

DIPL. OEC. TROPH. ANNE IBURG

111 Rezepte für schmerzfreie Gelenke

Die richtige Ernährung für mehr Beweglichkeit
bei Rheuma, Arthrose und Co.

Mit
Mikro-
nährstoff-
Boostern

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2023 Humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Der beste Mikronährstoff-Booster

Ingwer-Kurkuma-Shot

Für 4 bis 5 Shots

In 10 Minuten fertig

20 g Ingwer

20 g Kurkuma

3 Zitronen (ergeben etwa 150 ml Saft)

2 Orangen (ergeben etwa 250–300 ml Saft)

1 EL Leinöl

1 Prise Muskatnusspulver

Ingwer und Kurkuma waschen, schälen und grob hacken. Zitronen und Orangen aufschneiden und auspressen. Ingwer- und Kurkumastücke zum Zitronen- und Orangensaft geben und alles pürieren. 1 EL Leinöl und eine Prise Muskatnusspulver hinzufügen und unterrühren.

Wenn Sie keine Stückchen in Ihrem Shot haben möchten, können Sie den Saft noch durch ein Sieb geben. In eine gereinigte Flasche füllen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von fünf Tagen aufbrauchen.

Natürliche Mikronährstoff-Booster:

Vitamin C, Folsäure, B-Vitamine, Vitamin E, Omega-3-Fettsäure
Alpha-Linolensäure, Selen, Flavonoide, Carotinoide, Lycopin,
Gingerol, Shogol, Eugenol, Myristicin, Pinen, Safrol

Booster für den Knorpelaufbau:

Wer etwas für seinen Knorpel-
aufbau tun will, kann noch
1 TL Hagebuttenpulver
direkt in seinen Shot
einrühren.



DIPL. OEC. TROPH. ANNE IBURG

111 Rezepte für schmerzfremie Gelenke

Die richtige Ernährung für mehr
Beweglichkeit bei Rheuma, Arthrose und Co.

Mit
Mikro-
nährstoff-
Boostern



INHALT

4 VORWORT

7 THEORIE: GELENKE UND ERNÄHRUNG

8 Der Aufbau unserer Gelenke

8 Bestandteile eines Gelenks

11 Das schmerzende Gelenk

12 Risikofaktoren für Gelenkschmerzen

13 Erkrankungen der Gelenke

26 Schmerztreiber für Gelenkschmerzen

26 **Schutz vor Gelenkschmerzen mit den drei „P“**

28 **Natürlich essen reduziert den Schmerz**

28 Stimmt mein Körpergewicht?

30 Bunt essen hilft

33 Vollkorn schlägt Weißmehl

34 Purine verringern

36 Kein oder wenig Fleisch

37 Das Wechselspiel der Fettsäuren

37 Milch und Käse aufs Fett geschaut

39 Pflanzliche Öle wirken

39 Lachs, Hering & Co.

41 Süßes wohldosiert

43 Richtig trinken

43 **Fasten reduziert den Schmerz**

44 Heilfasten nach Buchinger

45 Intervallfasten

46 **Gewürze und Kräuter: Wirksame Helfer aus der Natur**

52 **Vitamine und Co.: Der richtige Mikronährstoffmix**

61 PRAXIS: REZEPTE, DIE DEN GELENKEN GUTTUN

62 Müslis, Bowls und Porridges

70 Brote und Brötchen

82 Aufstriche und Dips

92 Getränke und Smoothies

98 Salate

118 Suppen und Eintöpfe

136 Hauptgerichte

166 Kuchen und Kekse und Desserts

194 REZEPTREGISTER

VORWORT

Liebe Leser und Leserinnen,

230 Gelenke sorgen dafür, dass Sie sich aktiv bewegen können. Beim Laufen, beim Tennisspielen oder auch beim Tippen am Computer oder beim Geschirrspülen sorgen sie für einen reibungslosen Ablauf.

Doch durch tägliche Beanspruchungen verschleißern unsere Gelenke – das ist ganz natürlich, und so verwundert es nicht, dass mit zunehmendem Alter auch die Gelenkbeschwerden zunehmen. Aber auch junge Menschen haben vermehrt Probleme mit den Gelenken: Wissenschaftliche Studien belegen, dass mittlerweile jede zweite Person zwischen 20 und 40 Jahren unter Gelenkschmerzen leidet. Übergewicht ist die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen in jungen Jahren.

Gelenke brauchen Bewegung, dafür sind sie gemacht. Eine Überbelastung wie etwa durch Leistungssport oder durch die falsche Ausführung von Übungen können die Gelenke allerdings schädigen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie für die regelmäßige Entlastung Ihrer Gelenke sorgen. Auch für die richtige Verarbeitung von Nährstoffen ist eine solche Entlastung notwendig, denn nur so können diese richtig aufgenommen und verarbeitet werden. Wählen Sie daher Sportarten, die schonend auf Ihre Gelenke wirken, z. B. Radfahren und Schwimmen.

Eine gesunde Ernährung ist, neben ausreichender Bewegung, das Wichtigste für Ihre Gelenke. Denn nicht nur Übergewicht, sondern ebenso eine Nährstoffunterversorgung kann die Funktionalität eines Gelenks negativ beeinflussen. Besonders die Mikronährstoffe, also Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente, leisten ihren Beitrag für einen schmerzfreien Bewegungsapparat.

Von diesen Mikronährstoffen haben manche eine besonders hohe Bedeutung für die Gelenke, daher sollten Sie stets für einen ausgeglichenen Nährstoffhaushalt sorgen. Die Rezepte in diesem Buch zeigen Ihnen, wie das gelingen kann.

Um die Gelenke zu stärken, ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper natürliche Lebensmittel, die eine entzündungshemmende Wirkung besitzen, zuführen. Beispielsweise Omega-3-Fettsäuren und Polyphenole sowie Ballaststoffe verfügen über diese Wirkung.

Einen positiven Effekt haben auch Lebensmittel, die zu einer gesunden Darmflora und damit zu einem niedrigen Entzündungsgeschehen im Körper beitragen. Alkohol, Zucker und Weißmehl sowie Fleisch sollten dagegen nur einen sehr kleinen Teil Ihrer Ernährung ausmachen, weil sie entzündungsfördernd wirken.

Damit Ihnen die Ernährungsumstellung leichtfällt, finden Sie in diesem Ratgeber 111 alltagstaugliche Rezepte, die gesund für Ihre Gelenke, lecker und kalorienbewusst sind. Überflüssige Pfunde werden purzeln und das gefährliche Bauchfett wird dahinschmelzen, Ihre Gelenke werden entlastet und Ihr Allgemeinbefinden verbessert sich.



Viel Spaß beim Lesen des Buches sowie beim Ausprobieren und Genießen der Rezepte wünscht Ihnen

Anne Iburg

GELENKE UND ERNÄHRUNG

Jeder Mensch hat mehr als 200 Gelenke. Die meisten Gelenke sind bewegliche Verbindungen zwischen zwei Knochen. Das Hüftgelenk, das Kniegelenk, die Gelenke des Wirbels und die Fingergelenke sind die Gelenke, die oft am meisten Schmerzen bereiten. Dagegen lässt sich etwas tun! In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Gelenke funktionieren, was die Gründe für Gelenkschmerzen sein können und vor allem, wie Sie mit Ihrer Ernährung dazu beitragen können, dass Ihre Gelenke wieder besser funktionieren und sogar schmerzfrei werden.

Der Aufbau unserer Gelenke

Der menschliche Bewegungsapparat besteht aus vielen verschiedenen Einheiten: Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen tragen alle irgendwie dazu bei, dass wir uns fortbewegen können, uns hinsetzen und wieder aufstehen oder eine beliebige Tätigkeit verrichten können. Ohne Gelenke wäre das alles nicht möglich. Sie ermöglichen es den Muskeln und Knochen erst, ihre Arbeit überhaupt ausführen zu können, sie dienen der Kraftübertragung und machen uns flexibel – umso bedauerlicher, wenn sie ihren Dienst plötzlich nicht mehr oder nur noch mit Schmerzen versehen können.

Es gibt bewegliche Gelenke wie etwa das Kniegelenk, das größte Gelenk des Körpers, und unbewegliche oder fast unbewegliche, etwa die kleinen Knochen in der Handwurzel oder das Iliosakralgelenk. Im Folgenden geht es um die beweglichen Gelenke.

Bestandteile eines Gelenks

Wie sieht ein Gelenk eigentlich aus? Es besteht aus ...

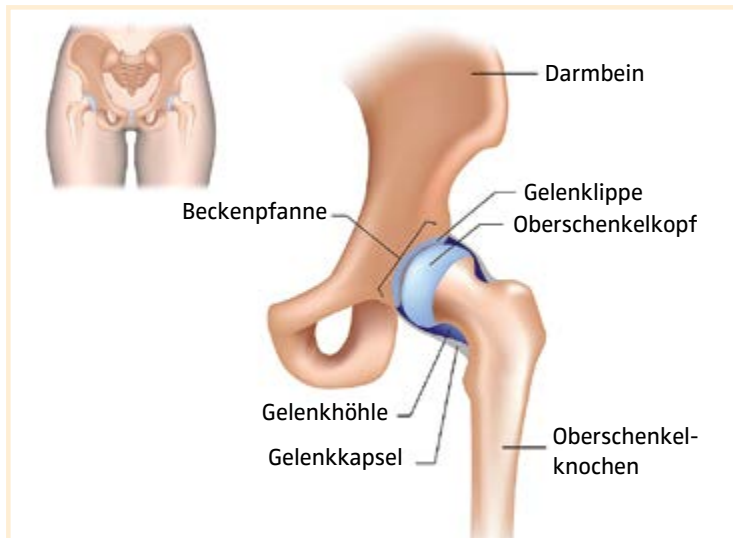
- den knorpelbeschichteten Gelenkflächen der beteiligten Knochen,
- einem mit Gelenkschmiere gefüllten Gelenkspalt,
- einer umhüllenden Gelenkkapsel und
- den Gelenkbändern zur Festigung des Gelenks.

Der Knorpel verteilt den Druck im Gelenk auf den darunterliegenden Knochen.

Die **Gelenkflächen** der Knochen sind mit einer Knorpelschicht überzogen. Die Knorpelschicht bildet eine glatte Oberfläche, damit die Knochen bei einem beweglichen Gelenk möglichst wenig aneinanderreiben. Der Knorpel verteilt den Druck im Gelenk auf den darunterliegenden Knochen. Das ist besonders bei den Gelenken wichtig, die ein hohes Gewicht tragen, wie bei den Hüft- oder Kniegelenken.

Wie dick der Knorpel ist, variiert von Gelenk zu Gelenk. An den Fingermittelgelenken misst man zwischen 0,2 und 0,7 mm Knorpelgewebe und an der Kniescheibe sind es bis zu 6 mm.

Nach außen schließt die **Gelenkkapsel** das Gelenk luftdicht ab. Die Gelenkflächen werden durch einen dünnen Spalt getrennt. Der dadurch entstehende Raum wird **Gelenkspalt** genannt. Die Gelenkkapsel hat eine innere und eine äußere Schicht. In der inneren Schicht befinden sich Blutgefäße für die Nährstoffversorgung und Nerven. Sie informieren das Gehirn, in welcher Stellung sich das Gelenk befindet, oder senden Schmerzreize aus.



Der Aufbau eines beweglichen Gelenks: Das Hüftgelenk ist das zweitgrößte Gelenk im Körper und gehört zu den Kugelgelenken.

Die äußere Schicht der Gelenkkapsel besteht aus Fasergewebe. Muss ein Gelenk länger ruhiggestellt werden, können sich diese Fasern verkürzen: Die Gelenkkapsel schrumpft und das Gelenk ist nicht mehr so beweglich. Deshalb ist es wichtig, Gelenke nach einer Verletzung oder bei längerer Bettlägerigkeit mit mobilisierenden Übungen beweglich zu halten.

Vielfältig geformte Gelenke

Es gibt verschiedene Gelenkformen:

- Kugelgelenke, z. B. das Hüftgelenk
- Sattelgelenke, z. B. das Daumengrundgelenk
- Eigelenke, z. B. das Handgelenk
- Scharniergelenke, z. B. die Mittel- und Endgelenke der Finger
- Drehgelenke, z. B. das Ellen-Speichen-Gelenk

Manche Gelenke sind komplexer als andere aufgebaut: Zum Beispiel hat das Kniegelenk Zwischenscheiben aus Knorpel wie den Meniskus und die Kreuzbänder. Das Hüftgelenk hat eine besondere Form, bei dem die Hüftpfanne den Oberschenkelkopf fast vollständig umfasst. Im Ellenbogengelenk sind drei Knochen miteinander verbunden: Elle und Speiche des Unterarms sowie der Oberarmknochen.

Die Zellen der inneren Schicht der Gelenkkapsel produzieren **Gelenkschmiere**, die sogenannte Synovia. Diese zähe Flüssigkeit ernährt den Knorpel, sorgt dafür, dass die Gelenkflächen reibungslos aufeinander gleiten, und dient als Stoßdämpfer, indem sie den auf das Gelenk einwirkenden Druck verteilt. Ganz wichtig ist, dass die Ernährung der Knorpelzellen über die Gelenkschmiere erfolgt: Durch die Bewegung des Gelenks gelangen die Nährstoffe in den Knorpel. In der inneren Schicht der Gelenkkapsel wird eine sauerstoff- und nährstoffhaltige Flüssigkeit produziert. Damit die Zellen der inneren Schicht diese Gelenkflüssigkeit produzieren können, muss die Gelenkkapsel sehr gut durchblutet sein.

Nimmt die Durchblutung der Gelenkkapsel ab, werden der Knorpel sowie die umgebenden Bänder, Sehnen und Muskeln nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Das hat zur Folge, dass es zu einer Übersäuerung, entzündlichen Veränderungen und zu Schmerzen in der betroffenen Gelenkkapsel kommt. Werden die Knorpelzellen über einen längeren Zeitraum nicht ernährt, sterben die Knorpelzellen ab und die Knorpelschicht wird dünner bzw. baut sich komplett ab.

Werden die Knorpelzellen über einen längeren Zeitraum nicht ernährt, sterben sie ab und die Knorpelschicht baut sich komplett ab.

Wichtig zu wissen: Im Knorpel befinden sich keine Blutgefäße. Die Ernährung und somit das Überleben der Knorpelzellen wird nicht wie in anderen Geweben über das Blut und die Blutgefäße gesteuert, sondern durch die Gelenkschmiere gewährleistet. Dies besteht zu 94 Prozent aus Wasser. Der Rest sind Eiweiß, Fettsäuren, Glukose, Glykoproteine, Hyaluronsäure, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Gelenkschmiere ist Nährstofftransporteur und Schmiere für die Gelenke. Während der Belastungsphase des Gelenks gibt das Knorpelgewebe durch den Druck nährstoffarme Flüssigkeit ab und saugt während der Entlastungsphase nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit aufgrund des Unterdrucks auf. Einfacher ausgedrückt: Nur unter Bewegung kann die Ernährung des Knorpelgewebes gesichert werden.

Durch unsere Muskeln können wir unsere Gelenke bewegen. Der Bewegungsspielraum hängt dabei auch von den Weichteilen, Bändern oder Knochen ab, die das Gelenk bilden. Durch Dehnübungen lässt sich die Beweglichkeit einiger Gelenke trainieren. Wie „gelenkig“ man ist oder wieder wird, hängt vom Lebensstil ab.

Das schmerzende Gelenk

Als Hauptfaktoren werden im Internet immer wieder Verschleiß, Alter und Gene benannt. Das ist jedoch nicht alles, denn Gelenkschmerz oder fachlich korrekter „degenerative Arthrose“ ist eine Zivilisationskrankheit. Das Auto, der Fahrstuhl, die Rolltreppen und neuerdings auch Lieferservices haben einiges dazu beigetragen, dass wir uns immer weniger bewegen. Von Verschleiß kann deshalb eigentlich keine Rede sein, eher von Nichtgebrauch der Gelenke. Die körperliche Bewegung hat in den letzten Jahrzehnten deutlich abgenommen. Es wird geschätzt, dass die tägliche Gehstrecke der Bundesbürger bei durchschnittlich etwa 800 m liegt. Erschreckend!

Natürlich ist es richtig, dass im Alter die Gefahr einer Arthrose zunimmt. Doch nicht jeder alte Mensch hat eine Arthrose. Fitte Senioren belegen, dass eine Alterung ohne Gelenkschmerzen möglich ist. Der Unterschied liegt eher im Lebensstil: Ein gesunder Lebensstil und die richtige Ernährung bei ausreichend Bewegung und Ruhephasen tragen erheblich zu Ihrer Gelenkgesundheit bis ins hohe Alter bei.

Auch wenn Gene einen Einfluss auf unsere Gesundheit haben und sich nicht ändern lassen: Die äußeren Umstände können Sie mit etwas Mühe und anfänglicher Anstrengung durchaus beeinflussen!

Risikofaktoren für Gelenkschmerzen

Die Top-5-Risikofaktoren für Arthrose sind:

- mangelnde Bewegung
- Fehl- und Überernährung
- Belastung mit Toxinen
- chronischer Stress
- mangelnde Regeneration

Versuchen Sie die fünf Risikofaktoren für Arthrose einzuschränken, indem Sie Ihren Lebensstil nach und nach ändern.

Fällt Ihnen an den fünf Risikofaktoren etwas auf? Sie haben etwas gemeinsam: Sie sind unserer modernen Lebensweise geschuldet und sie lassen sich von Ihnen als Betroffene/r ändern. Dieses Buch legt den Schwerpunkt auf die Fehl- und Überernährung, doch allein diesen Punkt zu ändern, wird Sie nicht schmerzfrei machen. Versuchen Sie, an allen fünf Stellschrauben etwas zu verändern, denn sie greifen wie Zahnräder ineinander.

In Deutschland leiden 30 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen ab 55 Jahren an Gelenkschmerzen; am häufigsten sind die Kniegelenke betroffen. Rheumatische Erkrankungen wie Arthritis, Arthrose oder auch Gicht sind häufig die Ursache. Die Gelenke in den Knien, Hüftgelenken, Schultern, Fingern und Zehen entzünden sich dabei: Sie schwellen an, röten sich und schmerzen bei

der kleinsten Bewegung. Ein gesunder Lebensstil kann dabei helfen, die Schmerzen im Alltag deutlich zu reduzieren.

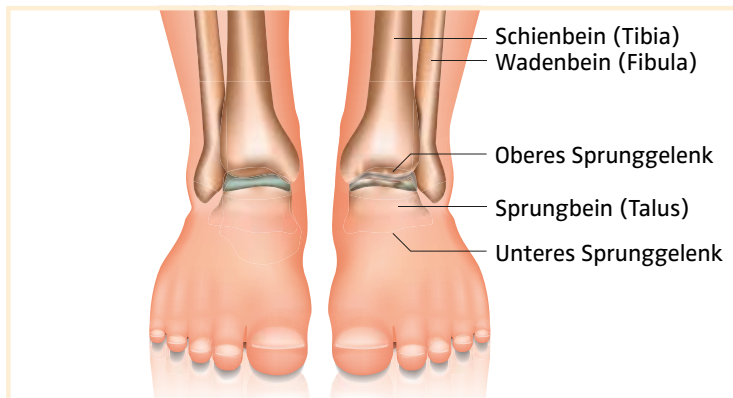
Bei einer Arthritis greift das Immunsystem unerklärlicherweise die Gelenke an, eine Arthrose bedeutet die Rückbildung von Gelenkknorpel, und eine Gicht ist an dem hohen Harnsäurespiegel im Blut zu erkennen. Erkrankungen wie Fibromyalgie hingegen haben keine erkennbaren Ursachen.

Im Folgenden erhalten Sie eine Übersicht über die wichtigsten Erkrankungen der Gelenke.

Erkrankungen der Gelenke

Was ist Arthrose?

Von einer Arthrose spricht man, wenn es zu Verletzungen des Knorpels oder der Bänder der Gelenkkapsel des Gelenks kommt und diese Schmerzen verursachen. Zunächst sind die Veränderungen gar nicht sichtbar. Dann kommt es mehr und mehr zum Abbau des Knorpels, bis er oft an einzelnen Stellen ganz verschwunden ist, und schließlich auch zu Veränderungen am Knochen. Am Entstehungsprozess einer Arthrose sind immer – oft unterschwellige, nicht spürbare – Entzündungen beteiligt.



Links ein gesundes Gelenk, rechts mit Arthrose



Schutz vor Gelenkschmerzen mit den drei „P“

Probiotika

Tausende von unterschiedlichen Bakterienstämmen leben in unserem Darm, insbesondere im Dickdarm. Die rund 100 Billionen Mikroorganismen bringen es zusammen auf ein Gewicht von geschätzt ein bis zwei Kilogramm. Sie bilden die natürliche Darmflora bzw. das Mikrobiom. Falsche Ernährung, Stress oder auch die Einnahme von Antibiotika können die Darmflora ins Ungleichgewicht bringen. Ein gestörtes Gleichgewicht der Darmbakterien – etwa eine Dünndarmfehlbesiedlung – kann zu massiven Gesundheitsbeschwerden führen. Mittlerweile gibt es viele Befunde, die darauf hinweisen, dass das Mikrobiom auch bei chronischen Entzündungen eine große Rolle spielt. Bei den Probiotika handelt es sich sozusagen um erwünschte Bewohner unseres Darms. Diese Bakterien können dazu beitragen, die Barrierefunktion des Darms zu stärken und Krankheitserreger in Schach zu halten.

Probiotika kommen natürlicherweise in milchsäuren Produkten vor wie etwa Joghurt, Kefir, Buttermilch, aber auch in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut, Pickles oder Kimchi. Zudem gibt es Probiotika in Kapsel- und Tropfenform, die wie Arzneimittel verwendet werden. Diese Nahrungsergänzungsmittel sind rezeptfrei erhältlich.

Präbiotika

Anders als bei Probiotika handelt es sich bei den Präbiotika nicht um Mikroorganismen, sondern um Ballaststoffe, die vom Körper nicht verdaut werden. Lösliche Ballaststoffe (beispielsweise Pektin, auch Inulin, Oligofruktose und andere) sind „Bakterienfutter“: Sie ernäh-

ren unsere Darmflora. Ohne Präbiotika gibt es keine gesunde Darmflora. Lösliche Ballaststoffe wirken positiv auf das Darmbakterienwachstum.

Vollkornprodukte, insbesondere Haferflocken, aber auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen sowie Äpfel, Zitrusfrüchte und Möhren sind reich an löslichen Ballaststoffen. Präbiotika-Power-Produkte sind Leinsamen, Chiasamen und Flohsamen. Alle drei lassen sich ins Müsli rühren oder in den Brotteig kneten. 1 EL eines dieser drei Samen in Wasser eingerührt und darauf zwei Gläser Wasser sind die perfekte Präbiotika-Versorgung.

Polyphenole

Es gibt immer mehr Belege dafür, dass der regelmäßige Verzehr von Polyphenolen in der Ernährung zu weniger Entzündungsprozessen im Körper führt – besonders, wenn sie Teil einer gesunden Ernährung sind und mit einer gesunden Lebensweise einhergehen, das heißt, mit regelmäßiger körperlicher Betätigung und dem Verzicht auf Nikotin und Alkohol. Zwischen den Polyphenolen und dem Darmmikrobiom laufen Prozesse ab, die eine Vermehrung von „guten“ Bakterien zur Folge hat: Diese sind in der Lage, nützliche Stoffe zu produzieren, die antioxidative, entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Um viele Polyphenole zu sich zu nehmen, sollten Heidelbeeren, rote Beeren, grünes Obst, grüner Tee, Äpfel und (in Maßen) dunkle Schokolade oder Kakao auf dem Speiseplan stehen.

REZEPTE, DIE DEN GELENKEN GUTTUN

Mit der richtigen Ernährung können Sie eine Menge für die Gesundheit Ihrer Gelenke tun. Bei den folgenden Rezepten für alle Gelegenheiten ist auch für Sie das Passende dabei. Auch Süßes kommt nicht zu kurz. Genießen Sie die Vielfalt an Speisen und Gewürzen und probieren Sie Neues aus. Viel Spaß beim Zubereiten!



MÜSLIS, BOWLS UND PORRIDGES

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält: 325 kcal (1365 kJ),
14 g E, 21 g F, 19 g KH

Zutaten für 1 Portion

- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Sesam
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL großblättrige Haferflocken
- 150 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 1 TL Leinöl
- 50 g Himbeeren (frisch oder TK)

Basismüsli mit Himbeeren

Reich an Omega-3-Fettsäuren

Zubereitung

- 1 Sonnenblumenkerne, Sesam und Mandeln bei mittlerer Hitze ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sie duften und leicht bräunen.
- 2 Alle trockenen Zutaten mischen und in ein Schälchen geben. Joghurt und Öl untermengen und zum Schluss die Himbeeren unterheben.

INFO Dass Haferflocken gesund sind, ist allen bekannt. In großen Teilen Europas stehen sie schon lange auf dem Speiseplan. Als heimisches Superfood sind sie wieder im Rennen, denn sie zählen zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Sie sind glutenfrei und enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien. Sie halten lange satt und sind ideal zum Frühstück.



BROT UND BRÖTCHEN

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 40 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Ein Brötchen enthält: 110 kcal (460 kJ),

3 g E, 1 g F, 22 g KH

Zutaten für 12 Brötchen

180 g Roggenmehl, Type 1150

200 g Dinkelvollkornmehl

2 EL Haferkleie

1 Pck. Trockenhefe

1 TL brauner Zucker

1 TL Salz

½ TL Brotgewürz oder

Schabzigerklee

1 TL gestoßener Kümmel

Außerdem

Backpapier

Roggenbrötchen

Reich an Ballaststoffen

Zubereitung

- 1** Roggenmehl, Dinkelvollkornmehl und Haferkleie vermengen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe und den Zucker in die Mulde geben. Salz, Brotgewürz und Kümmel am Rand und 300 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. So lange kneten, bis der Teig eine Kugel bildet.
- 2** Den Hefeteig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat (ca. 20 Minuten). Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3** Den Teig nochmals kneten, in zwölf gleich große Stücke teilen und diese zu Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, erneut 20 Minuten gehen lassen. Dann auf mittlerer Schiene in den Backofen geben und etwa 20 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.



GETRÄNKE UND SMOOTHIES

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält: 140 kcal (600 kJ),

2 g E, 0 g F, 31 g KH

Zutaten für 2 Portionen

2 Handvoll Feldsalat

1 Birne

1 Banane

1 Maracuja

1 cm frische Kurkuma

½ cm frischer Ingwer

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zeit zum Ziehen: 10 Minuten

Eine Portion enthält: 50 kcal (200 kJ),

1 g E, 3 g F, 4 g KH

Zutaten für 2 Portionen

1 cm frischer Ingwer

3 Kardamomkapseln

500 ml Mandeldrink

2 TL Kurkumapulver

1 Msp. Zimt

1 Msp. Muskatpulver

1 EL Honig

Kurkuma-Smoothie

Immunsystemankurbler

+ Pflanzenheilkraft

Zubereitung

1 Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen. Die Banane schälen und halbieren. Das Fruchtfleisch der Maracuja herauslöfeln. Die Kurkuma waschen und eventuell schälen.

2 Alle Zutaten in den Mixer geben, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen und das Ganze zum Smoothie pürieren. Auf zwei Gläser verteilen.

Goldene Latte

Kurbelt das Immunsystem an

+ Pflanzenheilkraft

Zubereitung

1 Ingwer schälen und hacken. Kardamomkapseln öffnen, Samen herauslösen und mörsern.

2 Den Mandeldrink in einen Topf gießen, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Muskat, Kardamom und Honig dazugeben. Die Latte erhitzen und 10 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

3 Durch ein feines Sieb abgießen, mit dem Pürierstab oder Milchaufschäumer aufschlagen und in zwei Gläser füllen.



HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quellzeit: 60 Minuten

Eine Portion enthält: 545 kcal (2280 kJ),
26 g E, 7 g F, 92 g KH

Zutaten für 4 Portionen

120 g feines Sojagranulat
350 ml Gemüsebrühe
3 Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
400 g Dinkel-Spaghetti
2 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten
200 ml passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
½ EL getrockneter Oregano
½ EL getrocknetes Basilikum
1 TL brauner Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Handvoll frisches Basilikum
4 EL frisch geriebener Parmesan

Spaghetti mit veganer Bolognese

Reich an Ballaststoffen

Zubereitung

- 1 Das Sojagranulat in einer Schüssel mit heißer Gemüsebrühe bedecken und etwa 1 Stunde stehen lassen. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sojagranulat in einem feinen Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Sojagranulat zusammen mit Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren, die geraspelten Möhren hinzugeben und weitere 5 Minuten braten. Die Spaghetti nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen.
- 3 Stückige und passierte Tomaten sowie Tomatenmark zur Soße geben und mindestens 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Oregano und Basilikum dazugeben und die Bolognese mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Blättchen zupfen.
- 4 Die Spaghetti mit Bolognese und Parmesan bestreuen und mit Basilikum dekorieren.



Rezeptregister

Müslis, Bowls und Porridges

- Basismüsli mit Himbeeren 62
- Haferflocken mit Möhre und Apfel 64
- Knuspermüsli mit Papaya 64
- Warme Chai-Schoko-Bowl 65
- Gratinierte Grapefruit mit Haferflocken-Crunch 66
- Schnelle Smoothie-Bowl 68
- Porridge mit Banane und Granatapfel 68
- Hirse-Porridge mit Feigen 69

Brot und Brötchen

- Roggenbrötchen 70
- Müslibrötchen 72
- Buttermilchbrot 73
- Low-Carb-Brot mit Kürbiskernen 74
- Low-Carb-Nussbrot 74
- Sonnenblumenbrot 76
- Dinkel-Focaccia 78
- Kürbis-Knäckebrot 80

Aufstriche und Dips

- Forellendip 82
- Paprikadip 84
- Pikanter Erdnussdip 84
- Gemüse-Frischkäse-Dip 86
- Avocadodip 86
- Spinat-Linsen-Dip 88
- Exotischer Curry-Dattel-Dip 89
- Veganer Kräuterquark 89
- Warmer Paprika-Feta-Dip 90
- Feurig-scharfer Frischkäsedip 91
- Gierschbutter 91

Getränke und Smoothies

- Kurkuma-Smoothie 92
- Goldene Latte 92
- Kurkuma-Mango-Lassi 94
- Kräuterlimonade 94
- Limonade aus Rosmarin-Zitronen-Sirup 95
- Grapefruit-Rosmarin-Limo 96
- Detox-Wasser „Jungbrunnen“ 96

Salate

- Bunter Blumenkohlsalat 98
- Scharfer Asia-Salat mit Tofu 100
- Gurken-Erdnuss-Salat 101
- Rucola-Lachs-Salat mit Ziegenfrischkäse 102
- Tomaten-Mozzarella-Salat 102
- Sommerkartoffelsalat 104
- Würziger Avocadosalat 106
- Brokkolisalat mit Granatapfel 107
- Italienischer Brotsalat Panzanella 108
- Bunter Wintersalat 110
- Bunter Couscoussalat 112
- Gurkenspiralensalat 113
- Rosenkohl-Quinoa-Salat 114
- Mango-Spinat-Salat 116
- Feldsalat mit Champignons und Kichererbsen 116

Suppen und Eintöpfe

- Tomatensuppe 118
- Gemüsesuppe „Primavera“ 120
- Rote-Bete-Suppe 121
- Gurkenkaltschale 122
- Kurkuma-Süßkartoffel-Suppe 122
- Borretsch-Kartoffel-Suppe 124

Spinatsuppe mit Lachsstreifen 125
Scharfe Linsensuppe 126
Bohnen-Tomaten-Eintopf 128
Winter-Minestrone 130
Miso-Ramen mit Hack und Pak Choi 132
Mediterraner Gemüseeintopf 133
Marokkanischer Gemüseeintopf 134

Hauptgerichte

Spaghetti mit veganer Bolognese 136
Tagliatelle mit Tomaten-Kürbis-Soße 138
Zucchini-Nudeln mit Avocado-Basilikum-
Pesto 139
Kartoffel-Pilz-Pfanne 140
Kürbis-Gnocchi in Tomatensoße 142
Wirsingauflauf mit Räuchertofu 144
Kartoffelbratlinge im Sesammantel 145
One-Pot-Pasta mit Linsen und Blumen-
kohl 146
Gemüsegratin à la Provence 148
Haferflockenbratlinge auf Ratatouille 150
Kartoffel-Zucchini-Rösti 151
Gebratener Lachs mit Kräuter-Joghurt-
Soße 152
Fruchtiger Kurkuma-Lachs mit Reis 154
Lachs mit Spargelduett 155
Einfache Paella 156
Asia-Fisch-Gemüse-Päckchen 158
Gemüsebowl mit scharfen Puten-
streifen 159
Hähnchen aus dem Ofen 160

Ungarisches Rindergulasch 162
Zitronen-Hähnchen in Fenchelgemüse 164
Rindfleisch-Kichererbsen-Bowl 165

Kuchen, Kekse und Desserts

Schoko-Bananen-Kuchen 166
Kirsch-Mandel-Kuchen vom Blech 168
Apfelstrudel 170
Veganer Marmorkuchen 172
Veganer Käsekuchen mit Seidentofu 174
Orangen-Quark-Törtchen 175
Erdbeerkuchen mit veganem Biskuit-
boden 176
Vegane Kokos-Minigugelhupfe 178
Honigspekulatiuswaffeln mit Zimt-
joghurt 179
Pistazien-Cranberry-Cantuccini 180
Karamell-Taler 181
Oreo-Schoko-Crossies 182
Aprikosen-Powerkugeln im Kokos-
mantel 182
Kokos-Pannacotta mit Erdbeersoße 184
Obstsalat „Sunshine“ 186
Grießbrei Brûlée „Orange“ 186
Veganes Tiramisu 188
Apfel-Crisp 189
Veganer Schokotraum 190
Pflaumen-Happy-End 192
Berry-Cheesecake-Dessert 192
Ruckzuck-Bananendessert 193
Erdbeer-Rhabarber-Zauber 193

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3160-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-3161-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3162-5 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com / Sea Wave

Stock.adobe.com: Sea Wave: 1; Magdalena Bujak: 2; Nadezhda: 6/7; Alila Medical Media: 9; bilderzweig: 13; Akarat Phasura: 15; Alila Medical Media: 17; reing: 19; gritsalak: 24; Rahil_project: 26; anna_yakovets: 46, 52; Candice: 60/61; Vankad: 63; yuliiaholovchenko: 67; Cyb Addison: 71; proxima13: 75; foodfoto: 77; marysckin: 79; Jiri Hera: 81; la_yanda: 83; inews77: 85; lilechka75: 87; Yulia Furman: 93; nikkimeel: 97; Viktorija: 99; grinchh: 103; Magdalena Bujak: 105; Toebeans: 109; Sea Wave: 111; vaaseena: 115; grinchh: 117; JoannaTkaczuk: 119; chandlervid85: 123; thayra83: 127; Harald Walker: 129, 131; Jacek Chabraszewski: 135; Anastasiya Reiter: 137; natkinzu: 141; azurita: 143; okkijan2010: 147; zi3000: 149; Elenathewise: 153; Bart: 157; HLPhoto: 161; exclusive-design: 163; Berna Şafoğlu: 167; StefanieBaum: 169; M.studio: 173; san_ta: 177; Kitty: 183; Studio Gi: 185; marcin jucha: 187; FomaA: 191; zi3000: 196

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Portionenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Tschechische Republik

Schon mit 14 Jahren wusste Anne Iburg, dass sie später Ernährungswissenschaft studieren wollte. Von ihrer Mutter und Oma lernte sie zunächst die Grundlagen des Kochens und Backens. Es folgte die Ausbildung zur Diätassistentin und das Studium der Oecotrophologie in Bonn. 1999 erschien Anne Iburgs erstes Buch. Seitdem hat die erfolgreiche Autorin über 40 Ratgeber zu kulinarischen und ernährungsmedizinischen Themen veröffentlicht. Anne Iburg liebt es, selbst in der Küche zu stehen. Neben der Theorie finden die Leser in ihren Büchern zahlreiche von ihr erprobte Rezepte, die sich immer ganz leicht nachkochen lassen. Wenn Anne Iburg nicht schreibt, arbeitet sie unter ihrem richtigen Namen Marlein Stasche in eigener Praxis als Ernährungsberaterin in Kaiserslautern und genießt ihre Freizeit mit ihrer Familie und ihrem Dackel.



Bereits von der Autorin erschienen:



ISBN 978-3-8426-3142-7



ISBN 978-3-89993-890-6

Gelenkschmerzen: Diese Rezepte helfen

Wenn Sie unter Gelenkschmerzen leiden, lohnt es sich für Sie, auf die richtige Ernährung zu achten. Denn sie kann Beschwerden lindern und das Fortschreiten von Gelenkerkrankungen verhindern. Besonders Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente leisten einen wichtigen Beitrag für schmerzfreie Gelenke. Die Ernährungsexpertin Anne Iburg erklärt Ihnen außerdem, welche natürlichen Lebensmittel und Heilpflanzen eine entzündungshemmende Wirkung haben, warum eine gesunde Darmflora wichtig ist und weshalb Alkohol, Zucker, Fleisch und Weißmehl ungeeignete Lebensmittel sind. Ihre 111 Rezepte sind gesund für Knie, Hüfte & Co., lecker und kalorienbewusst. Mit ihnen läuft die Ernährungsumstellung fast wie von selbst!

So hilft Ihnen dieser Ratgeber:

- 111 unkomplizierte und schlanke Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben
- Die besten Lebensmittel, Heilpflanzen und Mikronährstoffe für Ihre Gelenke
- Für eine gesunde Darmflora, ein gesundes Gewicht und mehr Beweglichkeit

www.humboldt.de



**Die beste Ernährung für
Ihre Gelenke: Alle wichtigen
Regeln im Überblick**