

# PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

*bei rheumatischen Erkrankungen*





# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Das Potenzial pflanzlicher Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen – Dr. Markus Keller</b>	<b>6</b>
<b>Ein Akt des Mitgefühls – Herr Jung</b>	<b>16</b>
<b>Schlaraffenland der pflanzlichen Nährstoffe</b>	<b>20</b>
<b>Rezepte: Pflanzenkraft – Genuss, der bewegt</b>	<b>26</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>40</b>
<b>Literaturliste vom Fachbeitrag</b>	<b>42</b>
<b>Impressum</b>	<b>47</b>



# Vorwort

## Haiko Jakob

Sehr geehrte Damen und Herren,

für viele Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ist Ernährung ein wichtiger Baustein im Alltag. Sie kann – neben der medizinischen Therapie – dazu beitragen, Entzündungsprozesse günstig zu beeinflussen und Begleitfaktoren wie Körpergewicht, Blutfette oder Blutzucker zu unterstützen. Das kann sich wiederum auf Beschwerden wie Schmerzen, Steifigkeit und das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Gleichzeitig ist Rheuma sehr individuell: Was der einen Person guttut, passt nicht automatisch für die nächste. Eine einzige „richtige“ Ernährungsweise für alle gibt es daher nicht.

Auch die medizinische Forschung entwickelt sich stetig weiter. Manche Zusammenhänge sind gut belegt, andere werden noch diskutiert – und häufig zählt weniger ein einzelnes Lebensmittel als das Gesamtbild: Regelmäßigkeit, Qualität der Zutaten, ausgewogene Nährstoffe und eine Ernährungsform, die sich langfristig in den Alltag integrieren lässt.

Dieses Büchlein möchte Sie deshalb nicht mit Regeln oder Verboten begleiten, sondern mit gut verständlichen, wissenschaftlich orientierten Anregungen und Rezeptideen. Sie sind als Einladung gedacht, Neues auszuprobieren und Schritt für Schritt herauszufinden, was Ihnen schmeckt, bekommt und guttut – ohne Perfektionsdruck und mit Blick auf das Machbare.

Die Inhalte verstehen sich als Ergänzung zur ärztlichen Betreuung. Wenn bei Ihnen zusätzlich besondere gesundheitliche Themen eine Rolle spielen (z. B. Knochenstoffwechsel, Nierenwerte, Harnsäure, Magen-Darm-Verträglichkeit, Stoffwechselerkrankungen) oder wenn bestimmte Medikamente Teil Ihrer Therapie sind, kann ein kurzer Austausch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft helfen, die Empfehlungen passend einzuordnen.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre, Freude am Ausprobieren – und viele kleine, alltagstaugliche Schritte hin zu mehr Wohlbefinden, Stabilität und Lebensqualität.

Haiko Jakob  
Geschäftsführer  
Deutsche Rheuma-Liga Thüringen



# Das Potenzial pflanzlicher Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

**Dr. Markus Keller**

**Warum pflanzenbasiert? –  
Nachhaltigkeit und die Planetary  
Health Diet**

Pflanzenbasierte Ernährungsweisen werden in Deutschland immer beliebter. Laut Ernährungsreport 2023 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ernähren sich inzwischen 8 % der Deutschen vegetarisch, weitere 2 % vegan, und 46 % schränken ihren Fleischkonsum bewusst ein und greifen nur noch selten zu Fleisch und Wurst. Diese Gruppe wird auch als Flexitarier bezeichnet. Während eine vegetarische oder vegane Ernährung besonders bei den jüngeren Altersgruppen beliebt ist, steigt der Anteil der Flexitarier bei den über 60-Jährigen sogar auf 49 % an (BMEL 2023).

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist besonders vorteilhaft für die Umwelt, weil sie zahlreiche ökologische Belastungen der Lebensmittelproduktion verringert: Sie verursacht im Vergleich zu einer üblichen fleischreichen Mischkost weniger Treibhausgasemissionen, benötigt weniger Wasser, Landfläche und Futtermittel und wirkt dem Verlust an Artenvielfalt entgegen. Die Planetary Health Diet ist ein Ernährungskonzept, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert und gesunde Ernährungsweisen mit der Notwendigkeit der ökologischen Nachhaltigkeit kombiniert.

Sie empfiehlt eine überwiegend pflanzliche Kost mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen, ergänzt durch einen moderaten Anteil an tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Milch und Eier, um sowohl die Gesundheit der Menschen als auch die planetaren Grenzen zu berücksichtigen. Dabei liegt der Anteil pflanzlicher Lebensmittel bei mindestens 80-90 % der verzehrten Lebensmittelmenge, auch vegetarische und vegane Varianten sind möglich (Willett et al. 2019). Die Planetary Health Diet wurde kürzlich aktualisiert und konnte auf Basis der neu hinzugekommenen wissenschaftlichen Erkennt-

nisse ihre bisherigen Empfehlungen bestätigen (Rockström et al. 2025). Übersichtsarbeiten und Modellstudien zeigen, dass ein Wechsel von einer üblichen Mischkost zu einer vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung im Sinne der Planetary Health Diet die ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen um etwa 30–52 %, die benötigte Landfläche um rund 20–45 % und die Frischwassernutzung um 14–27 % reduzieren kann – wohlge-merkt bei identischem Kaloriengehalt der Ernährung (Bunge et al. 2024).

### Ernährungsmedizinische Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung

Vegetarische und insbesondere vegane Ernährungsformen weisen aufgrund der vielfältigen Auswahl pflanzlicher Lebensmittel häufig einen höheren Gehalt an verschiedenen Vitaminen auf. So zeigen Untersuchungen eine höhere Zufuhr von Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1 (Thiamin), Folat und Betacarotin (Provitamin A), während Vitamin K, Pantothenensäure und Biotin meist in ähnlicher Höhe zugeführt werden wie in einer Mischkost (Leitzmann und Keller 2020). Die deutsche RBVD (Risks and Benefits of a Vegan Diet)-Studie des

Bundesinstituts für Risikobewertung bestätigte diese Tendenzen: Veganerinnen und Veganer zeigten eine signifikant höhere Zufuhr von Vitamin B1, Folat und Vitamin E, auch die Vitamin-C-Zufuhr war tendenziell höher als bei den Mischköstlern (Weikert et al. 2020). Zu ähnlichen Ergebnissen kam die NuEva-Studie der Universität Jena, hier punkteten die Veganer vor allem bei den Vitaminen E, K und C, Folat und Betacarotin (Dawczynski et al. 2022). Auch bei den Mineralstoffen zeigt sich ein günstiges Muster.



So nehmen Menschen mit vegetarischer oder veganer Ernährung im Durchschnitt mehr Kalium und Magnesium auf, was auch zum häufig beobachteten niedrigeren Blutdruck bei pflanzenbasierter Ernährung beiträgt. Gleichzeitig überschreiten jedoch nicht nur Mischköstler, sondern häufig auch Vegetarier und Veganer die maximale Empfehlung für die Kochsalzzufuhr (Schüpbach et al. 2017; Sobiecki et al. 2016). Ein überhöhter

Salzkonsum gilt als Risikofaktor für Bluthochdruck.

Neben der guten Versorgung mit den genannten Vitaminen und Mineralstoffen

offen gibt es jedoch bei pflanzenbasierter Ernährung auch potenziell kritische Nährstoffe. Kritisch



bedeutet, dass die durchschnittliche Zufuhr häufiger unter den Empfehlungen liegt. Bei Vegetariern betrifft dies vor allem Eisen, Zink, Jod, Selen, die langkettigen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, bei Veganern zusätzlich Vitamin B12, Vitamin B2 und Kalzium (Leitzmann and Keller, 2020). Eine Unterschreitung der Zufuhrempfehlungen führt zwar nicht automatisch zu einem Nährstoffmangel. Langfristig erhöht sich jedoch das Risiko einer Unterversorgung, wenn nicht auf eine ausreichende Zufuhr geachtet wird. Wie mit einer vollwertigen pflanzli-

chen Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung, einschließlich der kritischen Nährstoffe, umgesetzt werden kann, erfahren Sie in Kap. 5.

Zahlreiche Studien zeigen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung das Risiko für verschiedene ernährungsassoziierte chronische Erkrankungen senken und/oder deren Verlauf positiv beeinflussen kann. So haben Vegetarier und Veganer im Vergleich zu Mischköstlern im Durchschnitt einen niedrigeren BMI, der häufiger im Normbereich liegt (Davey et al. 2003; Tonstad et al. 2009). Übergewicht

(BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>) und Adipositas ( $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) stellen wichtige Risikofaktoren für metabolische Folgeerkrankungen wie Typ-2-Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen dar. Pflanzenbasierte Ernährungsmuster können Übergewicht vorbeugen und so indirekt das Risiko für viele chronische Erkrankungen senken bzw. deren Verlauf günstig beeinflussen (Turner-McGrievy et al. 2015). So zeigen bei Typ-2-Diabetes große Kohortenstudien und randomisierte Interventionsstudien deutliche Verbesserungen der Insulinsensitivität und Blutzuck-

erkontrolle bei vegetarischer und veganer Ernährung (Barnard et al. 2009; Qian et al. 2019; Wang et al. 2023). Gut belegte Vorteile bestehen außerdem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da vollwertige Pflanzenkost metabolische Risikomarker wie Blutdruck, Blutfettwerte (z. B. LDL-Cholesterol) und Entzündungsparameter günstig beeinflusst (Wang et al. 2023). Auch das Gesamt-Krebsrisiko ist bei Vegetariern und Veganern leicht verringert (Wang et al. 2023). Zur Krebsprävention empfiehlt der World Cancer Research Fund eine ballaststoffreiche pflanzenbasierte Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten (WCRF 2025). Dabei ist zu betonen, dass das in Studien beobachtete verringerte Risiko für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Krebs bei Vegetariern und Veganern auch dann bestehen bleibt, wenn der niedrigere BMI und der meist insgesamt gesündere Lebensstil (z. B. Nichtrauchen, mehr körperliche Aktivität) bereits herausgerechnet wurden.

Auch bei bereits bestehenden Erkrankungen konnte eine vegetarische und insbesondere vegane Ernährungsumstellung zahlreiche Verbesserungen bewirken. Studien

zeigen insbesondere bei Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und ischämischer Herzkrankheit therapeutische Erfolge durch pflanzenbasierte Ernährung, die teilweise ähnlich große Effekte wie eine medikamentöse Behandlung erzielte (Leitzmann und Keller 2020).

Insgesamt zeigt die vorliegende wissenschaftliche Evidenz, dass eine abwechslungsreiche und vollwertige pflanzenbasierte Ernährung sowohl zur Vorbeugung als auch zur Therapie von chronischen Erkrankungen und damit zu mehr Gesundheit und Lebensqualität beitragen kann.

### **Rheuma: Formen, Häufigkeit, Ursachen und Ernährung**

Rheuma ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene chronischentzündliche, degenerative oder immunologisch bedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates, die mit Schmerzen, Entzündungen und Bewegungseinschränkungen einhergehen. Dazu zählen neben der Arthrose auch rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, Gicht, Spondyloarthritiden, Psoriasisarthritis, Kollagenosen oder Vaskulitiden. Laut eines aktuellen systematischen

Reviews sind in Deutschland etwa 2,2–3,0% der Erwachsenen von einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung betroffen – das entspricht etwa 1,5–2,1 Millionen Menschen (Albrecht et al. 2023).

Die rheumatoide Arthritis (RA) ist dabei eine der häufigsten Formen. Die Prävalenz wird auf etwa 0,8–1,2% der erwachsenen Bevölkerung geschätzt, entsprechend rund 560.000 bis 830.000 Betroffene. Frauen erkranken etwa zwei- bis dreimal häufiger als Männer. Das Erkrankungsalter variiert: Bei Frauen tritt RA am häufigsten zwischen dem 55. und 64. Lebensjahr auf, bei Männern etwas später, meist zwischen 65 und 75 Jahren (Schneider et al. 2020).

Die Ursachen für RA sind komplex und noch nicht vollständig geklärt. Man geht heute von einer Kombination aus genetischer Veranlagung und Autoimmunprozessen aus, außerdem spielen verschiedene auch Umwelt und Lebensstilfaktoren – einschließlich der Ernährung – eine Rolle.

Schätzungen gehen davon aus, dass etwa jede dritte RA-Erkrankung auf Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, Rauchen, ungünstige Ernährung

und geringe körperliche Aktivität zurückzuführen ist und damit vermeidbar wäre (Hahn et al. 2023).

Erfahrungen von Patienten und Ärzten zeigen, dass die Ernährung die Krankheitsaktivität und Schubfrequenz entzündlich-rheumatischer Erkrankungen beeinflussen kann. In einer US-amerikanischen Befragung von RA-Patienten zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheitssymptomen wurde beispielsweise am häufigsten berichtet, dass Desserts und rotes Fleisch die Symptome verschlechterten, während sie sich durch Heidelbeeren, Erdbeeren und Fisch verbesserten (Tedeschi et al. 2017). Da tierische Lebensmittel reich an Arachidonsäure sind – einem Vorläufer proinflammatorischer Eicosanoide wie Prostaglandin E<sub>2</sub> (PGE<sub>2</sub>) – empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie als unterstützende Maßnahme bei RA eine Verringerung des Fleisch- und Wurstkonsums. Außerdem sollten die ebenfalls vor allem in tierischen Lebensmitteln vorhandenen gesättigten Fettsäuren durch antiinflammatorische pflanzliche und marine Omega-3-Fettsäuren ausgetauscht werden. Hierfür wird der Verzehr von pflanzlichen Ölen, Gemüse, Nüssen, Algen und Fisch empfohlen (DGRh 2023).

## Wissenschaftliche Erkenntnisse zu pflanzenbasierter Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

Die wissenschaftliche Literatur der letzten Jahre zeigt zunehmend, dass die Ernährung – insbesondere eine überwiegend oder vollständig pflanzliche Kost – bei verschiedenen rheumatischen Erkrankungen eine wichtige Rolle im Krankheitsmanagement spielen kann. Am besten untersucht ist dies bisher bei der rheumatoiden Arthritis (RA).

In einer aktuellen systematischen Übersichtsarbeit wurden 15 Studien ausgewertet, darunter randomisierte kontrollierte Interventionsstudien (RCT) (n = 9), Querschnittsanalysen (n = 4) und Kohortenstudien (n = 2). Die Autoren kommen zu dem Ergebnis, dass eine hohe Adhärenz (= eine hohe Therapietreue) zu pflanzenbasierten Ernährungsformen – von mediterran bis vegan – die Krankheitsaktivität und Krankheitschwere sowie wichtige Entzündungsmarker wie ESR (Erythrozytensedimentationsrate) und CRP (C-reaktives Protein) reduzieren kann. Auch Werte zu Schmerz und Funktionseinschränkungen verbesserten sich in mehreren Untersuchungen. Allerdings wiesen die Studien deutliche Unter-

schiede in ihren Methoden und Interventionen auf, sodass die Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert werden müssen (Bostan et al. 2025).

Ein systematisches Review mit Metaanalyse aus 2025 umfasste ausschließlich RCTs (n=7) mit vegetarischer und veganer Ernährungsumstellung bei RA. Hier zeigte sich zwar kein signifikanter Effekt auf Krankheitsaktivität oder Funktionseinschränkungen, jedoch eine geringe, aber statistisch signifikante Verbesserung der Schmerzen. Die Autoren betonen, dass die wenigen vorhandenen Studien häufig mit geringer Patientenzahl, hohen Abbrecherquoten (bis zu 42 %), methodisch heterogen und von kurzer Dauer waren. Daher sei aufgrund dieser Einschränkungen die bisherige Evidenz für die Wirksamkeit (oder Nichtwirksamkeit) einer vegetarischen oder veganen Ernährungsintervention bei RA noch sehr gering, weshalb qualitativ hochwertige Studien mit höherer Teilnehmerzahl und verbesserter Methodik notwendig seien (Jensen et al. 2025).

Eine der in den genannten Reviews enthaltenen Studien stammt aus Deutschland und wurde als methodisch von hoher Qualität eingestuft. Dort

fürten Forscher der Charité Universitätsmedizin Berlin ein exploratives RCT mit 50 RA-Patienten durch. Die Interventionsgruppe absolvierte zunächst ein siebentägiges Fasten, gefolgt von einer elf Wochen dauernden pflanzenbasierten (veganen) Ernährung, während die Kontrollgruppe eine Standardkost nach DGE-Empfehlungen erhielt. Als primärer Endpunkt wurden Veränderungen der funktionellen Gesundheit bzw. der körperlichen Einschränkungen (gemessen mittels Gesundheitsfragebogen HAQ-DI) festgelegt. Sowohl bei der Interventionsgruppe als auch bei der Kontrollgruppe zeigten sich im Studienverlauf Verbesserungen der funktionellen Gesundheit und der Krankheits schwere, es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen. Allerdings zeigten sich in der Interventionsgruppe mit pflanzlicher Ernährung die Verbesserungen deutlich früher (direkt nach der Fastenperiode) und blieben dann über die zwölf Wochen stabil.

Bei der Interpretation der Ergebnisse ist zu berücksichtigen, dass auch die zugrundeliegenden DGE-Empfehlungen, nach denen sich die Kontrollgruppe ernährte, eine überwiegend pflanzenbasierte Kost (Fleischkonsum max. 300-600 g/Woche) mit verringer-

tem Arachidonsäuregehalt darstellt (Hartmann et al. 2022).

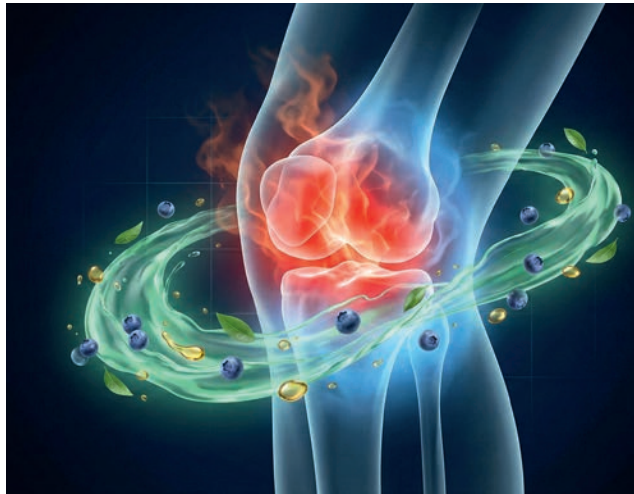
Auch bei Gicht gibt es zunehmend Hinweise auf den positiven Einfluss einer pflanzenbasierten Ernährung. In zwei großen US-amerikanischen prospektiven Kohortenstudie mit über 122.000 Teilnehmern wurde der Zusammenhang zwischen verschiedenen pflanzenbasierten Ernährungsmustern und dem Risiko, an Gicht zu erkranken, untersucht. Während der allgemeine pflanzenbasierte Index nicht mit dem Gichtisiko assoziiert war, zeigte sich ein signifikanter risikosenkender Effekt (-21 %) beim Healthy Plant-Based Diet Index (hPDI), der eine Ernährung reich an Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten und pflanzlichen Ölen abbildet. Ungesunde pflanzliche Lebensmittel wie zuckergesüßte Getränke und Fruchtsäfte sowie tierische Fette und Fisch erhöhten hingegen das Gichtisiko (Rai et al. 2024).

Bei Osteoarthritis (OA) zeigt eine Auswertung der aktuellen Studienlage ebenfalls positive Tendenzen durch pflanzenbasierte Verzehrsmuster. Eine Literaturübersicht aus 2022 beschreibt günstige Effekte bei Knieosteoarthritis durch den Verzehr von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sowie durch in-

sgesamt entzündungshemmende Ernährungsmuster wie die mediterrane Ernährung. Verbesserungen zeigten sich vor allem bei Schmerzen, Knorpelstruktur und Entzündungsmarkern. Aufgrund der wenigen vorliegenden Studien ist die Evidenz zu pflanzenbasierter Ernährung bei OA jedoch insgesamt noch schwach (Dai 2022). Erfolge zeigten hier neuere Lebensstilprogramme. So konnte das niederländische „Plants for Joints“-Programm bei Menschen mit Hüft- oder Knieosteoarthritis durch eine 16-wöchige Kombination aus vollwertiger pflanzenbasierter Ernährung, Bewegung und Stressmanagement signifikante Verbesserungen bei Schmerzen, Gelenksteifigkeit und körperlicher Funktionsfähigkeit erzielen. Auch die Entzündungswerte (CRP) verbesserten sich (Walrabenstein et al. 2023).

Auch beim systemischen Lupus erythematodes (SLE) spielt vermutlich die Ernährung eine Rolle, wenngleich dieser Zusammenhang bisher nur wenig erforscht wurde. Eine britische Online-Befragung mit 420 SLE-Patienten ergab, dass 79 % der Teilnehmer Verbesserungen ihrer Symptome

nach einer Ernährungsumstellung berichteten. Besonders positiv wurde ein höherer Verzehr von Gemüse sowie ein verringerter Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker, Gluten, Milch und Kohlenhydraten bewertet. Bei den Verzehrsmustern wurde eine vegetarische Ernährungsumstellung



am häufigsten (93 % der Teilnehmer) positiv hinsichtlich der Symptomlinderung eingestuft, auch eine vegane Ernährung bewerteten hier viele (63 % der Teilnehmer) als positiv. Die größte Abnahme der Symptomschwere wurde beim Verzicht auf Milch (-27 %), auf verarbeitete Lebensmittel (-27 %) und bei veganer Ernährung (-26 %) berichtet. Als Symptome mit den häufigsten Verbesserungen wurden Erschöpfung und Gelenk-/Muskelschmerzen genannt.

Bei Erschöpfung zeigten sich mit veganer Ernährung sowie dem Verzicht auf Milch die größten Verbesserungen, bei Gelenk-/Muskelschmerzen durch vegetarische Ernährung sowie durch glutenfreie Kost.

Die Autoren der Studie folgern, dass insbesondere eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung die Symptom-schwere von SLE-Patienten senken und deren allgemeine Gesundheit verbessern könnte. Einschränkend sei jedoch zu berücksichtigen, dass die Antworten auf anonymen Selbstangabe beruhten, nur englischsprachige Patienten teilnehmen konnten und mögliche weitere Lebensstilveränderungen die Ergebnisse beeinflusst haben könnten. Dennoch seien diese Daten vielversprechend, bedürften jedoch dringend kontrollierter klinischer Studien zur Überprüfung (Knippenberg et al. 2022).

Für weitere rheumatische Erkrankungen wie Psoriasisarthritis oder axiale Spondyloarthritis liegen bislang nur vereinzelte oder uneinheitliche Daten vor. Hier besteht ein klarer Bedarf an weiterer Forschung.

## **Gut versorgt mit Pflanzenkost: Zusammenfassung und praktische Umsetzung**

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass eine pflanzenbasierte Ernährung bei verschiedenen rheumatischen Erkrankungen ein vielversprechender ergänzender Therapiebaustein sein kann. Die wissenschaftliche Evidenz zeigt, dass pflanzenbetonte Kostformen entzündungshemmend wirken, das Körpergewicht positiv beeinflussen, die antioxidative Kapazität, das Immunsystem und die Gesundheit des Darmmikrobioms fördern und damit Beschwerden wie Schmerzen, Morgensteifigkeit und Funktionseinschränkungen der Gelenke günstig beeinflussen können. Zudem wirkt sich eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung auch auf häufige Komorbiditäten bei Rheuma, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, positiv aus.

Zwar sind für viele Krankheitsbilder noch weitere kontrollierte Studien mit ausreichender Patientenzahl und guter Konzeption notwendig. Die bisher vorliegenden Daten sprechen aber dafür, dass eine vollwertige pflanzliche Ernährung – neben einer leitlinien-gerechten Therapie ergänzt durch re-

gelmäßige Bewegung – das Potenzial hat, die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern.

Im Sinne einer entzündlichen Ernährung sollte bei rheumatischen Erkrankungen auf eine ausreichende Versorgung mit (langkettigen) Omega-3-Fettsäuren, Antioxidanzien (u. a. Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide), Vitamin D und Ballaststoffe geachtet werden. Empfehlenswert ist es außerdem, stark verarbeitete Produkte, Zucker, Salz sowie gesättigte Fette zu reduzieren und auf eine abwechslungsreiche und vollwertige pflanzliche Lebensmittelauswahl zu achten.

Für die praktische Umsetzung bietet die Gießener vegane Lebensmittelpyramide des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) eine leicht verständliche und alltagsnahe Orientierung. Sie empfiehlt eine Basis aus reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten; dazu täglich Nüsse und Samen sowie hochwertige Pflanzenöle als Quellen entzündungshemmender Fettsäuren.

Ergänzend gibt es Hinweise zur Zufuhr bzw. Nahrungsergänzung von Vitamin D, langkettigen Omega-3-Fettsäuren (aus Algenöl) und Jod (Algen). Bei veg-

aner Ernährung sollte die Verwendung von Vitamin-B12-Präparaten verpflichtend eingeplant werden (Weder et al. 2020).

Wer diese Grundsätze beherzigt und die vegane Lebensmittelpyramide als Orientierung nutzt, kann die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung ausschöpfen und gleichzeitig einen wertvollen Beitrag für die eigene Gesundheit und das Management rheumatischer Beschwerden leisten.

### **Dr. Markus Keller**

Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung, 35444 Biebertal

[www.ifpe-giessen.de](http://www.ifpe-giessen.de)

Die im Artikel verwendete und zitierte Literatur ist im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt.



# Ein Akt des Mitgefühls

## Herr Jung

### Wie Mitgefühl uns und die Welt heilt

Wenn wir krank sind, wenn Gelenke schmerzen und jede Bewegung Überwindung kostet, wird der Wunsch nach Heilung zum Mittelpunkt unseres Denkens. Das ist nur allzu verständlich. Wir wollen uns wieder gut fühlen, unbeschwert sein, im Einklang mit uns selbst leben. Wir suchen nach Frieden im eigenen Körper.

### Die Entscheidung für das Leben

Sich pflanzlich zu ernähren, beginnt oft mit der Frage: „Was tut mir gut?“ Wer diesen Weg konsequent geht, spürt schnell, dass es um mehr geht als nur um Zutaten auf einem Teller. Vegan zu leben ist mehr als der Verzicht auf Tierprodukte – es ist eine bewusste Hinwendung zum Lebendigen. Es ist die ethische Entscheidung, den Kreis des Mitgefühls zu erweitern – über die eigene Spezies hinaus.

**„Vegan bedeutet, anderen fühlenden Lebewesen Mitgefühl entgegenzubringen.“**

Tiere sind, genau wie wir, fühlende Wesen mit einer Sehnsucht nach Unversehrtheit. Wenn wir uns entscheiden, die Tierindustrie nicht mehr durch unseren Konsum zu unterstützen, praktizieren wir eine Form der Gewaltlosigkeit. Wir entscheiden uns für Fairness und Respekt gegenüber jenen, die sich nicht selbst wehren können.

### Die Macht der Gewohnheit

Warum fällt es uns so schwer, unsere Gewohnheiten zu überdenken? Warum sind wir imstande, technisch im Rekordtempo unglaubliche Innovationen zu generieren, doch bei unserer ethischen Weiterentwicklung – im Umgang mit unseren Mitgeschöpfen – scheinen die Fortschritte so langsam?

Wir dürfen uns bewusst machen, dass wir nicht mehr im Jahr 1826 leben. Vor 200 Jahren teilten sich rund eine Milliarde Menschen den Planeten. Niemand kannte Massentierhaltung, Mangelernährung war der Normalzustand. Gerade einmal 200 Jahre später hat sich diese Situation in Europa komplett gewandelt. Jedem Menschen stehen ganzjährig tausende Lebensmittel zur Verfügung. Noch nie in der Weltgeschichte war es so einfach, sich mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

## Mut zur Veränderung

Und obwohl wir im „Schlaraffenland der Nährstoffe“ leben, verhalten wir uns ernährungstechnisch größtenteils immer noch wie im Jahr 1826. Die Traditionen sitzen so tief, dass Vernunft und Weitsicht kaum in das Bewusstsein dringen.

**„Die vielen gesunden Veganer beweisen, dass der Mensch keine Tiere als Nahrungsquelle benötigt.“**

– Sibylle Berg

Im Jahr 2026 dürfen wir zur Erkenntnis gelangen:

**„Es gibt keinen Grund, warum wir Tiere essen, außer Ignoranz und Grausamkeit.“**

– Sibylle Berg

## Vom Fühlen zum Handeln

Oft verdrängen wir den Ursprung dessen, was auf unseren Tellern liegt. Wir leben in einer Kultur, die uns das Wegschauen leicht macht. Der Philosoph Richard David Precht bringt dieses moralische Dilemma in seinem Buch Tiere denken auf den Punkt:

**„Wir lieben und wir hassen, wir verzärteln und wir essen sie.“**

– Richard David Precht

Wir streicheln den Hund und das Schwein lassen wir in Systemen leben, die nur auf Effizienz und nicht auf Empathie ausgelegt sind. Genau hier setzt ein Umdenken ein, das heilsam wirkt. Wer sich für eine pflanzliche Ernährung entscheidet, löst diesen inneren Widerspruch auf.

## Gesundheit als Antwort auf Haltung

Die Wissenschaft bestätigt uns heute, was viele intuitiv ahnen. Tierische Produkte, die oft mit Stress und Leid verbunden sind, bringen entzündungsfördernde Stoffe wie Arachidonsäure in unser System. Es ist, als würde der Körper auf die „Aggression“ in der Nahrung mit Abwehr und Entzündung reagieren.

Im Gegenzug schenkt uns die Pflanzenwelt genau das, was wir zur Heilung brauchen. Wer achtsam und pflanzenbasiert isst, nimmt nicht nur wertvolle Nährstoffe auf, sondern senkt nachweislich das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten. Indem wir aufhören, anderen zu schaden, hören wir auf, uns selbst zu schaden.

**„Wenn der Mensch ernsthaft und ehrlich den moralischen Weg sucht, so ist das erste, wovon er sich abwenden muss, die Fleischnahrung.“**

– Leo Tolstoi

### **Essen als Verbindung zur Welt**

Diese neue Art zu essen ist keine Diät des Verzichts, sondern eine Bereicherung. Die französische Philosophin Corine Pelluchon bezeichnet unsere Ernährung als einen politischen Akt.

**„Essen bedeutet, den Platz einzunehmen, den man in der Welt haben will. Es bedeutet, sich mit der Welt zu verbinden.“**

– Corine Pelluchon

Mit einer pflanzenbasierten Ernährung (im Sinne der Planetary Health Diet) nehmen wir einen Platz ein, der nicht auf Kosten anderer geht. Wir schonen Ressourcen, schützen das Klima und respektieren das Leben. Wer diesen Weg geht, sorgt doppelt vor: Er pflegt seinen eigenen Körper mit der besten verfügbaren „Medizin“ und pflegt gleichzeitig seine Seele durch gelebtes Mitgefühl.

Es ist eine Einladung, gesund zu werden – im umfassendsten Sinne des

Wortes. Es geht um das Bewusstsein, mit jeder Mahlzeit eine Wahl zu haben: Für weniger Schmerz und mehr Mitgefühl.

**„Die ganze Natur ist eine Melodie, in der eine tiefe Harmonie verborgen ist.“**

– Johann Wolfgang von Goethe

Eine pflanzliche Ernährung ist gelebte Selbstliebe, die niemanden ausschließt. Sie ist der Beweis, dass das Beste für den Planeten und die Tiere auch das Beste für uns selbst ist.

### **Herr Jung**

[www.herrjung.ch](http://www.herrjung.ch)

### **Quellen & Literatur**

Precht, Richard David (2016):  
Tiere denken, Goldmann Verlag,

Bild: Kaufmann, Chantal (2022):  
„A Rat is a Pig is a Dog is a Boy“  
([www.chantal-kaufmann.ch](http://www.chantal-kaufmann.ch))

Pelluchon, Corine (2020):  
Manifest für die Tiere, C.H. Beck.

Berg, Sibylle:  
[www.sibylleberg.com/buecher](http://www.sibylleberg.com/buecher)

Kunst trifft Ethik: Das Werk von Chantal Kaufmann visualisiert das Zitat von Ingrid Newkirk: „A rat is a pig is a dog is a boy“. Es erinnert uns daran, dass im Empfinden von Schmerz der Mensch nicht das einzige Lebewesen auf diesem Planeten ist.



# Schlaraffenland

der pflanzlichen Nahrung



## Schlaraffenland der

- **Rezepte**
- **Zutaten**
- **Erstellung**
- **Ergebnisse**
- **Erklärung**
- **Ergebnisse**
- **Erklärung**
- **Ergebnisse**
- **Erklärung**



1. Die Zutaten...

2. Die Zutaten...

3. Die Zutaten...

4. Die Zutaten...

# ffenland

## hrstoffe und Rezepte





# Schlaraffenland der pflanzlichen Nährstoffe

## Pflanzliche Lebensmittel im Detail (Datenstand 2026)

Diese Übersicht bietet eine fundierte Grundlage für eine bewusste pflanzliche Ernährung. Alle Angaben beziehen sich auf **100g** des essbaren Anteils (Rohware, sofern nicht anders angegeben).

### 1. Kraftpakete: Hülsenfrüchte & Soja

Hülsenfrüchte sind die primäre Proteinquelle der pflanzlichen Küche und liefern zudem komplexe Kohlenhydrate sowie reichlich Ballaststoffe.

### 2. Vitalstoff-Champions: Gemüse & Salate

Gemüse liefert die höchste Dichte an Mikronährstoffen bei geringer Energiedichte.

Lebensmittel	kcal	Protein	Eisen	wichtige Begleitstoffe
Sojabohnen (getr.)	446	36,5 g	15,7 mg	B9: 375 µg, Magnesium: 280 mg
Rote Linsen (getr.)	446	25,4 g	15,7 mg	B9: 479 µg, Ballastst.: 11,2 g
Weißer Bohnen (getr.)	333	23,4 g	10,4 mg	Calcium: 240 mg, Magnesium: 190 mg
Mungobohnen (getr.)	347	23,9 g	6,7 mg	B9: 625 µg, Ballastst.: 16,3 g
Kichererbsen (getr.)	378	20,5 g	6,2 mg	B9: 557 µg, Magnesium: 115 mg
Beluga Linsen	330	23,0 g	7,0 mg	B9: 450 µg, Ballastst.: 13,0 g
Schwarze Bohnen (getr.)	341	21,6 g	5,0 mg	B9: 444 µg, Magnesium: 171 mg
Erbsen (getr.)	341	24,6 g	4,4 mg	B9: 274 µg, Vit. K: 14 µg
Tofu (Natur, Ca-Quelle)	127	13,0 g	5,4 mg	Calcium: 350 mg
Tempeh	193	18,5 g	2,7 mg	Calcium: 111 mg, Magnesium: 81 mg

**Grünkohl (Roh):**

Vitamin K (705 µg),  
Vitamin C (120 mg),  
Calcium (150 mg),  
Vitamin A (500 µg).

**Spinat (Roh):**

Vitamin K (483 µg),  
Vitamin A (469 µg),  
Folsäure (194 µg),  
Magnesium (79 mg), Eisen (2,7 mg).

**Paprika (Rot):** Vitamin C (128 mg),  
Vitamin A (157 µg), Vitamin E (1,6 mg),  
Vitamin B6 (0,29 mg).

**Brokkoli (Roh):** Vitamin C (89 mg),  
Vitamin K (102 µg), Folsäure (63 µg),  
Calcium (47 mg).

**Süßkartoffel:** Vitamin A (709 µg),  
Kohlenhydrate (20,0 g), Ballaststoffe  
(3,0 g), Vitamin B6 (0,21 mg).

**Knoblauch:** Vitamin C (31 mg),  
Calcium (181 mg), Selen (14 µg),  
Vitamin B6 (1,2 mg).

**Kohlrabi:** Vitamin C (62 mg), Calcium  
(24 mg), Magnesium (19 mg),  
Ballaststoffe (3,6 g).



**Fenchel:** Vitamin K (63 µg), Vitamin C (12 mg), Calcium (49 mg), Folsäure (27 µg).

**Rote Bete (Gekocht):** Folsäure (80 µg), Magnesium (23 mg), Eisen (0,8 mg).

**Spargel:** Folsäure (52 µg), Vitamin K (41 µg), Eisen (2,1 mg), Vitamin E (1,1 mg).

### 3. Hochwertige Fette:

#### Nüsse & Samen

**Leinsamen:** Omega-3 (22,8 g), Ballaststoffe (27,3 g), Eisen (5,7 mg), Magnesium (392 mg).

**Chia Samen:** Omega-3 (17,8 g), Calcium (631 mg), Ballaststoffe (34,4 g), Magnesium (335 mg).

**Hanfsamen:** Omega-3 (9,3 g), Protein (31,6 g), Magnesium (700 mg), Zink (9,9 mg), Eisen (8,0 mg).

**Walnüsse:** Omega-3 (9,1 g), Folsäure (98 µg), Vitamin B6 (0,54 mg), Magnesium (158 mg).

**Sesam (Ungeschält):** Calcium (975

mg), Eisen (14,6 mg), Zink (7,8 mg), Magnesium (351 mg).

**Kürbiskerne:** Magnesium (592 mg), Zink (7,8 mg), Eisen (8,8 mg), Protein (30,2 g).

**Paranüsse:** Selen (1917 µg), Magnesium (376 mg), Vitamin E (5,7 mg), Calcium (160 mg).

**Mandeln:** Vitamin E (25,6 mg),



Calcium (269 mg), Magnesium (270 mg), Ballaststoffe (12,5 g).

**Cashewkerne:** Magnesium (292 mg), Eisen (6,7 mg), Zink (5,8 mg), Vitamin B6 (0,42 mg).

**Sonnenblumenkerne:** Vitamin E (35,2 mg), Selen (53 µg), Magnesium (325 mg), Protein (20,8 g).

# PFLANZENKRAFT

*Genuss, der bewegt*





## Süßes Frühstück

### Goldener Wohlfühl-Brei

Warm, bekömmlich und gibt Kraft für den ganzen Vormittag.

Haferflocken senken den Cholesterinspiegel. Nüsse liefern entzündungshemmende Fette und halten die Gelenke geschmeidig.

### Zutaten (1 Pers.)

50 g zarte Haferflocken  
200 ml Hafermilch  
1 Handvoll Walnüsse  
Frische Beeren oder Apfelstücke  
1 Prise Kurkuma & Zimt

### Zubereitung

Milch mit Haferflocken und Gewürzen aufkochen. 5 Minuten quellen lassen, bis es schön cremig ist. Mit Obst und Nüssen garnieren.



## Das Obst-Frühstück

### Warmer „Guten Morgen“-Auflauf (Crumble)

Schmeckt wie warmer Obstkuchen direkt aus dem Ofen – aber gesund.

Warmes Obst ist morgens besonders magenfreundlich. Die Mandeln liefern wertvolles Eiweiß und Magnesium für die Muskeln.

### Zutaten (1 Person)

200 g gemischtes Obst (z.B. Beeren,  
Apfelwürfel - frisch oder TK)  
3 EL Haferflocken  
2 EL gemahlene Mandeln  
1 TL Ahornsirup  
1 Prise Zimt & 1 TL Rapsöl

### Zubereitung

Das Obst in eine kleine ofenfeste Form geben. Haferflocken, Mandeln, Öl, Zimt und Sirup zu Streuseln verkneten. Streusel über das Obst geben. Bei 180°C ca. 15–20 Min. backen, bis es duftet.



## Herzhaftes Frühstück

### Rauchiger Bauern-Aufstrich („Leberwurst-Art“)

Herzhaft würzig auf frischem Bauernbrot – ganz ohne Fleisch.

Kidneybohnen sind voll mit pflanzlichem Eiweiß. Majoran wirkt beruhigend auf den Magen.

### Zutaten (1 Glas)

1 Dose Kidneybohnen (abgespült)  
1 kleine Zwiebel (gewürfelt)  
1 EL Räuchertofu (oder Räucherpaprika)  
1–2 EL Rapsöl (für die Cremigkeit)  
Majoran, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebeln und Tofu/Gewürze in der Pfanne anrösten. Zusammen mit den Bohnen und dem Öl fein pürieren. Kräftig abschmecken. Schmeckt wie grobe Leberwurst!



## Mittag am Montag

### Deftiger Linseneintopf mit „Rauch-Note“

Der wärmende Klassiker, der wie früher schmeckt, aber die Gelenke schont.

Hülsenfrüchte wie Linsen liefern Kraft ohne Arachidonsäure (den Schmerztreiber in Wurst). Das pflanzliche Eiweiß hilft bei der Reparatur des Gewebes.

### Zutaten (2 Pers.)

150 g Tellerlinsen (braun)  
1 Bund Suppengrün  
3 mittelgroße Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 TL geräuchertes Paprikapulver (Wichtig!)  
Essig, Lorbeerblatt, Pfeffer

### Zubereitung

Gemüse, Zwiebeln und Kartoffeln würfeln. Alles kurz in Öl andünsten, Räucherpaprika dazugeben. Linsen, 750ml Wasser und Lorbeer hinzufügen. 30–40 Min. weich köcheln. Erst zum Schluss salzen und mit Essig abschmecken.



## Mittag am Dienstag

### Nudeln mit herzhafter Linsen-Bolognese

Sieht aus wie der Klassiker, schmeckt intensiv würzig, ist aber rein pflanzlich.

Das Lycopin in gekochten Tomaten schützt die Zellen. Die Ballaststoffe pflegen den Darm, das Zentrum unseres Immunsystems.

### Zutaten (2 Pers.)

200 g Nudeln  
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)  
100 g rote Linsen  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
1 TL Gemüsebrühe & Oregano

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Linsen kurz mitdünsten. Mit Tomaten und 200 ml Wasser ablöschen. Würzen. 15 Min. köcheln lassen, bis die Linsen sämig zerfallen. Nudeln kochen und zusammen servieren.



## Mittag am Mittwoch

### Knusprige Hafer-Bratlinge mit Stampf

Die Alternative zur Frikadelle – außen knusprig, innen saftig.

Hafer liefert Silizium für das Bindegewebe. Das Gericht wirkt basisch und hilft gegen Übersäuerung.

### Zutaten (2 Pers.)

100 g zarte Haferflocken  
1 kleine Möhre (geraspelt)  
1 TL Senf, 1 EL Tomatenmark  
500 g Kartoffeln  
Olivenöl & Muskat

### Zubereitung

Haferflocken mit 100ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. quellen lassen.  
Möhre und Gewürze unterkneten.  
Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und fest zusammendrücken. Goldbraun braten.  
Kartoffeln kochen, stampfen und mit Olivenöl cremig rühren.



## Mittag am Donnerstag

### Goldener Hirsebrei mit Zimt-Pflaumen

Eine süße Hauptspeise für die Seele – wärmt und sättigt.

Hirse ist reich an Mineralstoffen. Kurkuma wirkt natürlich entzündungshemmend und schmerzlindernd.

### Zutaten (2 Pers.)

150 g Hirse (heiß gewaschen)  
500 ml Pflanzenmilch  
½ TL Kurkuma  
Pflaumenkompott & Zimt

### Zubereitung

Hirse in der Milch mit Kurkuma aufkochen. Bei kleinster Hitze 20 Min. quellen lassen. Kompott mit Zimt erwärmen und über den Brei geben.



## Mittag am Freitag

### Pellkartoffeln mit Leinöl-Kräuter-„Quark“

Das wirksamste Rheuma-Rezept der Woche.

Leinöl ist die stärkste pflanzliche Omega-3-Quelle. Es wirkt wie eine „Feuerwehr“, die Entzündungen im Körper löscht.

### Zutaten (2 Pers.)

6–8 Kartoffeln  
250 g Pflanzenquark (z.B. Soja)  
4 EL hochwertiges Leinöl  
Schnittlauch & Petersilie

### Zubereitung

Kartoffeln gar kochen. Quark mit Kräutern und Zitrone glatt rühren. Wichtig: Das Leinöl erst bei Tisch kalt über das Gericht geben (nicht erhitzen!).



## Mittag am Samstag

### Sämige Grüne Bohnensuppe

Ein Eintopf, der glücklich und satt macht.

Grüne Bohnen sind basisch und entlasten den Stoffwechsel, damit der Körper Energie für die Heilung hat.

### Zutaten (2 Pers.)

400 g grüne Bohnen  
300 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Liter Gemüsebrühe  
Bohnenkraut (Wichtig!)

### Zubereitung

Kartoffeln würfeln, Bohnen klein schneiden. Mit Zwiebel andünsten, Brühe und Bohnenkraut dazu. 20 Min. kochen. Tipp: Mit einem Stampfer grob durch den Topf gehen für mehr Sämigkeit.



## Mittag am Sonntag

### Pilz-Rahm-Geschnetzeltes

Das Festtagsessen: Cremige Soße, herzhafter Biss.

Champignons liefern Vitamin D, wenn sie gezielt mit UV-Licht bestrahlt wurden. Wir nutzen pflanzliche Sahne statt tierischer, um Entzündungen zu vermeiden – bei vollem Geschmack.

### Zutaten (2 Pers.)

400 g Champignons  
1 Zwiebel  
200 ml Pflanzen-Kochcreme  
1 EL Sojasauce  
Spätzle (ohne Ei) oder Knödel

### Zubereitung

Pilze scharf anbraten, dann Zwiebeln dazu. Mit Kochcreme und Sojasauce ablöschen. Einköcheln lassen bis zur gewünschten Dicke. Mit Petersilie und Spätzle servieren.



## Sonntagskuchen

### Saftiger Apfel-Nuss-Kuchen

Wie von Großmutter, aber mit guten Fetten statt Butter.

Haselnüsse und Äpfel sind eine starke Kombination gegen Entzündungen. Rapsöl liefert wertvolles Vitamin E.

### Zutaten (kl. Form)

3 Äpfel (gewürfelt)  
200 g Dinkelmehl  
100 g gemahlene Haselnüsse  
1 Pck. Backpulver  
80 ml Rapsöl (neutral)  
100 ml Mineralwasser (spritzig)  
etwas Ahornsirup zum Süßen

### Zubereitung

Trockene Zutaten (Mehl, Nüsse, Backpulver) mischen. Öl, Mineralwasser und Äpfel unterheben. Bei 180 Grad ca. 40 Min. backen. Bleibt tagelang saftig!



## Abendbrot: Der Klassiker

### Deftiges Zwiebel-Schmalz (vom Apfelbaum)

Der absolute Liebling auf frischem Graubrot. Schmeckt wie das Original.

Zwiebeln wirken antibakteriell. Da wir Kokosfett statt Tierfett nutzen, bleibt die Arachidonsäure bei Null.

### Zutaten (1 Glas)

100 g Kokosfett (auf Bio-Qualität achten)

2 Zwiebeln (fein gewürfelt)

1 kleiner Apfel (klein gewürfelt)

Salz, Majoran

Zum Braten: 2 EL Rapsöl

### Zubereitung

Zwiebeln und Apfel im Rapsöl sehr dunkelbraun und knusprig braten (Röstaromen!). Kokosfett im Topf schmelzen. Die Röst-Mischung ins flüssige Fett geben, würzen. In ein Glas füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.



## Obst am Abend

### Feiner Feldsalat mit gebratener Birne & Walnuss

Obst einmal herzhaft serviert. Leicht, nussig und sehr elegant.

Birnen sind sehr säurearm und gut verträglich. Walnüsse liefern lebenswichtiges Omega-3 für die Nachtruhe der Gelenke.

### Zutaten (2 Pers.)

150 g Feldsalat

1 große, feste Birne

1 Handvoll Walnusskerne

Dressing: 3 EL Rapsöl (oder Leinöl), 1 EL milder Essig, Senf

### Zubereitung

Birne in Spalten schneiden und in der Pfanne kurz in wenig Öl anbraten (macht sie bekömmlicher!). Feldsalat waschen. Dressing aus Öl, Essig und Senf rühren. Salat mit Birnen und grob gehackten Walnüssen anrichten. Dazu passt perfekt Vollkornbrot.

# Literaturverzeichnis

<https://www.ulmer.de/usd-6993793/oeffter-mal-die-sau-rauslassen-.html>

zeigen, wie eine pflanzenbasierte Lebensweise nicht nur dem eigenen Körper gut tun kann, sondern auch einen Beitrag zu einer gerechten Welt leisten kann.



Das Buch lädt ein, die vorgefassten Meinungen über das, was auf unseren Tellern landen sollte, zu hinterfragen, wissenschaftliche Erkenntnisse zu durchdringen und pragmatische Wege zu entdecken, wie pflanzliche Kost im Alltag funktionieren kann.

Es geht um mehr als nur Rezepte oder Ernährungstipps: die Autor:innen verbinden Forschung, Alltagstauglichkeit und gesellschaftliche Verantwortung in einer Sprache, die gut verständlich ist und zugleich zum

In „Öfter mal die Sau rauslassen“ setzen sich Dr. Markus Keller und Annette Sabersky beharrlich und sachlich mit den gängigen Mythen rund um Ernährung auseinander und

Weiterdenken anregt.

Menschen, die ihre Ernährung bewusst gestalten wollen und gleichzeitig verstanden haben

möchten, welche Auswirkungen unsere Essgewohnheiten auf andere Lebewesen haben, finden hier einen fundierten, klar strukturierten Begleiter, der Mut macht, den eigenen Blick zu weiten.

<https://www.ulmer.de/usd-6362362/vegetarische-und-vegane-ernaehrung.html>

Das Buch "Vegetarische und vegane Ernährung" von Claus Leitzmann und Markus Keller gilt als ein wissenschaftlich fundiertes Standardwerk, das die Grundlagen, Entwicklung und vielfältigen Facetten pflanzenbasierter Ernährungsformen sachkundig beleuchtet. In klarer, gut strukturierter Sprache führen die Autor:innen durch Definitionen und historische Hintergründe, erläutern ernährungsphysiologische

Zusammenhänge und zeigen auf, wie vegetarische und vegane Ernährungsweisen heute eingeordnet werden können. Es bietet detailliertes Wissen zur Energie- und Nährstoffversorgung, geht auf Prävention und Behandlung

chronischer Krankheiten ein und vermittelt praxisnahe Einsichten in die Umsetzung pflanzlicher Ernährung im Alltag. Der Band richtet sich gleichermaßen an Studierende und Fachkräfte aus Ernährungswissenschaften, Medizin und Beratung wie an alle, die sich



tiefgehend mit den Grundlagen und wissenschaftlichen Hintergründen vegetarischer und veganer Lebensweisen beschäftigen möchten.

# Literaturliste zum Fachbeitrag

Albrecht K, Binder S, Minden K, Poddubnyy D, Regierer AC, Strangfeld A, Callhoff J (2023): Systematisches Review zur Schätzung der Prävalenz entzündlich rheumatischer Erkrankungen in Deutschland. *Z Rheumatol* 82, 727–738

Barnard ND, Katcher HI, Jenkins DJ, Cohen J, Turner-McGrievy G (2009): Vegetarian and vegan diets in type 2 diabetes management. *Nutr Rev* 67, 255–263

BMEL (Bundeministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (2023): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2023. ([www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2023.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](http://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2023.pdf?__blob=publicationFile&v=4))

Black RJ, Cross M, Haile LM, Culbreth GT, Steinmetz JD, Hagins H et al. (2023): Global, regional, and national burden of rheumatoid arthritis, 1990–2020, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatol* 5, e594–e610

Bostan ZZ, Şare Bulut M, Özen Ünalı B, Albayrak Buhurcu C, Akbulut G (2025): Effect of plant-based diets on rheumatoid arthritis: a systematic review. *Nutr Rev* 83, e1798–e1814

Bunge AC, Mazac R, Clark M, Wood A, Gordon L (2024): Sustainability benefits of transitioning from current diets to plant-based alternatives or whole-food diets in Sweden. *Nat Commun* 15, 951

Dai Z (2022): A literature review on plant-based foods and dietary quality in knee osteoarthritis. *Eur J Rheumatol* 11, S32–S40

Davey G, Spencer E, Appleby P, Allen N, Knox K, Key T (2003): EPIC–Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutr* 6, 259–268

Dawczynski C, Weidauer T, Richert C, Schlattmann P, Dawczynski K, Kiehntopf M (2022): Nutrient intake and nutrition status in vegetarians and vegans in comparison to omnivores – the Nutritional Evaluation (NuEva) study. *Front Nutr* 9, 819106

DGRh (Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie) (2023): Empfehlungen zur Modifikation der Ernährung als supportive Maßnahme bei rheumatischen Erkrankungen. (<https://dgrh.de/Start/Publicationen/Empfehlungen/Komplement%C3%A4re-Methoden/Empfehlungen-zur-Modifikation-der-Ern%C3%A4hrung.html>)

Hahn A, Ströhle A, Wolters M (2023): Ernährung – Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart. 4. Aufl.

Hartmann AM, Dell’Oro M, Spoo M, Fischer JM, Steckhan N, Jeitler M et al. (2022): To eat or not to eat—an exploratory randomized controlled trial on fasting and plant-based diet in rheumatoid arthritis (NutriFast-Study). *Front Nutr* 9

Jensen KY, Søndergaard CS, Thomsen T, Bjørnsbo KS, Linneber A, Wagenaar CA et al. (2025): Effects of vegetarian and vegan diets on disease activity, pain, fatigue, and physical function in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review and meta-analysis. *Joint Bone Spine* 92, 105958

Knippenberg A, Robinson GA, Wincup C, Ciurtin C, Jury EC, Kalea AZ (2022): Plant-based dietary changes may improve symptoms in patients with systemic lupus erythematosus. *Lupus* 31, 65–76

Leitzmann C, Keller M (2020): Vegetarische und vegane Ernährung. Eugen Ulmer, Stuttgart. 4. Aufl.

Qian F, Liu G, Hu FB, Bhupathiraju SN, Sun Q (2019): Association between plant-based dietary patterns and risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med* 179, 1335

Rai SK, Wang S, Hu Y, Hu FB, Wang M, Choi HK et al. (2024): Adherence to healthy and unhealthy plant-based diets and the risk of gout. *JAMA Netw open* 7, e2411707

Rockström J, Thilsted SH, Willett WC, Gordon LJ, Herrero M, Hicks CC et al. (2025): The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. *Lancet* 406 (10512), 1625–1700

Schneider M, Baseler G, Funken O et al. (2020): Management der frühen rheumatoiden Arthritis. *Z Rheumatol* 79 (Suppl 1), 1-38

Schüpbach R, Wegmüller R, Berguerand C, Bui M, Herter-Aeberli I (2017): Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr* 56, 283–293

Sobiecki JG, Appleby PN, Bradbury KE, Key TJ (2016): High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Oxford study. *Nutr Res* 36, 464–477

Tedeschi SK, Frits M, Cui J, Zhang ZZ, Mahmoud T, Iannaccone C, Lin TC, Yoshida K, Weinblatt ME, Shadick NA, Solomon DH (2017): Diet and rheumatoid arthritis symptoms: survey results from a rheumatoid arthritis registry.

*Arthritis Care Res* 69 (12), 1920-1925

Tonstad S, Butler T, Yan R, Fraser G (2009): Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type

2 diabetes. *Diabetes Care* 32 (5), 791–796

Turner-McGrievy GM, Wirth MD, Shivappa N, Wingard EE, Fayad R et al. (2015): Randomization to plant-based dietary approaches leads to larger short-term improvements in dietary inflammatory index scores and macronutrient intake compared with diets that contain meat. *Nutr Res* 35, 97–106

Walrabenstein W, Wagenaar CA, Van De Put M, Van Der Leeden M, Gerritsen M, Twisk JWR et al. (2023): A multidisciplinary lifestyle program for metabolic syndrome-associated osteoarthritis: the “Plants for Joints” randomized controlled trial. *Osteoarthritis Cartilage* 31, 1491–1500

Wang Y, Liu B, Han H, Hu Y, Zhu L, Rimm EB et al. (2023): Associations between plant-based dietary patterns and risks of type 2 diabetes, cardiovascular disease, cancer, and mortality – a systematic review and meta-analysis. *Nutr J* 22, 46

WCRF (World Cancer Research Fund) (2025): Our recommendations. ([www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-prevention/our-cancer-prevention-recommendations](http://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-prevention/our-cancer-prevention-recommendations))

Weder S, Schäfer C, Keller M  
(2020): Die Gießener vegane  
Lebensmittelpyramide. Ernährungs  
Umschau Sonderheft 5: Vegan, 54-63.  
Update des Originalartikels: Weder  
S, Schaefer C, Keller M (2018): Die  
Gießener vegane Ernährungspyramide.  
Ernährungs Umschau 65 (8), 134-43

Weikert C, Trefflich I, Menzel J, Obeid  
R, Longree A, Dierkes J et al. (2020):  
Vitamin and mineral status in a vegan  
diet. Dtsch Ärztebl Int 117, 575–82

Willett W, Rockström J, Loken B,  
Springmann M, Lang T, Vermeulen S et  
al. (2019): Food in the anthropocene:  
the EAT–Lancet Commission on  
healthy diets from sustainable food  
systems. Lancet 393, 447–492



# Impressum



Deutsche Rheuma-Liga - Landesverband Thüringen e. V.

Schwarzburger Chaussee 78 • 07407 Rudolstadt

Telefon: 03672 4802555

E-Mail: [info@rheumaliga-thueringen.de](mailto:info@rheumaliga-thueringen.de)

[www.rheumaliga-thueringen.de](http://www.rheumaliga-thueringen.de)

Ein Produkt der MIRI AG - Handmade in Switzerland

Gestaltung: Alexandra S. Aderhold Wendt | [richtiglautvegan.de](http://richtiglautvegan.de)

Vielen Dank für die Unterstützung



Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

