



# Ernährungstipps bei Schmerzen

Schmerzen können eine Begleiterscheinung unterschiedlichster Krankheitsbilder sein oder – im Fall chronischer Schmerzen – sogar ein eigenes Krankheitsbild. Von einer Schädigung des Gewebes über Störungen der Schmerzweiterleitung bis hin zur Psyche kann die Schmerzwahrnehmung von ganz unterschiedlichen Faktoren beeinflusst werden. Einer dieser Faktoren ist die Ernährung.



## Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung

### ▪ Kostform auf pflanzlicher Basis

Weniger Fleisch und Vollmilchprodukte eher Magermilchprodukte als Vollmilchprodukte. Diese tierischen Produkte enthalten viele Fettsäuren (z. B. Omega-6-Fettsäuren), die Entzündungsprozesse fördern können.

### ▪ Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten neben antioxidativen Stoffen auch sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Diese drei Stoffe haben neben schmerzlindernden Eigenschaften auch zahlreiche andere positive Wirkungen im Körper. Sie können z. B. dazu beitragen, den oxidativen Stress im Körper zu reduzieren und die Verdauung anzuregen.

### ▪ Pflanzliche Fette und Fisch

Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören z. B. Leinöl, Walnussöl, Olivenöl und fetter Fisch wie Lachs oder Makrele. Diese Lebensmittel enthalten entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.

### ▪ Langkettige Kohlenhydrate

Kurzkettige Kohlenhydrate, wie z. B. Traubenzucker, werden vom Körper schnell abgebaut, können zur Übersäuerung führen und dadurch Stress- und Entzündungsreaktionen sowie Schmerzen verstärken. Daher empfiehlt sich der Verzehr komplexer Kohlenhydrate, wie z. B. Vollkornprodukte.

### ▪ Ausreichend Vitamin D und Calcium

Diese beiden Nährstoffe unterstützen die Knochen und Gelenke sowie die Muskelfunktionen. Vitamin D kann kaum über die Nahrung aufgenommen werden. Der Körper kann dies jedoch mit Hilfe von Sonnenlicht selber produzieren. Neben Milchprodukten sind Nüsse und grünes Gemüse eine gute alternative Calciumquelle.

### ▪ Gesundes Gewicht

Ein gesundes Gewicht entlastet die Knochen und kann deshalb zur Schmerzlinderung beitragen.



# Ernährungstipps bei Schmerzen

## Lebensmittel mit schmerzlindernder Wirkung

- Ingwer kann zur natürlichen Schmerzlinderung beitragen.
- Knoblauch wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.
- Zwiebeln enthalten Quercetin, welches bei chronischen Schmerzen helfen kann.
- Gerstengras kann gegen chronische Schmerzen helfen.
- Kurkuma kann entzündungshemmend wirken.
- Lachs (bevorzugt Seelachs) ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, Nährstoffe, die entzündlichen Gelenkerkrankungen und chronischen Schmerzen vorbeugen können.
- Olivenöl enthält Oleocanthal, welches entzündungshemmend wirken kann.
- Erdbeeren können dazu beitragen, den Entzündungsmarker CRP (C-reaktives Protein) im Blut zu senken.



Jeder Körper ist anders. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut und lassen Sie sich im Einzelfall von Ihrem Arzt beraten – insbesondere, wenn Sie unter chronischen Erkrankungen leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen.

### Infobox

Im ersten Moment denkt man bei einer Schmerzbehandlung nicht an die Ernährung. Diese kann jedoch Schmerzen und Entzündungen sowohl fördern als auch hemmen. Essen Sie weniger Fleisch und Weizenprodukte, viel Obst und Gemüse, achten sie auf Omega 3 Fettsäuren und setzen sie viele Gewürze ein.