

# 05 / Mai 2015

[www.grosseltern-magazin.ch](http://www.grosseltern-magazin.ch)

Inkl. Dossier  
**FAMILIENBILDER  
IM WANDEL**  
ab Seite 50

# Grosseltern

Das Magazin über das Leben mit Enkelkindern



**Enkel hüten  
und Eltern pflegen**

Im Generationensandwich

**Susanna Schwager**

Weshalb die Autorin drei Bücher über  
ihre Grosseltern geschrieben hat

**Wenn die Kinder am  
Herd stehen**

«Chrüteroski» gibt Kochtipps



**BEI DEN FRAUEN  
DES MEERES**

Auf der südkoreanischen Insel Jeju tauchen  
Grossmütter nach Meeresfrüchten

CHF 9.50  
EUR 8.50



# Mit Essen gegen Rheuma kämpfen

Petra Müller hat Polyarthrititis. Seit der Umstellung ihrer Ernährung hat sie viel weniger Beschwerden. Nun gibt sie ihr Wissen mit ihrer Firma Freakfood weiter.

Von GEORG GINDELY (Text) und PETRA MÜLLER (Fotos)

# W

as ihre Ernährung angeht, fühlt sich Petra Müller oft wie ein Freak. Während die meisten anderen Menschen um sie herum Brot, Teigwaren und Süssigkeiten essen, ernährt sie sich seit zwei Jahren vegan, grösstenteils glutenfrei und verzichtet auf Zucker.

Ihre Ernährung umgestellt hat Petra Müller wegen ihrer Gesundheit. Vor fünf Jahren hatte sie plötzlich starke Schmerzen in den Fingern, Knien, Schultern und Handgelenken: Der Arzt konstatiert erhöhte Rheumawerte. Ende 2012 kann Petra Müller, Mitte 40, nur noch durch die Gegend humpeln, und schlafen kann sie nur, wenn sie Schmerzmittel schluckt. Ein halbes Jahr später hat sie so grosse Schmerzen, dass sie kaum einen Apfel schneiden kann. Der Rheumatologe prophezeit ihr, dass sie ihr Leben lang starke Rheumamedikamente nehmen muss, die zum Teil heftige Nebenwirkungen haben.

Petra Müller will das nicht tun. Sie beginnt Bücher, Artikel und Blogs zum Thema Arthritis zu lesen und lernt, dass gewisse

Nahrungsmittel Entzündungen fördern. Dazu gehören Zucker, Fleisch, Weizen- und Milchprodukte, auf die sie in der Folge verzichtet. Zudem notiert sie genau, was sie isst, und beobachtet, wie sie darauf reagiert. Dabei findet sie heraus, von welchen anderen Lebensmitteln sie ebenfalls Schmerzen bekommt. Meist tauchen diese bereits ein bis zwei Stunden nach den Mahlzeiten auf und halten dann etwa 24 Stunden lang an. Petra Müller beginnt diese Lebensmittel wegzulassen. Daneben macht sie Entspannungsübungen und bewegt sich viel. Beides soll entzündungshemmend wirken.



Schnell gemacht und auch bei Kindern beliebt: Nussburger, serviert mit Wirz und Persimmon-Ingwer-Sauce.

## KRANKHEIT UNTER KONTROLLE

Die Umstellung hat Erfolg. Ihr Arzt sagt, es sei beeindruckend, wie sie die Krankheit durch natürliche Methoden weitgehend unter Kontrolle gebracht habe. Petra Müller kann wieder wandern und Velo fahren. Ihre Lebensqualität hat sich trotz der Polyarthrititis enorm gebessert. «Oder vielleicht muss ich sagen: wegen der Polyarthrititis.» In der Auseinandersetzung mit der Krankheit habe sie viel über Ernährung, Entspannung, Bewegung und letztlich über sich selbst erfahren. «Das Paradoxe ist: Ich war noch nie so glücklich», sagt Petra Müller.

Ihr Mann ernährt sich heute ähnlich wie sie. Das Asthma, das er seit seiner Kindheit hatte, ist bereits wenige Monate nach der Ernährungsumstellung verschwunden.

Mittlerweile gibt Petra Müller ihre Erkenntnisse weiter. Sie bietet Beratungen für Rheumapatienten an, aber auch für «Gesunde». Auf Wunsch kommt sie bei einem vorbei, mistet den Kühlschrank aus und macht Rezeptvorschläge. Ihre Firma nennt sie Freakfood. Freakfood steht laut Petra Müller für eine entzündungshemmende, nährstoffdichte Ernährung. Die



Schulmedizin vermittele heute oft noch zu wenig, dass selbst chronische Krankheiten dank einer solchen Ernährung gelindert werden könnten. «Freakfood ist deshalb eine ideale Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung», sagt Petra Müller.

### GORILLAS ESSEN NUR GRÜNES

Wer seine Ernährung umstellen will, muss ein bisschen umdenken. Grünzeug zum Beispiel gilt bei vielen Menschen als zu wenig nahrhaft. Dabei würden sich zum Beispiel Gorillas und Elefanten nur von Blättern und Gräsern ernähren, und beide Tierarten gälten nicht gerade als schwach. «Also», sagt Müller: «Viel Gemüse essen.»

Sie betont, dass ihr Essen und Genuss sehr wichtig sind, und hat Lebensmittel und Rezepte entdeckt, die ihr genauso gut, wenn nicht besser schmecken als ihre früheren Lieblingsgerichte. Neben Gemüse empfiehlt sie Beeren (viele andere Früchte haben viel Fruchtzucker), Nüsse, Buchweizen, Linsen, Bohnen, Avocado, Nussmilch, Ingwer, Datteln zur Süssung – und vieles mehr. Im Internet führt sie unter [freakfood.ch](http://freakfood.ch) einen Blog, auf dem sie neue Erkenntnisse und Rezepte veröffentlicht. Zum Beispiel für ein Brot aus Hafer, Mandeln und Samen. Oder für einen Nussburger (siehe Rezept nebenan). Oder eine Gute-Laune-Suppe. Denn gute Laune, sagt Petra Müller, die habe sie dank ihrem Freakfood. ●

#### FREAKFOOD

Petra Müller, Gartenstrasse 11, 3600 Thun  
Tel.: 031 305 93 83  
[petra@freakfood.ch](mailto:petra@freakfood.ch), [www.freakfood.ch](http://www.freakfood.ch)

Der Blog wird von der Rheumaliga empfohlen.  
[www.rheumaliga.ch/Ernaehrung](http://www.rheumaliga.ch/Ernaehrung)

~ Freakfood-Rezept von Petra Müller ~

## NUSSBURGER MIT WIRZ & PERSIMMON-INGWER-SAUCE

Für den Alltag ist es mir wichtig, schnelle und einfache Gerichte in petto zu haben. Diese Nussburger gehören in diese Kategorie. Sie sind im Handumdrehen gemacht, und man kann sie entweder mit einem grossen Salat oder Gemüse kombinieren. Ich mag es, immer auch ein Sösselchen dazu zu machen.

Die Burgermasse ist im Nu zubereitet. Zusammen mit einem Salat oder etwas Rohkost (Rüebli, Kohlräbli, Gurke, Fenchel...) ein perfekter Lunch. Sie können auch fertig gebraten und ausser Haus genommen werden – dann aber gut verpackt, denn sie sind mürbe und fallen relativ schnell auseinander. Kinder mögen die Nussburger übrigens sehr gerne – zumindest meine kleinen Testesserinnen und Testesser.

Die Nüsse können nach Gusto variiert und gewürzt werden. Wichtig ist zu wissen, dass die Nussburger durch den hohen Proteinanteil beim Anbraten schnell schwarz werden – daher nur auf mittlerer Hitze braten und gut bewachen, um ein Verbrennen zu verhindern.



Die Zutaten für das Nussburger-Rezept von Petra Müller, das sie auf ihrem Blog [Freakfood.ch](http://freakfood.ch) veröffentlicht hat.

#### ZUTATEN (für 2 Personen)

##### Für die Burger:

- 100 g Pecan-Nüsse
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Apfelessig
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/4 TL Chilipulver
- Salz

##### Für die Sauce:

- 1 Persimmon
- 1 Stücklein frischer Ingwer

##### Für das Gemüse:

- 1 Wirz
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Kräutersalz
- Chilipulver
- Kokos- oder Olivenöl zum Anbraten

#### ZUBEREITUNG

- Für die Burger erst die Pecans, dann die Sonnenblumenkerne mit einem Mixer fein mahlen
- Chiliflocken, Chilipulver und Salz zu den gemahlten Nüssen geben und gut mischen
- Apfelessig zur Nussmasse geben und zu einem «Teig» zusammenfügen
- Mit den Händen 4 Burger formen und diese kurz vor dem Servieren je 1-2 Minuten pro Seite braten
- Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in etwas Öl dünsten, bis sie glasig sind
- Wirz schneiden und zu den Zwiebeln/Knoblauch geben
- mit Kräutersalz und Chilipulver würzen
- einen Gutsch Wasser dazugeben und ca. 15 Minuten dünsten, ab und zu gut durchmischen
- Für die Sauce Persimmon (man kann auch eine halbe Mango nehmen) und Ingwer in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren