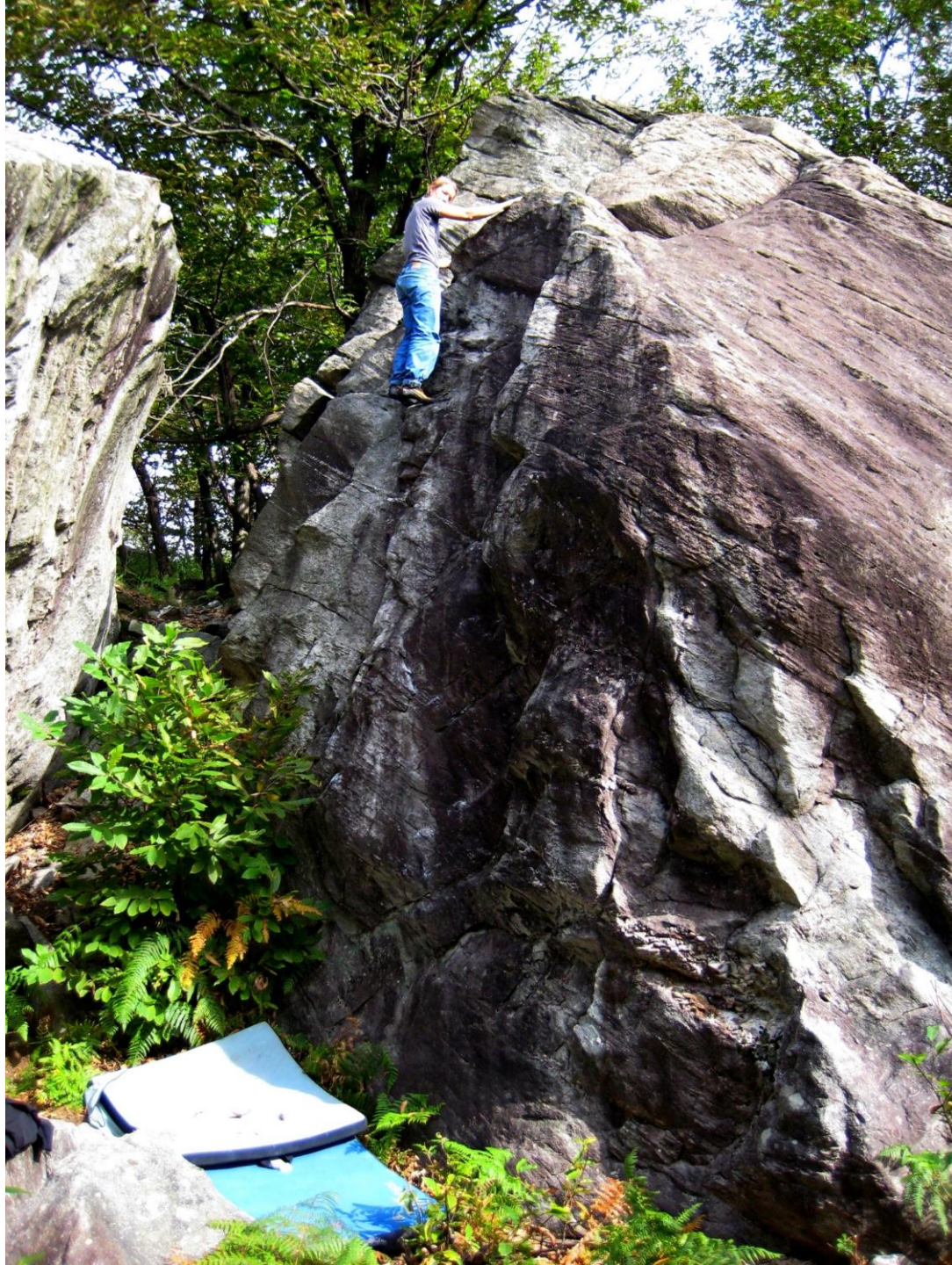




**Entzündungshemmende,
nährstoffreiche Ernährung
im Alltag**







2010:

Erste Gelenkschmerzen

2012:

Starke Ruheschmerzen

geschwollenes Knie > steifes Bein > humpeln

2013:

Diagnose rheumatoide Arthritis

Ausschlussdiät

Start mit entzündungshemmender Ernährung

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
Datum		Neu rein	Zmorge	Zmittag	Znacht	dazwischen		Schmerzen	sonst	ganz sonst
15. Mai	9		Rooibus, Tulsì, Reisflocken, Amaranth, Vanille, Chia, Flax, Beeren,	Rüebli, Avo, Gurke, Reiswaffeln, C-Truffel, Granatapfelsaft	Resten Mo + Di, Salat	Smoothie, C-Truffels		Nacken wenig, Hände wenig, Schulter re wenig, alles echli besser	Start Cortison schlecht geschlafen	
16. Mai	10	Zitrone	Rooibus, Tulsì, Reisflocken, Amaranth, Vanille, Chia, Flax, Beeren, Apfel	Salat m. Zitrone , Reiswaffeln	Reis, Rotkraut, Rüebli, Salat mit Zitronensaft	Smoothie, Apfelmus m. Kurkuma + Zimt		morgens: Kiefer li, Daumen re, Nacken. Tagsüber echli besser.	schlecht geschlafen	
17. Mai	11	Limone	Rooibus, Tulsì, Reisflocken, Amaranth, Chia, Flax, Beeren, Apfel	Salat m. Zitrone , Reiswaffeln	Reisnudeln, Zucchini, Mango, Minze, Ingwer, Rüebli	Smoothie mit Limone , getr. Aprikosen		Kiefer li morgen fest , Nacken wenig, Rest recht ok. Daumen re	Blähungen. Gefroren beim einschlafen, dann bis 6 rel. ok	Pilates
18. Mai	12		Rooibus, Tulsì, Reisflocken, Amaranth, Chia, Flax, Beeren, Apfel	Reiswaffeln, Avo, Rüebli, Gurke, Granatapfelsaft	Reis, Wirz, Salat m Zitrone , Feigen	Smoothie mit Limone , Aprikosen-Truffles, Rüebli, Apfelmus/Kurk./Flax		li Knie rel. stark weh am Morgen , Nacken, Daumen re. Abends Handrücken + re Schulter etwas weh - Velo? Limone?	kein Cortison mehr Blähungen 16.00: Carc 200	Velo
19. Mai	13		Rooibus, Tulsì, Reisflocken, Amaranth, Chia, Flax, Zimt, Beeren, Apfel	Resten Reisnudeln, Mango, Zucchini, Reiswaffeln	Mungbohnen, Sweet Potato Sellerie-Curry, Salat m. Zitrone	Smoothie mit Zitrone , Truffles		re Handgelenk, Nacken, re Schulter, re Handgelenk gegen Abend sehr weh		Spazier bei Steffisb
20. Mai	14		Tulsì, Reisflocken, Amaranth, Chia, Hanfsamen, Flax, Vanille, Beeren, Apfel	Reis, Radiesli, Avo, Rucola m. Olivenöl	Resten Rotkraut + Curry, Salat mit Granatapfelsaft, Datteln	Reiswaffeln, Rüebli, Truffles		re Handgelenk besser, re Mittelfinger wenig, re Hand etwas dick, re Schulter wenig. Am Abend Hand + Schulter beide re		VS mit Tinu + RaKä
21. Mai	15		Tulsì, Hibiskus, Reisflocken, Amaranth, Chia, Hanfsamen, Flax, Zimt, Beeren, Apfel	Salat mit Granatapfelsaft + Olivenöl, Reiswaffeln	Zucchini, Erbsli, Salbei, Amaranth, Salat m. Saurem Most, Apfelmus/K.	Truffel, Saurer Most, Resten Smoothie		na/dem Aufstehen: re Handgelenk + Mittelfinger, Nacken, Kiefer re. Tagsüber etwas besser. Abend: Schulter re, Hand re	Letzte Physio	Aufstellung Zus.han Arbeit + Schmerzen Zusammenhang? E wieder ins Shiatsu? Pilates
22. Mai	16	Mandeln	Tulsì, Hibiskus, Reisflocken, Amaranth, Chia, Hanfsamen, Flax, gem. Mandeln , Vanille, Beeren, Apfel	Reiswaffeln, Avo, Rüebli, Resten Quinoa/rote Linsen, Mandeln	Lauch, Mungbohnen, Reis, Saurer Most, Salat m. Granatapfelsaft	Brennseeltee, Smoothie, Mandeln , Oliven, Apfelmus/K.		na/dem Aufstehen: re Hand steiflich, Nacken, re Schulter. 13.00 alles besser.	ab N'mittag komischer Bauch > kommt Mens endlich?	Termin mit Ramser Wo abgemacht.
23. Mai	17	Bananen	Tulsì, Reisflocken, Chia, Hanfsamen, Flax, gem. Mandeln , Beeren, Apfel	Reiswaffeln, Avo, Rüebli, Apfel-Holunder-Cassis-Saft	Broccoli, Quinoa, Pinienkerne, Avo, Salat m. Granatapfelsaft, Feigen	Hagebuttente, Smoothie mit Banane, Mandeln, Aprikosen, Banane		na/dem Aufstehen: Nacken, re Hand steiflich. Tagsüber besser, ausser re Schulter. Abends re Handgel., re Schulter. 22.00 schlecht... Erbrochen 2 x.	moody	
24. Mai	18	Dinkel + Hefe	Tulsì, Hibiskus, Reisflocken, Amaranth, Chia, Hanfsamen, Flax, gem. Mandeln , Vanille, Beeren, Apfel	Dinkelbrot , Fenchelsuppe m. Bouillon	Dinkel , Zucchini, Rüebli, Mungbohnen, Salat, Apfelmus/K.	Apfel-Cassis-Holundersaft mit Gerstengraspulver, Dinkelbrot , Apfelwein		Nacken wenig später N'mittag: re Hüfte wenig, li Schulter wenig, bis in die Nacht etwas mehr.	moody, friere (kalt draussen)	320 m Rabenfluh

2014:

Keine Rheuma-Schübe mehr

Beinahe normale Blutwerte

5-stündige Wanderungen

2015:

Darmtherapie

2016:

Absetzen der Rheumamedikamente

**Entzündungshemmende
Ernährung**

=

reich an Nährstoffen

=

reich an Ballaststoffen



Was ich vermeide

- Weizen, Hartweizen, Roggen
- Zucker
- Tierische Produkte: Eier, Milchprodukte, Fleisch
- Nachtschattengewächse (*Tomaten, Auberginen, Kartoffeln, Peperoni*)
- Mais

Was ich vermeide

- Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl, Margarine**
- Alkohol**
- Fertigprodukte**
- künstlichen Zucker (Light-Produkte, Kaugummi...)**







Was ich esse:

- Saisonale Gemüse**
- Früchte & Beeren**
- Salate & Kräuter**
- Hirse, Hafer, Quinoa, Amaranth**
- Linsen, Bohnen, Tempeh**

Was ich esse:

- Nüsse, Samen, Kastanien**
- Kokosprodukte**
- Olivenöl, Kokosöl, Hanföl**
- schwarze Schokolade (mind. 80 % Kakaoanteil)**
- Algen**

Was ich sehr selten esse:

- Tomatenpüree**
- Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch)**
- Dinkel**
- Fisch (bei Einladungen)**

Besonders entzündungshemmend

- Ingwer**
- Kurkuma**
- frische Kräuter**
- Zimt**

Vorsicht bei

- Cashews**
- Kidneybohnen (hoher Lektinwert > entzündungsfördernd)**
- Zitrusfrüchten**
- Pfirsichen, Nektarinen**

Tipp für bessere Verträglichkeit

Linsen und Bohnen

- über Nacht einweichen**
- Einweichwasser wegschütten**
- Linsen/Bohnen gut spülen**
- im Dampfkochtopf weich kochen (ohne Salz)**

Intermittierend fasten

Keine Zwischenmahlzeiten

**Meine Erkenntnis, um satt zu bleiben:
Ich brauche**

> Protein (Linsen, Bohnen, Hummus)

> Fett (Nüsse, Samen, Avocado, Olivenöl, Hanföl)

Frühstück (warm)

Müesli oder Porridge
aus Hafer- oder Hirseflocken
mit Nussmilch

Beeren

gemahlener Leinsamen

Sonnenblumenkerne

Kürbiskerne

Hanfsamen

Kakaonibs

Kokosraspel

saisonale Früchte



Mittagessen

**Gemüse & Blattgemüse
Linsen, Bohnen, Hummus
oder Linsenpasta
Blattsalat
im Sommer auch Rohkost**



Abendessen

**Gemüse, Blattgemüse,
Algen, Pilze**

**oft Suppe
(selten Rohkost)**



Überfordert?

→ Beispiele

Alternativen zu Reis + Pasta

- Pasta aus Hülsenfrüchten**
- Pseudogetreide: Hirse, Quinoa, Amaranth**
- Linsen**
- Bohnen**
- Tempeh (fermentierte Sojabohnen oder Lupinen)**

**Glutenfreie
«Supercracker»**



Hirse-Blumenkohl-Mash



Trompe Oeuf (veganes Spiegelei)



Superpasta

(Kichererbsenpasta
mit Kürbiscrème
und Spinat)



Indische Pancakes aus Linsenmehl



**Ofengemüse mit
Ziger-Frischkäse aus
Macadamianüssen**



Rohe Brownies



**Softeis aus
gefrorenem
Blumenkohl, Kakao
& Birkenzucker**



**Kastanienpancakes
mit
Schokoladencrème**



Empfehlenswerte Ergänzung:

Natürliche Medikamente

Natürliche Medikamente

- > Karazym / Wobenzym
- > Curcumin
- > Astaxanthin
- > Nachtkerzenöl (*Epogam*)
- > Omega 3-Fettsäuren
- > H 15 Gufic (Weihrauch, Boswellia)
- > CBD-Öl (Cannabisöl ohne THC)
- > Weidenrindentinktur

Nahrungsergänzungsmittel

> Vitamin D3

> Vitamin C

> Zink

> Selen

> ev. Vitamin B12: wichtig bei pflanzlicher Ernährung

Auch noch wichtig...

- > Bewegung**

- > Entspannung**

- > Selbstfürsorge**

- > Genügend Schlaf**



FOOD

MOVEMENT