familie zu finden, aber auch lebenslange Fehl- und Überbelastungen der Gelenke können zu Arthrosen führen. Verschleißerscheinungen können entzündliche Prozesse nach sich ziehen, in diesem Fall wird von „aktivierter Arthrose“ gesprochen.

Verdächtig sind Schmerzen, die nicht auf eine offensichtliche Ursache wie Überanstrengung zurückzuführen sind, vor allem wenn sie anhalten oder sich verschlimmern.

### **Bei folgenden Anzeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden:**

- anhaltende unerklärbare Schmerzen in einem Gelenk oder den Weichteilen
- Bewegungsschmerzen
- geschwollene, gerötete Gelenke mit pochendem Schmerz
- zusätzlich extreme Müdigkeit, Gewichtsverlust, nächtliche Schweißausbrüche

Eine Diagnose der rheumatischen Erkrankung wird dann der behandelnde Arzt stellen. Dazu sind außer einer intensiven Befragung und körperlichen Untersuchung manchmal mehrere Labortests notwendig.

# ERNÄHRUNG BEI RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN

Ein Blick auf die Vielzahl der rheumatischen Erkrankungen zeigt, dass es eine allgemeingültige „Rheuma-Diät“ nicht geben kann. In manchen Fällen lassen sich die Ursachen der Bewegungseinschränkungen nicht durch die Ernährung beeinflussen. Sehnenprobleme beispielsweise. Ganz klar bewiesen ist jedoch ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, hier vor allem für die **rheumatoide Arthritis**. Wer entzündungsfördernde Nährstoffe meidet und gezielt entzündungshemmende Stoffe aufnimmt, kann auf einen Teil seiner Medikamente verzichten und erreicht trotzdem eine bessere Beweglichkeit. Besonders Augenmerk gilt dabei bestimmten Fettbestandteilen und speziellen Pflanzenstoffen in der Nahrung.

Erkrankungen im Bindegewebe sind oft mit einer Übersäuerung des Stoffwechsels verbunden. So konnte gezeigt werden, dass durch eine Basentherapie die Schmerzsymptomatik bei rheumatischen Erkrankungen wesentlich verbessert wurde.

Bei **Arthrosen** ist es grundsätzlich hilfreich, eventuell vorhandenes Übergewicht abzubauen, um die Gelenke nicht noch mehr zu belasten. Übergewicht liegt vor, wenn der so genannte **Body Mass Index** (BMI) über 25 liegt. Zur

Ermittlung des BMI wird das Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat.

*Beispiel:*

$$80 \text{ kg} : (1,72 \text{ m} \times 1,72 \text{ m}) = 27$$

Tipps rund ums Abnehmen enthält der Ratgeber **Übergewicht** aus dem Reformhaus®.

Hat sich das Gelenk bei fortschreitender Abnutzung entzündet, gelten die gleichen Empfehlungen wie für entzündlich-rheumatische Erkrankungen.

## Weniger tierisch, mehr pflanzlich

An den Entzündungsprozessen bei rheumatischen Erkrankungen sind bestimmte Botenstoffe, die Entzündungsmediatoren, wesentlich beteiligt. Sie werden vor allem aus der Fettsäure Arachidonsäure aufgebaut, die der Mensch mit tierischen Lebensmitteln aufnimmt. Je mehr Arachidonsäure dem Stoffwechsel zur Verfügung steht, desto mehr entzündungsfördernde Botenstoffe werden gebildet. Eine verminderte Aufnahme dagegen bedeutet eine Abnahme der entzündungsauslösenden Substanzen.

Eine Ernährung mit wenig oder gar keinem Fleisch liefert weniger Arachidonsäure, pflanzliche Lebensmittel enthalten diese Fettsäure nicht. Grundsätzlich kann zwar auch eine bestimmte Fettsäure in pflanzlichen Ölen, die lebensnotwendige Linolsäure, im Körper in die ungünstige Arachidonsäure umgewandelt werden. Dieser Stoffwechselweg wird jedoch nur bei Bedarf eingeschlagen und zusätzlich durch andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren gehemmt, zum Beispiel durch Fettsäuren aus Fisch und bestimmten Algen oder alpha-Linolensäure, ebenfalls in pflanzlichen Ölen enthalten.

Die gängige Empfehlung, fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen, ist nicht zuletzt im Hinblick auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt von Vorteil. Obst, Gemüse, Salate sind Basenträger, wirken sich also günstig auf einen übersäuerten Stoffwechsel aus.

Wer viel Obst und Gemüse isst, nimmt außerdem viele Antioxidanzien auf. Das sind Stoffe, die ebenfalls eine Entzündung abschwächen können. Sie fangen freie Radikale ab, überaus aggressive Stoffe, die einerseits bei Entzündungsprozessen vermehrt freigesetzt werden und andererseits selbst

Entzündungen provozieren können. Zu den antioxidativ wirksamen Stoffen zählen die Vitamine E, C und Beta-Carotin, die Spurenelemente Selen und Zink sowie viele der in den letzten Jahren erforschten sekundären Pflanzenstoffe. Der Bedarf an Antioxidanzien ist bei rheumatischen Erkrankungen meist so gesteigert, dass er nicht mehr allein über die Nahrung zu decken ist. Nahrungsergänzungsmittel können hier helfen (vgl. S. 15).

### *Fisch ist erwünscht*

Im Gegensatz zu fettem Fleisch oder Wurst sollte fetter Fisch durchaus auf den Tisch kommen – auch bei vegetarischer Grundausrichtung. Zwar enthält Fisch ebenfalls Arachidonsäure, zum Ausgleich liefert er aber günstige Omega-3-Fettsäuren. Vor allem die Eicosapentaensäure (EPA) ist hier wirksam, sie hemmt die Bildung von Entzündungsstoffen aus Arachidonsäure. Grundsätzlich lässt sich die EPA-Wirkung auch mit einer pflanzlichen Fettsäure erreichen, der alpha-Linolensäure, die vor allem in Lein-, Walnuss-, Raps- oder Perillaöl vorkommt. Sie wird im Körper in EPA umgewandelt und hemmt ebenfalls den Aufbau von Entzündungsstoffen. Die Wirkung der Fisch-EPA ist allerdings deutlich ausgeprägter.

## Hilfreiche Fastenkur

Gut bewährt hat sich als Einstieg in eine pflanzenbetonte Ernährung eine Fastenkur. Da beim Fasten überhaupt keine Arachidonsäure aufgenommen wird, können auch keine Entzündungsförderer gebildet werden, außerdem werden die Körperreserven dieser Fettsäure abgebaut. Konsequenz: Beim Fasten stellt sich ein Erfolg spürbar schnell ein, die Schmerzen gehen merklich zurück.

## Risiko Osteoporose

Die entzündlichen Prozesse bei rheumatoider Arthritis ziehen eine Knochenentkalkung nach sich, die häufig durch die Einnahme von Medikamenten, aber auch durch mangelnde Bewegung verstärkt wird. Osteoporose stellt sich daher bei vielen Rheumatikern als typische Begleit- bzw. Folgeerscheinung ein. Auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D sowie basenreiche Kost sollten Rheumakranke bereits frühzeitig Wert legen.

## Auslöser Nahrungsmittelallergie?

Bei manchen Patienten mit rheumatoider Arthritis beobachten Naturheil-

ärzte verstärkte Gelenkbeschwerden nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln wie Getreide- oder Milchprodukten. Auch wenn ein möglicher Zusammenhang strittig ist – ein Ernährungs-Tagebuch kann im Einzelfall entscheidende Hinweise geben, wenn der Verdacht auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit besteht.

## Andere Auslöser?

In manchen Fällen von Gelenkproblemen, insbesondere wenn es sich um wandernde Beschwerden handelt, kann auch eine Zeckeninfektion (Borreliose) Ursache sein. Ein solcher Verdacht sollte sorgfältig medizinisch abgeklärt werden.

### Ernährungsempfehlungen im Überblick

- ▷ grundsätzlich vegetarische Kost mit viel Obst und Gemüse
- ▷ fettarme Milchprodukte bevorzugen
- ▷ pflanzliche Öle statt tierischer Fette verwenden
- ▷ höchstens zweimal pro Woche eine kleine Portion Fleisch
- ▷ zwei- bis dreimal pro Woche Fisch

# SO SIEHT DIE PRAXIS AUS

## Das richtige Fett

Zunächst gilt für Rheumapatienten der gleiche Grundsatz wie für Gesunde: Der Anteil von Fett an der Gesamtenergieaufnahme sollte nur etwa 30 Prozent betragen, das sind nicht mehr als 80 Gramm am Tag. Wichtig ist dann die richtige Auswahl der Fette und Öle. Das bedeutet möglichst wenig Arachidonsäure aus tierischen Fetten aufzunehmen. Wünschenswert ist eine Zufuhr von weniger als 350 Milligramm Arachidonsäure pro Woche, bei einer ausreichenden Aufnahme von Fisch- und Pflanzenölen.

In der Praxis heißt das:

- Fleisch und Wurst auf ein Minimum zugunsten vegetarischer Aufstriche reduzieren
- Hochwertige Margarine statt Butter aufs Brot
- Für Salate pflanzliche Öle mit viel Alpha-Linolensäure verwenden: Lein-, Walnuss-, Raps- oder Sojaöl. Im Reformhaus gibt es eine große Auswahl an kaltgepressten Ölen und Margarinen mit günstiger Fettsäurenzusammensetzung.

- Zwei- bis dreimal pro Woche Fisch auf den Tisch. Besonders empfehlenswert sind in puncto Fettsäuren Hering, Makrele und Lachs.

Außerdem können die wichtigen Fettsäuren in Form von Kapseln zugeführt werden. Das ist auch dann eine Alternative, wenn der Fettgehalt in der Nahrung wegen Übergewicht bei Arthrosen besonders zu berücksichtigen ist.

## Frisches in Mengen

Salate und Gemüse, ob roh oder gekocht, dürfen täglich auf dem Tisch stehen und die Obstschale sollte reichlich gefüllt sein. Denn Obst und Gemüse enthalten wenig Kalorien, besonders wichtig bei Übergewicht, dafür aber umso mehr Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken. Obst und Obstsaft sind zum Beispiel wichtige Vitamin-C-Lieferanten. Calciumreiche Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Fenchel oder Lauch können die Versorgung mit dem Knochenbaustein ergänzen. Aufgrund ihres Mineralstoffgehalts sind Obst und Gemüse außerdem wichtig für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Rezepte für Salate, Suppen und vegetarische Hauptgerichte gibt es ab Seite 19.

## *Eiweiß in Maßen*

Eiweiß sollte nicht übermäßig aufgenommen werden, es reichen 50 bis 60 Gramm pro Tag. Wer weitestgehend auf Fleisch und Wurstwaren verzichtet, hat schon viel erreicht. Eier enthalten ungünstige Arachidonsäure, deshalb gilt auch hier: je weniger, desto besser. Das betrifft übrigens auch eigelbhaltige Backwaren. Reichlich pflanzliche Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte, Tofu, Kartoffeln und Vollkornprodukte, ergänzt durch fettarme Milchprodukte sowie zwei- bis dreimal die Woche Fisch sind die besten Eiweißquellen für Rheumatiker.

Wer sich so ernährt, kann sicher gehen, dass er genügend lebenswichtige Eiweißbausteine aufnimmt. Eine Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel erhöht sogar noch deren qualitative Wertigkeit, Beispiele sind die Kombination von Haferflocken mit Joghurt oder Brot mit Käse, d. h. von Milch- und Getreideprodukten.

Auch wenn Milchprodukte Arachidonsäure liefern, sollte nicht auf sie verzichtet werden, denn sie enthalten den

wichtigen Mineralstoff Calcium. Faustregel: Je fettärmer das Produkt, desto weniger Arachidonsäure ist enthalten (vgl. Tabelle S. 14).

## *Außerdem wissenswert*

Gerichte aus Getreide oder Vollkornflocken machen länger satt und beugen Darmproblemen vor. Dafür sorgen die reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Zusätzlich wirken sie sich günstig auf den Blutzucker- und den Blutfettspiegel aus. Vollkorn muss dabei nicht gleichbedeutend sein mit grobkörnig. Es gibt viele gut verträgliche feine Vollkornbrote oder Nudeln. Verschiedene Körnerarten wie Naturreis, Hirse, Grünkern, Quinoa, Kamut oder Amaranth bereichern außerdem den Speisezettel und bieten viele Variationsmöglichkeiten für eine vitalstoffreiche, fleischarme Küche.

Wichtig ist außerdem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag. Geeignete Durstlöcher sind Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte, Kokoswasser, grüner Tee sowie Kräuter- und Früchtetees. Bei trockenen Mundschleimhäuten (Sicca-Syndrom) empfiehlt es sich besonders, über den Tag verteilt kleine Portionen zu trinken.

## Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus®-Produkte mit dem



roten neufarm-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

## Pflanzenstoffe für die Gelenke

Beweglichkeit steht für Lebensqualität. Die Bewegung kann durch Beanspruchung und nachlassende Belastbarkeit der Gelenke erschwert werden.

### Alsiroyal® GelenkFit

ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichem Zitronenstrauch-Extrakt für eine gesunde Gelenkfunktion und gute Beweglichkeit.

- Unterstützt die Gelenke bei ausdauernder Bewegung
- Erleichtert die Bewegung
- Rein pflanzliche Inhaltsstoffe
- Klinisch getestet
- Nur 1-2 Kapseln täglich



15020-92\_002

Alsiroyal® –  
Quelle für Ihre Gesundheit

Aus Ihrem Reformhaus

Alsiroyal®  
[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)

# ÜBERSICHTSTABELLEN

## Lebensmittel-Auswahltabelle

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen war bei der Einteilung der Lebensmittel auch deren Ge-

sundheitswert wichtig. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit und die Empfehlungen im vorangegangenen Kapitel.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
<b>Obst</b> <b>Gemüse</b> <b>Hülsenfrüchte</b>	Frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte nach Verträglichkeit, Vollfrucht-Erzeugnisse (v. a. Mango, Sanddorn), ungeschwefeltes Trockenobst	Obst- und Gemüsekonserven	Gezuckerte Obstkonserven, gesalzene Gemüsekonserven
<b>Nüsse, Saaten</b>	Nüsse, Nussmuse Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne		
<b>Brot</b> <b>Backwaren</b> <b>Nudeln</b> <b>Getreide</b>	Alle Getreide, Vollkorn-Erzeugnisse, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis	Gesüßte Müslis, Getreidebratlinge	Weißmehlprodukte, geschälter/polierter Reis
<b>Fleisch und Fisch</b>	Seefische		Fleisch, Geräuchertes, Gepökelttes, Innereien, Wurst
<b>Sojaerzeugnisse</b>	Sojabohnen, Sojadrink, Tofu, Soja-Knabberkerne	Sojabratlinge	

<b>Lebensmittelgruppe</b>	<b>günstig</b>	<b>eingeschränkt günstig</b>	<b>ungünstig</b>
<b>Milch Milchprodukte Eier</b>	Frische fettarme Milch, Sauermilchprodukte, Quark, fettarmer Käse, Ei-Ersatz		Eier, gezuckerte Milchprodukte
<b>Öle Fette</b>	Pflanzenöle, v.a. Lein-, Raps-, Walnussöl (kaltgepresst, nicht raffiniert), Reformhaus®-Margarine mit günstigen Fettsäuren	ungehärtetes Kokosfett	Butter, gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
<b>Brotaufstriche</b>	Vegetabile Brotaufstriche, Fruchtaufstriche	Konfitüren, Honig, Nuss-Aufstriche ohne gehärtete Fette	Nuss-Aufstriche mit gehärteten Fetten
<b>Getränke</b>	Kräuter- und Früchtetee, grüner Tee, Getreidekaffee, ungesalzene Gemüsesäfte, ungesüßte Fruchtsäfte, Mineralwasser, Kokoswasser	Kaffee, schwarzer Tee	Gezuckerte Getränke, alkoholische Getränke
<b>Süßungsmittel, Süßigkeiten</b>		Vollzucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Frucht- und Nusschnitten	Raffinadezucker, herkömmliche Süßwaren
<b>Gewürze</b>	Alle frischen Kräuter und Gewürze	Meersalz	

## Arachidonsäure in Lebensmitteln

in mg/100 g (nach Adam, s. S. 30)

<b>Fleisch</b>		Emmentaler	28
Kalbfleisch	50	Mozzarella	16
Rindfleisch	40	Speisequark, 20% Fett	5
Schweinefleisch	50	Speisequark, mager	0
Innereien	190 bis 350	<b>Hühnerei</b>	
Huhn	34	1 Hühnerei (60 g)	42
<b>Milch und -produkte</b>		<b>Fette und Öle</b>	
Vollmilch	4	Butter	110
Magermilch	0	Schweineschmalz	1700
Schlagsahne	32	pflanzliche Öle	0

Fisch	Arachidonsäure (ARA) in mg	Eicosapentaensäure (EPA) in mg
Forelle	30	140
Hering	40	2040
Kabeljau	20	70
Lachs	190	750
Makrele	170	630
Seelachs	10	100
Thunfisch	240	1380

Die Wirkung von Arachidonsäure in Fischen wird durch den teilweise hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aufgehoben (vgl. Text).

# NAHRUNGSERGÄNZUNG

Bei rheumatischen Erkrankungen sind Prozesse im Spiel, die entzündliche Vorgänge im Binde- und Muskelgewebe bewirken. Es ist daher sinnvoll, die Nahrung durch bestimmte Nährstoffe über Naturprodukte oder Präparate zu ergänzen, die entzündungshemmend wirken.

Spezielle **Fettsäuren** sind direkte Gegenspieler der Arachidonsäure. Mit Hilfe der *Eicosapentaensäure* (EPA) aus Fischen wird der Entzündungsverlauf gebremst: EPA verdrängt die Arachidonsäure aus den Zellen, es können keine Entzündungsbotsstoffe mehr gebildet werden. Eine hohe Zufuhr an Fischölfettsäuren lässt sich am besten, schon allein wegen der Kalorien, mit Fischölkapseln erreichen. Wirkkomplexe aus Grünlippmuscheln hemmen darüber hinaus ein Enzym, das für die Bildung der entzündungsfördernden Botenstoffe zuständig ist.

Ähnlich wie die Fischölfettsäuren wirken die pflanzlichen Fettsäuren *Alpha-Linolensäure* und *Gamma-Linolensäure*. Während die Alpha-Linolensäure in Speiseölen vorkommt (z. B. Lein-, Raps- oder Walnussöl) – eine andere Aufnahmemöglichkeit sind Leinöl- oder Perilla-Präparate, ist die Gamma-Linolensäure in größeren Mengen nur in besonderen Ölen ent-

halten wie im Nachtkerzen- sowie in Borrettschsamänenöl.

**Antioxidanzien** können eine Entzündung abschwächen, indem sie freie Radikale abfangen, überaus aggressive Stoffe, die bei Entzündungsprozessen vermehrt freigesetzt werden und selbst Entzündungen hervorrufen. Zu den antioxidativ wirksamen Stoffen zählen unter anderem die Vitamine E, C und Beta-Carotin sowie viele der in den letzten Jahren erforschten sekundären Pflanzenstoffe, z. B. aus Traubenkernen oder Zitronenverbene.

**Vitamin E** wird in der Rheumatherapie teilweise hoch dosiert empfohlen. Eine zu hohe Einnahme von Vitamin E ist allerdings nicht anzuraten, da es die Abwehrkraft des Körpers sehr gut stärkt. Ein Effekt, der zwar bei der Abwehr von Infektionen durch Bakterien oder Viren erwünscht ist, bei Rheumakranken aber zu einer Verstärkung des Entzündungsgeschehens führen kann. Man geht heute davon aus, dass eine tägliche Zufuhr von 200 Milligramm Vitamin E bei aktiven rheumatischen Erkrankungen ausreichend ist. Wichtiger als eine isolierte hohe Vitamin-E-Zufuhr ist die ausreichende Versorgung mit den weiteren Antioxidanzien **Beta-Carotin** und **Vitamin C**, da sie das Vitamin E wie-

der in seine funktionstüchtige Form zurückbringen. Vitamin C greift darüber hinaus direkt in das Entzündungsgeschehen bei rheumatischen Erkrankungen ein, indem es einerseits die Vermehrung bestimmter immunkompetenter Zellen mindert und andererseits die Bildung entzündungshemmender Botenstoffe fördert.

Die Spurenelemente **Selen** und **Zink** wirken regulierend auf die Enzyme ein, die das Ausmaß des Entzündungsgeschehens bestimmen: Die Funktion entzündungshemmender Enzyme kann durch eine optimale Versorgung mit Selen und Zink verbessert werden.

Zur Vorbeugung der häufigen Rheuma-Begleiterkrankung **Osteoporose** ist eine ausreichende Versorgung mit **Calcium** und **Vitamin D** wichtig. Insbesondere ältere Menschen haben einen Bedarf, der über die Nahrung oft nur schwer zu decken ist.

Speziell bei Verschleißerscheinungen wie **Arthrosen** sind bestimmte Nahrungsbausteine für Gelenke, Knorpel und Bindegewebe hilfreich.

Die in der neuseeländischen Grünlippmuschel enthaltenen **Glycosaminglykane** (GAG) unterstützen die Knorpelgesundheit. Sie sind als

Gerüstsubstanzen in der Haut, im Bindegewebe und in den Knorpeln des menschlichen Körpers vorhanden und können über Nahrungsergänzungsmittel gezielt aufgenommen werden.

Um mehr Glycosaminglykane bilden zu können, enthalten Gelenkpräparate oft zusätzlich D-Glucosamin. Ein weiterer wichtiger Baustein für gesunde Gelenkknorpel ist Chondroitin. Es hält den Knorpel elastisch.

Um den bei rheumatischen Erkrankungen häufig aus dem Gleichgewicht geratenen **Säure-Basen-Haushalt** wieder in Balance zu bringen, haben sich spezielle **Basenmischungen** bewährt.

Lassen Sie sich über die Anwendung spezieller Nahrungsergänzungsmittel individuell beraten.

# GEEIGNETE NATURHEILVERFAHREN

Neben Ernährung und Nahrungsergänzung sind bei rheumatischen Erkrankungen auch Naturheilverfahren unterstützend hilfreich.

## *Bewegung und Entspannung*

Bei Rheuma oder Arthritis sollte ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe herrschen. Aus Angst vor Schmerzen wird allzu schnell auf Gymnastik verzichtet. Doch steife Gelenke werden ohne Bewegung nur noch schmerzhafter. Sanfte, regelmäßige Übungen verbessern dagegen die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und helfen den Gelenkknorpel besser zu ernähren. Sehr gut bewährt haben sich zum Beispiel Bewegungsübungen im Wasser. Die Übungen sollten zunächst von krankengymnastisch geschulten Therapeuten angeleitet werden. Gezielte Bewegung ist darüber hinaus unverzichtbarer Bestandteil einer effektiven Osteoporose-Vorbeugung.

Stress ist ein begünstigender Faktor für rheumatische Erkrankungen. Darüber hinaus verschlimmert Verspannung bereits vorhandene Schmerzen, indem sich die Muskeln verkrampfen. In der Entspannung lässt der Schmerz dage-

gen nach. Gezieltes Entspannungstraining kann Linderung verschaffen und bei der Stressbewältigung helfen. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken. Seminare bietet die Akademie Gesundes Leben in Oberursel an.

## *Kneippen und Massage*

Durch Wasseranwendungen werden der Kreislauf sowie die Durchblutung der Gewebe verbessert und zudem das Immunsystem beeinflusst. Bei Schmerzen und Entzündungen kann die richtige Anwendung von Güssen und Wickeln Linderung verschaffen. Als Faustregel gilt dabei: Ein akut entzündetes Gelenk verlangt nach Kälte, ein chronisch schmerzendes reagiert positiv auf Wärme.

Massagen wirken auf das Bindegewebe und die Muskulatur. Die Folge ist eine Steigerung des Blutflusses und eine Anregung des Zellstoffwechsels. Zusätzlich kann die Produktion von körpereigenen schmerzlindernden Hormonen angeregt werden. Gut geeignet für eine wirkungsvolle Massage sind Hautfunktionsöle. Östliche Massage-techniken wie Akupressur oder Shiatsu regen außerdem den Energiefluss im Körper an.

## Heilpflanzen

Einreibungen und Bäder bilden eine Säule der Rheumatherapie.

Folgende Pflanzenauszüge können zur äußerlichen Anwendung als Einreibungen, Auflagen oder Bäder empfohlen werden. Sie wirken lokal durchblutungsfördernd bzw. entzündungshemmend:

- Balsam mit Weihrauch
- Mischung ätherischer Öle mit Minze, Weihrauch und Myrrhe
- Heublumen- und Wacholderbäder

Brennnessel, Löwenzahn, Birkenblätter, Liebstöckel, Hauhechel, Zinnkraut und Bohnenschalen regen darüber hinaus den Stoffwechsel an und fördern die Ausscheidung.

Wer Rheuma-Medikamente einnehmen muss, die zu Magenreizungen führen (oft der Fall bei nichtsteroidalen Antirheumatika), kann sich mit Tee aus Leinsamen Linderung verschaffen. Der Leinsamenschleim legt sich wie ein Schutzfilm auf die Magenschleimhaut.

# REZEPTE UND TIPPS

## FRÜHSTÜCK

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an.

Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben.

Für die Zubereitung von Frischkornmüsli werden 4 Esslöffel frisch geschrotetes Getreide etwa eine Stunde oder über Nacht im Kühlschrank in wenig Wasser oder Buttermilch einge- weicht, anschließend mit Nüssen, Tro-

ckenfrüchten oder Obst verfeinert und wie die fertigen Müslimischungen mit Milchprodukten, Sojadrink und/oder Fruchtsaft zubereitet.

Wer morgens gerne Brot isst, greift am besten zu Vollkornbrot oder -brötchen. Für einen süßen Start in den Tag eignen sich Fruchtaufstriche, Konfitüren oder Nussmuse. Klein geschnittenes Obst bereichert jedes Frühstück. Wer Pikantes zum Frühstück bevorzugt, wählt Speisequark, fettarmen Käse oder geeignete vegetabile Aufstriche aus dem Reformhaus®.

- 
- Eigelb enthält viel ungünstige Arachidonsäure. Ei-Ersatzpulver ist eine Alternative beim Kuchenbacken.
  - Soja- und Tofugerichte sind ein guter Fleischersatz.
  - Wenn Sie keinen Fisch mögen: Im Reformhaus gibt es geeignete Kapsel-Präparate mit entzündungshemmenden Fettsäuren.
  - Hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Raps- oder Walnussöl versorgen mit der wichtigen alpha-Linolensäure.

# SALATE UND SUPPEN



## Frisée mit Apfelspalten

4 Portionen

### Zutaten:

- 4 mittelgroße Äpfel
- Saft von einer Zitrone
- 1 EL Honig
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Kopf Frisée oder Lollo Rosso
- 4 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl
- 4 EL Sanddorn gesüßt
- 1 TL Senf
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Koriander
- 1 Stängel glatte Petersilie

### Zubereitung:

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und achteln, in wenig kochendem Wasser mit der Hälfte des Zitronensaftes und Honig dünsten (die Äpfel sollten noch Biss haben). Sonnenblumenkerne ohne Fett goldgelb anrösten, auskühlen lassen. Frisée vorbereiten. Aus Öl, dem restlichen Zitronensaft, Sanddorn, Senf, Meersalz, Pfeffer und Koriander ein Dressing herstellen. Friséesalat damit mischen, auf vier Tellern anrichten, mit den Apfelspalten, der gehackten Petersilie sowie den Sonnenblumenkernen garnieren. Dazu passt frisch gebackenes Vollkorn-Fladenbrot.

## Sellerie-Rauke-Salat

4 Portionen

### Zutaten:

- 350 g Knollensellerie
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 rote Paprikaschote
- 2 Bund Rauke
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL körniger Senf
- 1 Prise Zucker
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- etwas Paprikapulver
- 6 EL Walnussöl

### Zubereitung:

Sellerie schälen, fein stifteln oder hobeln. Zitronensaft mit 2 EL Wasser mischen und dazugeben. Paprika in sehr feine Stifte schneiden, Rauke putzen, große Blätter zur Garnitur zurücklassen. Den Rest klein schneiden. Aus Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika und Öl eine Salatsauce herstellen. Mit Sellerie, Paprika und klein geschnittener Rauke mischen. 4 Teller mit den ganzen Raukeblättern auslegen und den Salat darauf verteilen.

## Chicorée-Salat

4 Portionen

### Zutaten:

- 14 Walnushälften
- 4–6 Chicorée
- 6–8 EL Mango Vollfrucht
- 1 EL Honig
- Saft von 1/2 bis 1 unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Salz
- schwarzer Pfeffer
- Delifrut
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL kaltgepresstes Sojaöl

### Zubereitung:

Die Walnushälften ohne Fett kurz anrösten. Chicorée putzen, längs halbieren und in 0,5 bis 1 cm dicke Streifen schneiden. Aus Mango Vollfrucht, Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Delifrut und Öl ein Dressing herstellen. Chicorée damit vermischen und mit Walnushälften garnieren.

### Variante:

Statt mit Mango Vollfrucht kann der Salat auch mit Mango-, Apfel- oder Birnenstücken zubereitet werden.

## Kartoffelsalat mit Kräuteroliven

4 Portionen

### Zutaten:

- ca. 800 g kleine fest kochende Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereitet
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1/2 Salatgurke
- je 1 Bund Rauke, Basilikum und Schnittlauch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- etwas weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Senf
- 1 Prise Vollzucker
- weißer Pfeffer, Paprika edelsüß
- 160 g grüne oder schwarze Oliven

### Zubereitung:

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in halbrunde Ringe schneiden. Salatgurke längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Rauke, Basilikum und Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Aus Gemüsebrühe, Olivenöl, Essig, Senf und den Gewürzen eine Marinade herstellen, die Kartoffeln damit vermengen. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Dann Oliven, Zwiebelwürfel, Gurken und fein geschnittene Kräuter untermischen.

## Blumenkohlsuppe mit Sojamilch

4 Portionen

### Zutaten:

- 1 kg Blumenkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1 kleine grüne Chilischote
- 3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL zerstoßener Koriander
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 ml Sojadrink
- 1 EL Koriandergrün

### Zubereitung:

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, klein hacken. Die Chilischote klein schneiden. Alles in heißem Pflanzenöl anbraten, die Gewürze zugeben und mitbraten. Mit Gemüsebrühe angießen, ca. 15 Minuten kochen. Die Hälfte der Suppe pürieren und wieder mit der anderen Hälfte mischen. Sojadrink zugeben, nochmals erhitzen und mit gehacktem Koriandergrün bestreuen.

## Mais-Spinat-Suppe

4 Portionen

### Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 kleine Chilischote
- 2 Tassen Mais (ca. 400 g aus der Dose oder frisch gegart)
- 300 g Spinat (TK oder frisch)
- 4 EL Maiskeimöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Stängel glatte Petersilie
- Meersalz
- Pfeffer weiß und schwarz (frisch gemahlen)
- 4 Scheiben fettarmer Schnittkäse

### Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und häuten. Kerne entfernen und würfeln. Chili entkernen, klein schneiden. Mais abtropfen lassen, Spinat waschen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen, zuerst die Zwiebel andünsten, dann das übrige Gemüse zugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, kurz aufkochen lassen und mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jeden Teller 1 Scheibe Käse legen, die heiße Suppe darüber gießen.

## Weißer Bohnensalat

4 Portionen

### Zutaten:

- 200 g weiße Bohnen
- Meersalz
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Lauchzwiebel
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Bund frischer Koriander
- 4 EL Weißweinessig
- 3 TL körniger Senf
- 1 TL Honig
- 50 ml Gemüsebrühe
- Delikata
- weißer Pfeffer
- Meersalz
- 4 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl

### Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen, dann in reichlich Salzwasser ca. 50 Minuten kochen. Gut abtropfen lassen. Paprikaschote halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Kirschtomaten vierteln. Koriander waschen und mit der Schere klein schneiden, einige Blätter zur Garnitur zurücklassen. Aus Essig, Senf, Honig und Gemüsebrühe eine Marinade herstellen, mit Delikata, weißem Pfeffer und Salz würzen, nach und nach das Öl zugeben, evtl. mit dem Pürierstab emulgieren. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen, ca. eine halbe Stunde durchziehen lassen. Mit Korianderblättern garnieren.

# GEMÜSE- UND GETREIDEGERICHTE



## Möhren-Fenchel-Gemüse

4 Portionen

### Zutaten:

- 2 Fenchelknollen
- 400 g junge Möhren
- 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Walnussöl
- 2 EL Senf
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. zerstoßener Koriander
- 4 EL Kürbiskerne
- 2 Zweige frischer Koriander

### Zubereitung:

Fenchel putzen und achteln, Möhren schälen (wenn möglich, noch etwas grünen Stiel stehen lassen) und der Länge nach halbieren. Fenchel und Möhren in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Gemüsewasser aufheben. Essig, Öl, Senf und die Gewürze verrühren. 2–3 EL Gemüsewasser zugeben. Das Gemüse damit begießen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Kürbiskerne ohne Fett kurz anrösten und darüber streuen. Mit Korianderblättchen garnieren. Lauwarm servieren.

## Vegetarische Paella

4 – 6 Portionen

### Zutaten:

- 150 g Cashewkerne
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 4 - 5 Knoblauchzehen
- 250 g Tofu geräuchert
- 1 Zwiebel
- 3 rote Chilischoten
- 4 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl
- 150 g Erbsen frisch oder TK
- 300 g Langkornreis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- etwas Safranpulver
- 50 g schwarze Oliven
- Cayennepfeffer
- Meersalz
- 1 ganze unbehandelte Zitrone

### Zubereitung:

Cashewkerne ohne Fett goldgelb anrösten. Paprika in fingerbreite Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben und Tofu in quadratische Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Paprika, Knoblauch, ganze Chilischoten und Tofuwürfel in der Hälfte des Öls anbraten. Erbsen (falls frisch, zuvor blanchieren) zugeben. Zwiebel und Reis im restlichen Öl anbraten, mit Gemüsebrühe

und Weißwein angießen, mit Safran aufkochen lassen. Oliven zugeben, mit Cayennepfeffer und Salz würzen, alles miteinander mischen. In einem geschlossenen Topf oder in einer Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 50 Minuten garen. Danach 10 Minuten offen garen, bis der Reis körnig ist. Mit Cashewkernen mischen und mit Zitronenachteln garnieren.

## Amaranth-Pfanne

4 Portionen

*Zutaten:*

- ◉ 200 g Amaranth
- ◉ etwa 1 l Gemüsebrühe
- ◉ 150 g Weinbeeren
- ◉ 50 g Mandelstifte
- ◉ 2 mittelgroße Zwiebeln
- ◉ 500 g Möhren
- ◉ 2 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl
- ◉ 1 EL Tomatenmark
- ◉ 1/2 TL Curry
- ◉ 1/2 TL Kurkuma
- ◉ 2 TL Kreuzkümmel
- ◉ 1 TL Zimt
- ◉ 1 Stängel Zitronengras
- ◉ Meersalz

*Zubereitung:*

Amaranth in ca. 600 ml kochender Gemüsebrühe ca. 40 Minuten garen, abtropfen lassen. Weinbeeren in wenig Wasser einweichen, Mandelstifte ohne Fett goldgelb anrösten. Zwiebeln fein hacken, Möhren schälen und in Stifte schneiden. Beides in Öl andünsten, Tomatenmark, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt und in feine Röllchen geschnittenes Zitronengras zugeben. Kurz mitdünsten und mit einer Tasse Gemüsebrühe aus Extrakt ablöschen. Ca. 15 Minuten garen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen. Amaranth und die abgetropften Weinbeeren unter das Gemüse mischen, mit etwas Meersalz abschmecken, mit Mandelstiften bestreuen.

Dazu passt ein frischer Salat.

## Rote-Bohnen-Auflauf

4 Portionen

### Zutaten:

- 300 g getrocknete rote Bohnen
- 2 große Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Möhren
- 3 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz
- 3/4 Liter Gemüsebrühe
- 80 g Tomatenmark
- je 2 EL Senf und Honig
- 5 EL Balsamico-Essig
- 3 mittelgroße Äpfel
- 20 g Reformhaus®-Margarine
- Chili

### Zubereitung:

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen. In Scheiben schneiden und in heißem Öl andünsten. Die abgetropften Bohnen, Lorbeerblatt und Salz zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Ca. 1 1/2 Stunden kochen. Tomatenmark, Senf, Essig und Honig einrühren. Äpfel schälen, in Achtel schneiden und in Margarine kurz andünsten. Zu den Bohnen geben. Mit Chili würzen. In eine feuerfeste Form füllen und ca. 45 Minuten bei 180 Grad backen.

## Rosenkohl-Tofu-Curry

### Zutaten:

- 4 Portionen
- 500 g Rosenkohl
- 400 g Kartoffeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 250 g Tofu
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 TL Curry, 1/2 TL Kurkuma
- 300 ml Gemüsebrühe
- Meersalz, Chili
- 3 EL Tomatenmark
- 50 g Korinthen
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Bananen
- Saft 1/2 Zitrone
- 150 g Schlagsahne

### Zubereitung:

Rosenkohl waschen, putzen, halbieren. Kartoffeln schälen, würfeln. Staudensellerie putzen, in 2 cm große Stücke schneiden. Tofu würfeln, Zwiebeln schälen und würfeln. Öl erhitzen, zuerst Zwiebeln, dann Tofu anbraten. Mit Curry und Kurkuma bestreuen. Rosenkohl, Kartoffeln und Staudensellerie zugeben. Kurz andünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Tomatenmark einrühren, mit Meersalz und Chilipulver abschmecken. Korinthen zugeben.

Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln. Geschnittene Petersilie, Bananenscheiben und Zitronensaft zugeben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.

Sahne (nicht ganz steif) schlagen und unter das Rosenkohlcurry heben.

## **Kartoffelgulasch mit Paprika**

4 Portionen

*Zutaten:*

- ⦿ 1 kg fest kochende Kartoffeln
- ⦿ 2 rote Paprikaschoten
- ⦿ 1 grüne Paprikaschote
- ⦿ 2 große Zwiebeln
- ⦿ 3 EL Reformhaus®-Margarine
- ⦿ 5 Salbeiblätter
- ⦿ 3 EL Tomatenmark
- ⦿ 300 ml Tomatensaft
- ⦿ Saft von 1/2 Zitrone
- ⦿ 100 ml Gemüsebrühe
- ⦿ 1 Lorbeerblatt
- ⦿ 4 Wacholderbeeren
- ⦿ Hefestreuwürze
- ⦿ Paprikapulver
- ⦿ weißer Pfeffer
- ⦿ 3 EL geröstete Kürbiskerne

*Zubereitung:*

Kartoffeln schälen, in dicke Stücke stifteln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Alles in Margarine andünsten. Salbeiblätter und Tomatenmark zugeben und einige Minuten schmoren. Angießen mit Tomaten- und Zitronensaft sowie 200 ml Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und ca. 15 Minuten garen. Lorbeerblatt entfernen, mit Hefewürze, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Kürbiskerne über das fertige Gericht streuen.

*Tipp:*

200 g gewürfelter Räuchertofu machen den Gulasch noch herzhafter.

# ZUM DESSERT



## Aprikosen-Schnecken

### Zutaten:

- 600 g Weizenvollkorn- oder Dinkelmehl
- 2 Pck. Weinstein-Backpulver
- 300 g Soja cremig neutral
- 6 EL Sojadrink
- 12 EL Rapsöl
- 150 g Honig
- 1 Msp. Bourbon-Vanille
- 100 g Reformhaus®-Margarine
- 200 g getrocknete (Soft)-Aprikosen
- 100 g gehackte Walnüsse
- 2 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- Saft einer Zitrone
- einige Tropfen Rumaroma
- 1 Prise Zimt
- Aprikosenkonfitüre

### Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Rührschüssel geben. Die übrigen Zutaten zufügen und mit den Knethaken auf niedrigster Stufe vermengen. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und mit Fett bestreichen. In einem kleinen Topf Margarine erwärmen, bis sie geschmolzen ist. Topf von der Herdplatte nehmen und klein geschnittene Aprikosen zusammen mit gehackten Walnüssen, Vanillezucker, dem Saft einer Zitrone, einigen Tropfen

Rumaroma und Zimt unterrühren. Masse auf dem ausgewellten Teig gleichmäßig verteilen. Das Rechteck von der kürzeren Seite her aufrollen. Mit einem scharfen Messer etwa 2 cm breite Stücke abschneiden, auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 Grad 25–30 Minuten backen. Noch warm mit etwas Aprikosenkonfitüre bestreichen.

## Gefrorene Aprikosencreme

4 Portionen

### Zutaten:

- 6 reife Aprikosen
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- Saft von 1/2 Limette
- 500 ml Sojadrink
- 6 EL Agavendicksaft
- 2 EL Pistazien
- 4 Minzeblätter

### Zubereitung:

Die Aprikosen kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, klein schneiden und fein pürieren. Mit Vanillezucker, Limettensaft, Sojadrink und Agavendicksaft verrühren. Entweder in der Eismaschine zubereiten oder insgesamt

4 Stunden ins Tiefkühlfach geben. Nach jeweils 30 Minuten mit einem Schneebesen gut umrühren. Das Dessert sollte nicht festgefroren, sondern cremig sein. In vier Dessertschalen oder Gläser füllen. Mit gehackten Pistazien und je 1 Minzeblatt garnieren.

## Melonensalat

12 Portionen

*Zutaten:*

- 3 verschiedene mittelgroße Melonen, ca. 2,5 kg insgesamt
- 200 ml Vollfrucht
- Saft von 2 Zitronen
- 4 EL flüssiger Honig
- 250 g Himbeeren
- 1 Prise Vanille
- 6 EL Kürbiskerngranulat

*Zubereitung:*

Melonen vierteln, schälen und mit einem Löffel die Kerne herauschaben. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mit Vollfrucht, Zitronensaft, Honig und Vanille verrühren und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Himbeeren vorsichtig waschen, als „Farbtupfer“ über dem Salat verteilen. Mit Kürbiskerngranulat bestreuen.

## Rührteig

Grundrezept ohne Eier

*Zutaten:*

- 100 ml Rapsöl
- 80 g Zucker
- 2 TL Bourbon-Vanillezucker
- 50 g Sojamehl (vollfett)
- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Stärke
- 3 gestrichener TL Weinstein-Backpulver
- 150–200 ml Mineralwasser

*Zubereitung:*

Öl, Zucker und Vanillezucker gut verrühren. Sojamehl löffelweise mit Mehl, Stärke und Backpulver mischen und mit dem Mineralwasser zur Öl-Zucker-Mischung geben. Zu einem glatten, fast flüssigen Teig verrühren. Je nach Wunsch weitere Zutaten wie 2 EL gemahlene Haselnüsse oder 1 EL Kakao-pulver zufügen.

Teig in gefettete Kastenform füllen. Bei 200 Grad 30–45 Minuten backen.

# WEITERE INFORMATIONEN

## Bücher und Broschüren

- **Ratgeber Gicht, Ratgeber Übergewicht, Nährwerttabelle**  
jeweils gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich
- **Rheuma, Schnelle Rezepte, die wirklich helfen**  
Bernd Küllenberg, südwest, München
- **Natürliche Hilfen bei Gelenksbeschwerden**  
Birgit Kahle, Lebensbaum, Bielefeld
- **Diät + Rat bei Rheuma und Osteoporose**  
Olaf Adam, Hädecke, Weil der Stadt
- **Entzündliches Rheuma ganzheitlich behandeln**  
Konstanze Loddenkemper, Gerd-Rüdiger Burmeister, Trias, Stuttgart

## Adressen

- **Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**  
Maximilianstraße 14  
53111 Bonn  
Tel.: 02 28/76 60 60  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)
- **Deutsche Arthrose-Hilfe e.V.**  
Postfach 11 05 51  
60040 Frankfurt am Main  
Servicetelefon: 0 68 31/94 66 77  
[www.arthrosehilfe.de](http://www.arthrosehilfe.de)
- **Akademie Gesundes Leben**  
Gotische Straße 15  
61440 Oberursel  
Tel.: 0 61 72/30 09-822  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**  
Am Promenadenplatz 1  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 0 74 41/9 18 58-0  
[www.zaen.de](http://www.zaen.de)
- **Borreliose-Bund e. V.**  
Postfach 4150  
64351 Reinheim  
Tel.: 06162/96 94 43  
[www.borreliose-bund.de](http://www.borreliose-bund.de)

