

Falls Sie an chronischen Schmerzen leiden, kann es helfen, die Ernährung umzustellen. Das bewirkt keine wundersame Heilung, aber kann deutlich entlasten und unterstützen. Vermeiden Sie Nahrung, die Entzündungen auslösen kann und verwenden Sie lieber Lebensmittel, die dagegen helfen. Günstig ist zum Beispiel:

- pflanzenbetont zu essen, also mit viel frischem Gemüse und Obst
- Sulforaphan, das entzündungshemmend, antimikrobiell und antioxidativ wirkt (Brokkoli enthält viel davon)
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Nüssen und Fisch enthalten)
- Zucker, Fleisch, Weißmehl, Transfette zu meiden, weil sie entzündungsfördernd sind

### Rezeptbeispiel

Portionen: 4 | Zeitaufwand: etwa 30 min

400 g Vollkornnudeln (z.B. Penne) • Pfeffer und Salz • 1 Knoblauchzehe • 1 rote Zwiebel • 1 Bio-Zitrone • 2 EL • Rapsöl • 300 ml Gemüsebrühe • 2 EL Frischkäse • 250 g Lachsfilet • 80 g Spinat

- Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Anschließend abgießen.
- In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale abreiben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zitronenabrieb und Gemüsebrühe zugeben. Frischkäse einrühren und Hitze reduzieren.
- Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, zur Sauce geben und etwa 5 Minuten garziehen lassen.
- Spinat waschen und trocken schleudern. Mit den Nudeln zum Lachs geben, mit Pfeffer würzen und gut vermengen. Pasta auf vier Teller verteilen und servieren.

Wenn dieses Rezept Sie auf den Geschmack bringt, Ihre Ernährungsgewohnheiten grundsätzlich zu überprüfen, empfehlen wir Ihnen, einen Termin mit unserer zertifizierten Ernährungsberaterin Maria Weber zu vereinbaren. In solch einer Beratung können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen und viel mehr Details besprechen.

Auf seine Ernährung zu achten kann bedeuten, heute gesünder zu werden, aber es ist vor allem eine Investition in die Zukunft. Mit einer individuell angepassten Ernährungsumstellung kann man bestehende Befindlichkeiten und Krankheiten häufig lindern oder sogar heilen. Vor allem aber kann die richtige, individuell durchdachte Ernährung die Wahrscheinlichkeit späterer Erkrankungen senken.



**Rathausapotheke Neustadt** ▶ Michael Weindel, e.K. ▶ Rathausstraße 8 ▶ 67433 Neustadt/Weinstraße

▶ Telefon 06321-7861 ▶ eMail [rathausapotheke-nw.de](mailto:rathausapotheke-nw.de) ▶ [www.rathausapotheke-nw.de](http://www.rathausapotheke-nw.de) ▶

**Wir sind für Sie da:** Montag bis Freitag durchgehend von 8 bis 18.30 Uhr und Samstags von 8 bis 13 Uhr