

**Autor:**  
Michael Ernst Müller  
Dipl.-Ing. Luft- und Raumfahrt  
Ernährungsberatung  
API-Ernährung und Phytoernährung  
Linckeweg 7  
D-72202 Nagold-Hochdorf  
Telefon: +49 (0) 7459 / 405416  
Mobil: +49 (0) 152 02 99 17 61  
E-Mail: [info@bienen-zur-gesundheit.de](mailto:info@bienen-zur-gesundheit.de)  
Internet: [www.bienen-zur-gesundheit.de](http://www.bienen-zur-gesundheit.de)

**Datum: 13. Februar 2018**

**Vorwort:** Die hier zur Arthroseprävention aufgeführten Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel sind ausschließlich zur Prävention oder einer raschen Regeneration nach starken körperlichen Belastungen (Leistungs- und Breitensport) angegeben. Diese Liste ist keine Anleitung oder Aufforderung zur Eigentherapie. Sollten Sie an einer Erkrankung leiden, ist dafür alleine der sie behandelnde Arzt oder Therapeut Ihrer Wahl zuständig!

In der Regel sind die Nahrungsmittel (ganze Komplexe) den Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen. Der menschliche Stoffwechsel ist darauf ausgelegt seine Nährstoffe aus Nährstoffkomplexen, die aufeinander abgestimmt sind, zu extrahieren.

Bei einer Verwendung von Einzelstoffen, kommt es schneller zu einer Überdosierung (=Vergiftung). Siehe Nebenwirkungen von Einzelstoffen in verschreibungspflichtigen Arzneien. Das ist ein wichtiger Zusammenhang!

# Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel zur Verhinderung von Arthrose

Die Menge der benötigten Lebensmittel hängt von vielen persönlichen Faktoren, wie Belastung, Stress, Körpergewicht, Umweltfaktoren,... ab und wird hier absichtlich nicht angegeben. Das erfolgt nur nach direkter persönlicher Beratung.

Für eine Dosierung im Erkrankungsfall ist nur Ihr Arzt oder Therapeut verantwortlich.

Die Dosierungen zur Prävention und zur Behandlung von Erkrankungen unterscheiden sich!

## **Positiv:**

- Aminosäuren: L-Lysin und L-Prolin
- Bitterstoffe (verschiedene Lebensmittel, Löwenzahn, Edelkastanienhonig,...)
- Bor
- Brokkoli (Gemüse)
- Collagen Hydrolysat
- Dimethylsulfoxid
- Eierschalenhaut
- Granatäpfel
- Grünlippmuschelpulver
- Hagebuttenpulver
- Haifischknorpelpulver
- Honig
- Ingwer
- Knoblauch
- Kokosfett
- Kollagenhydrolysat
- Kurkuma mit schwarzem Pfeffer oder DMSO
- Lauch (Gemüse)
- Magnesium
- OPC - Traubenkernextrakt
- Organischer Schwefel
- Propolis
- Quitten
- Sauerkirschen
- Selen
- schwarze Melasse
- Überwiegend basische Ernährung
- Vitamin C (keine Ascorbinsäure)
- Vitamin D3, K2 und B-Komplex
- [Vitamin E](#) über [Nahrungsmittel](#)
- Wobenzym
- Zwiebeln

## **Negativ**

**Möglichst vermeiden**

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/74221/Arthrose-Ungesunde-Ernaehrung-kann-den-Gelenknorpel-schaedigen>

- **Laktose (bei Laktose-Intoleranz)**
- **Langkettige Fettsäuren**
- **Weißer Zucker**
- **Weizen und Roggenprodukte (Lektin Gehalt)**
- **Schlechtes Omega 3 zu Omega 6 Verhältnis**
- **Schweinefleisch und Fleisch aus Mast mit zu viel Eiweißfutter (Soja und Mais)**
- **Magensäureblocker**