

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

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.

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.

