

**Neuer Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“  
Praktische Hilfen für den Alltag**

Bis zu acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an Arthrose, einer Gelenkerkrankung, die zum Teil mit starken Schmerzen einhergeht. Dünnere werdende Knorpel in Hüft-, Knie-, Finger oder Wirbelgelenken sind verantwortlich für den „Gelenkverschleiß“, der nicht nur die Beweglichkeit stark einschränkt, sondern sogar zu Versteifungen führen kann. Größter Risikofaktor: das Alter. Aber auch etwa zehn Prozent der 30- bis 40-Jährigen sind betroffen. Der neue Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“ der Verbraucherzentrale zeigt mit praktischen Hilfen für den Alltag, wie das Duo aus Bewegung und Ernährung Beschwerden lindern kann. Saisonale Rezepte machen Appetit, es mit gesundheitsfördernder Ernährung zu probieren.

Wer die Diagnose „Arthrose“ erhält, weiß, dass diese Erkrankung lange Zeit Begleiter sein wird. Der Ratgeber erklärt, was bei Arthrose im Körper passiert und beleuchtet, wie Essen und Trinken damit zusammenhängen. Muss ich Fleisch vom Speiseplan streichen? Soll ich bei Arthrose weiter joggen gehen? Lassen sich Schmerzen durch weniger Gewicht lindern? Das Buch gibt nicht nur Antworten auf all diese drängenden Fragen. Es motiviert auch, um mit neuen Essgewohnheiten und einem individuell passenden Bewegungsprogramm ein Mehr an Lebensqualität und Wohlbefinden zu erreichen. Die Empfehlungen lassen sich einfach und schnell umsetzen, wobei Wochenpläne und Zubereitungstipps für wirkungsvolle Unterstützung sorgen. Über 30 Rezepte, die je nach Jahreszeit Saison haben, bringen zudem viel Abwechslung auf den Tisch.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Arthrose?“ hat 184 Seiten und kostet 20,00 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

**Bestellmöglichkeiten:**

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter  
Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)  
**Presstext und Cover:**  
[www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/arthrose](http://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/arthrose)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)