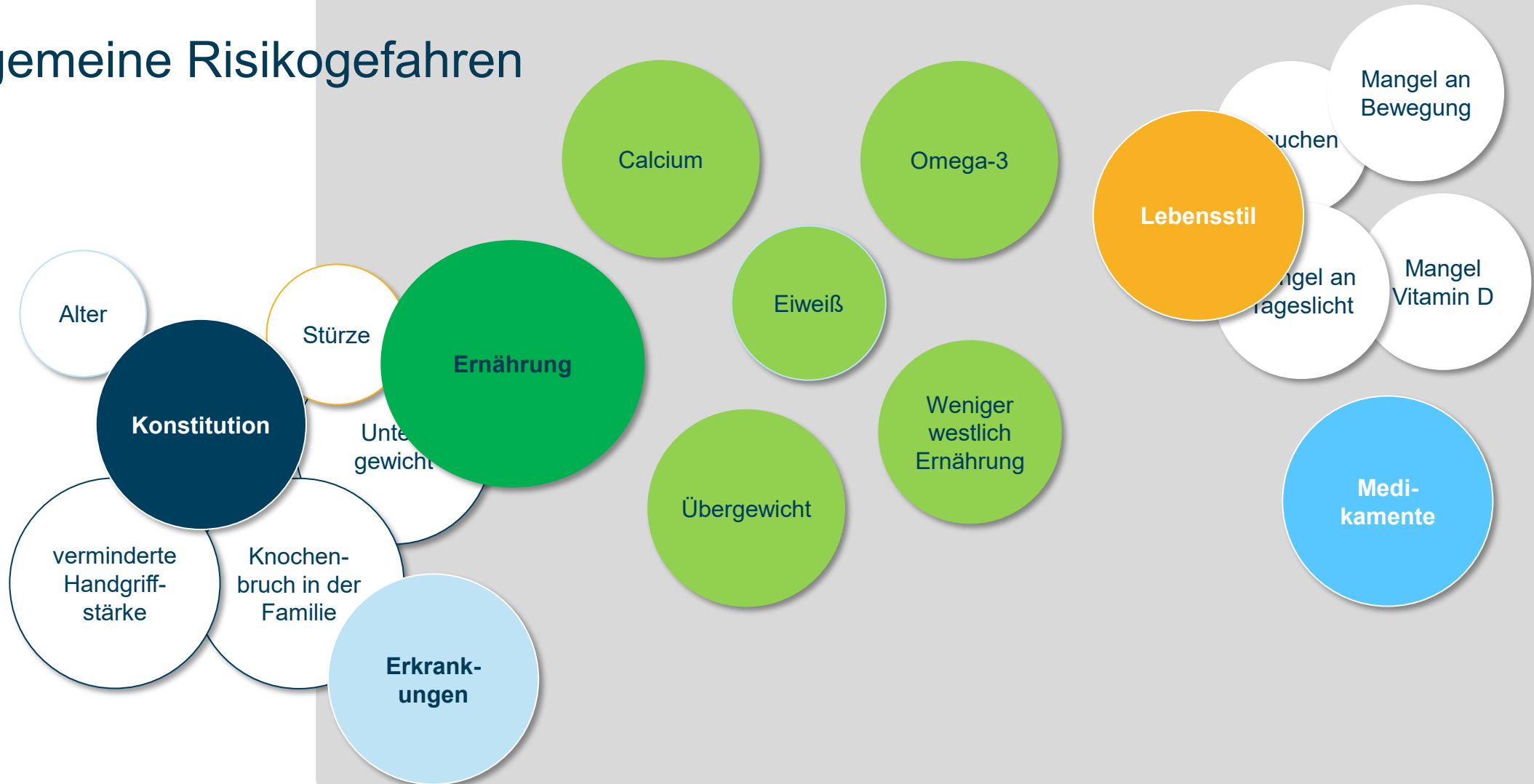


Die Rolle der Ernährung bei Beschwerden des Bewegungsapparates

Welche Ernährungsweise unterstützt die Knochen- und Gelenkgesundheit optimal?



Allgemeine Risikogefahren



Gelenkgesundheit



Die 3 zentralen Säulen



Gewichtsmanagement -
jedes verlorene Prozent
Körpergewicht verbessert
Schmerz und Funktion
um etwa 2 %.

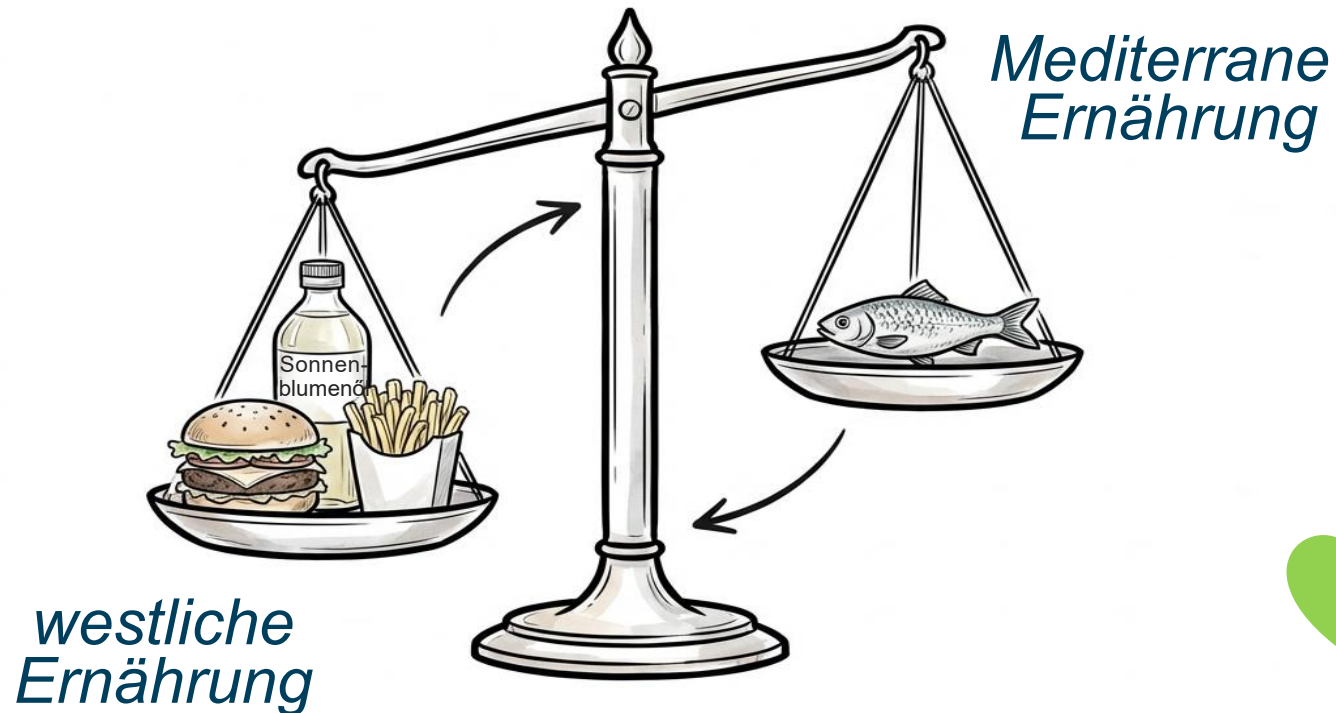


Regulation des
Fettsäuregleichgewichts
(Omega-6 / Omega-3)



Blutzuckerspitzen
vermeiden und den
Knorpel ernähren

Die Balance macht den Unterschied



Das Ziel:

Ein Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von maximal 5:1.

Die Handlung:

Reduzieren Sie Omega-6- (Sonnenblumenöl, Fleisch) und erhöhen Omega-3-Fettsäuren massiv (Algenöl, fetter Fisch).



Der “Feind” im Essen: Die Arachidonsäure

Schweinefleisch enthält extrem hohe Mengen an Arachidonsäure, dem Haupttreibstoff für Entzündungsschmerzen.

Das Ziel: unter 50 mg Arachidonsäure pro Tag.



Die Realität: Eine einzige Portion Leberwurst oder Schweinebraten überschreitet dieses Limit oft um ein Vielfaches.

Die Lösung: Ersetzen Sie Schwein konsequent durch pflanzliche Alternativen oder gelegentlich Geflügel/Fisch.

Zwei "Geheimwaffen" für den Knorpel



Omega-3 (EPA/DHA)

Der stärkste natürliche Entzündungshemmer.
Quellen: Fetter Seefisch oder Algenöl.



Der Lauch-Faktor

Zwiebeln, Knoblauch und Lauch enthalten ein schwefelhaltiges "Sulfid".
Wirkung: Knorpelschutz durch Verbindungen, die das Knorpelgewebe stärken.

Ein Tag für Ihre Gelenke (Beispiel)

Frühstück:

Haferflocken mit Beeren, Walnüssen & Quark.



Mittag:

Großer Salatteller mit Leinöl-Dressing & Quinoa.



Abend:

Gedünsteter Lachs (oder Tofu) mit Spinat & Knoblauch.



Snack:

Ein Apfel oder eine handvoll Nüsse.



Nikotin besitzt eine osteoporosefördernde Wirkung.
Zigarettenkonsum verengt die kleinsten Blutgefäße was die Versorgung der Knochen mit Nährstoffen (z.B. Calcium) verschlechtert.

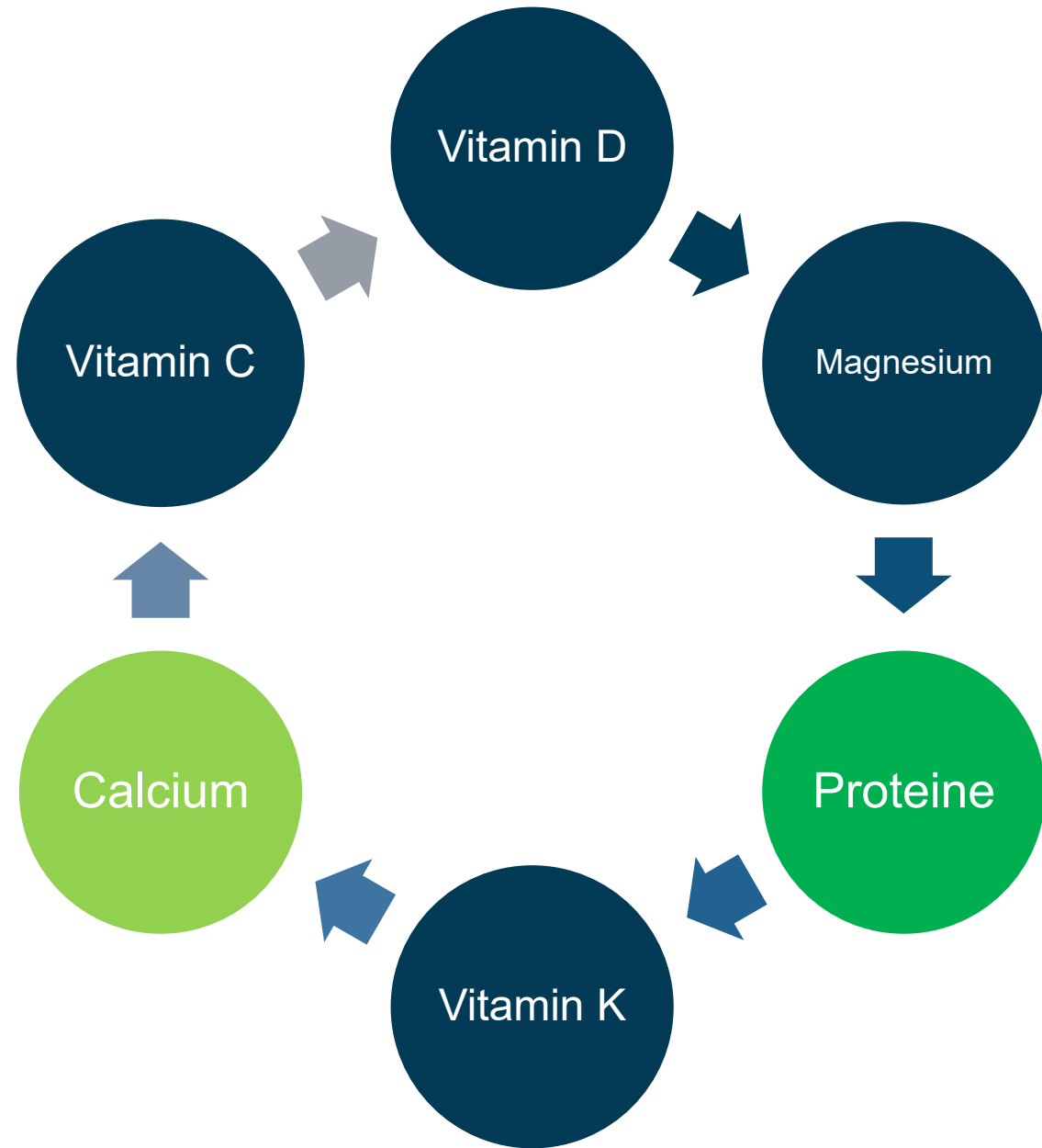
Alkohol beeinträchtigt die Knochenbildung.



Knochengesundheit



Vitamine & Mineralstoffe



Protein = Eiweiss

- Bedarfsdeckende Zufuhr (ca. 1-1,2 g/kg Körpergewicht für Ältere)
- zum Erhalt der stützenden Muskulatur
- Bevorzugung pflanzlicher Quellen (Hülsenfrüchte), Fisch oder magerer Milchprodukte statt Fleisch



1000 mg/ Calcium am Tag



1000 mg/l Calcium am Tag

Getränke (1 Liter)	Calciumgehalt (mg/Liter)
Steinsieker	620
Orangensaft	290
Apfelsaft	110



Nahrungsmittel (100 g)

Calciumgehalt (mg/100 g)

Emmentaler	1100
Edamer	800
Camembert	600
Mozzarella	450
Petersilie (frisch)	245
Feige (getrocknet)	195
Grünkohl (frisch)	212
Joghurt (3,5 % Fett)	115
Kuhmilch (3,5 % Fett)	120
Buttermilch	110
Brokkoli (frisch)	105
Lauch (frisch)	87
Brombeere (frisch)	44
Orange (frisch)	42

1000 mg/l Calcium am Tag

Beispiel 1 - Calcium GESAMT ca. 1.050 mg

- 150 ml Trinkmilch, Buttermilch oder Kefir *180 mg*
- 150 g Joghurt oder Dickmilch *180 mg*
- 50 g Emmentaler Käse *690 mg*

Beispiel 2- Calcium GESAMT ca. 1.015 mg

- 150 g Joghurt *180 mg*
- 30 g Edamer Käse *240 mg*
- 2 EL Parmesan (20 g) *235 mg*
- 60 g Camembert *360 mg*

Beispiel 3 – Calcium ca. 990 mg (pflanzlich, ohne angereicherte Produkte)

- 100 g Tofu natur *90 mg*
- 2 EL Sesam (30 g) *235 mg*
- 100 g Sojabohnen (roh gewogen) *200 mg*
- 50 g Rucola *80 mg*
- 200 g Broccoli *170 mg*
- 50 g Haselnüsse/Mandeln *120 mg*
- 50 g getrocknete Feigen *95 mg*

1 Liter Mineralwasser (mit ca. 350 mg Kalzium/l)

Unser Organismus und das Immunsystem mag es bunt



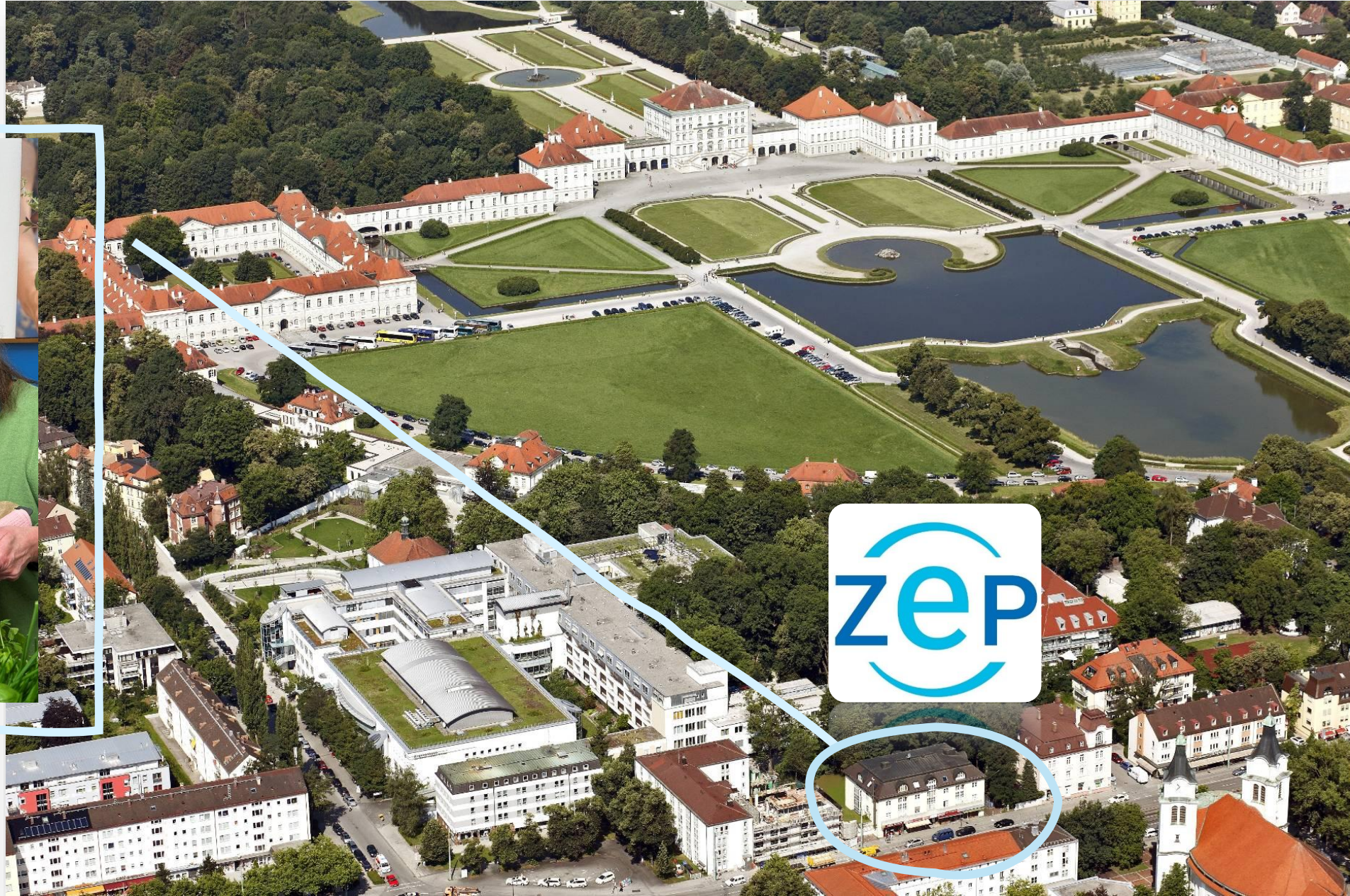
FAZIT:

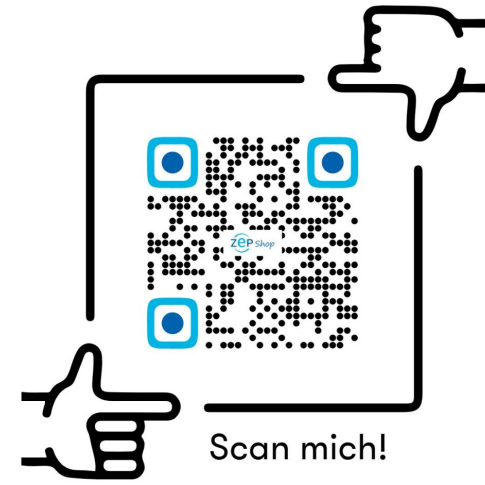
- 1,2 g Eiweiß/kg Körpergewicht/Tag
- 1000 mg Calcium
- Omega-3 mitdenken
- Gemüse & frische Kost
- Wenig Fertiggerichte / Süßkram
- Meiden von Nikotin Alkohol





**BARMHERZIGE
BRÜDER**
Krankenhaus München

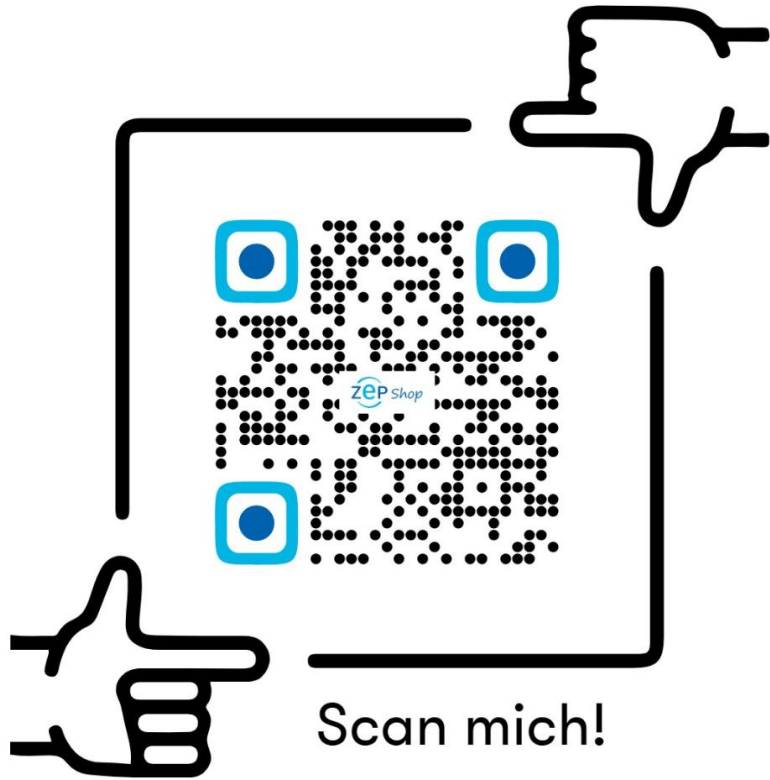






**BARMHERZIGE
BRÜDER**

Krankenhaus München



Scan mich!



GESUNDHEIT - Antientzündlich kochen – Ernährung bei Rheuma und chronischen Schmerzen

Datum: 21.04.2026

Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: ZEP | Notburgastrasse 10, 80639 München | im Esszimmer

Preis: €85,00

[Zum Kurs anmelden](#)



WORKSHOP LONGEVITY | Entdecke das Geheimnis eines langen, gesunden Lebens!

Datum: 21.04.2026

Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: ZEP | Notburgastrasse 10, 80639 München | im Esszimmer

Preis: €25,00

[Zum Kurs anmelden](#)



Frauen Gesundheit | Ü 60 – „Frailty – Syndrom“, ein unsichtbarer Begleiter“

Datum: 11.12.2026

Uhrzeit: 14:00 – 18:00 Uhr

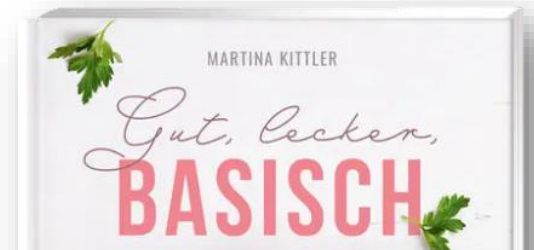
Ort: ZEP | Notburgastrasse 10, 80639 München | im Esszimmer

Preis: €85,00

[Zum Kurs anmelden](#)

Ernährung ♥ Medizin ♥ Psychologie ♥ Bewegung ♥ MFA





DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



Monika Bischoff, ZEP Barmherzige Brüder Krankenhaus

