

Das Ernährungs-  Fachmagazin

FOODFORUM

# FOOD

# SPEZIAL

THEMEN-AUSGABE 3 | 2021

ERNÄHRUNG GEGEN  
ENTZÜNDUNG ]

**ESSEN  
IST MEDIZIN**  
.....  
Vorbeugen und  
fit bleiben

**NATÜRLICHE  
ENTZÜNDUNGSHEMMER**

**GESUNDHEIT FÜR  
DEN GANZEN KÖRPER**

- + Kopfschmerz, Migräne, Zahnprobleme
- + Arthrose, Rheuma, Rückenschmerzen
- + Reizdarm, Magenschmerzen, Sodbrennen
- + Herzinfarkt und Asthma
- + Blasenentzündung und Menstruationsschmerz

# Die Anti-Schmerz-Strategie

**+20** LECKERE REZEPTE  
VOM FOOD-DOC

MIKRONÄHRSTOFFE UND  
GANZHEITLICHE THERAPIE

PFLANZEN-POWER:  
WAS IM ESSEN WIRKT

5,90 € Österreich, 6,30 € • Schweiz, 9,00 sfr. • BenLux, 6,90 €





Christine Felsinger  
CHEFREDAKTEURIN **FOODFORUM**

# Frei von Schmerz und Entzündung

Dass tief im Körper eine stille Entzündung brodelt, sei es im Darm, im Magen oder in den Gelenken, merken wir oft viel zu spät. Denn nicht immer kündigt sich dieses verborgene und deshalb nach Ansicht vieler Ärzte sträflich verkannte Gesundheitsrisiko sofort durch Beschwerden an, seien es Funktionseinschränkungen oder Schmerzen. Manchmal lässt sich eine Entzündung auch zunächst gar nicht genau lokalisieren, weil die Beschwerden diffus sind.

Wie gut, dass wir die Zeitbombe mit Ernährungsmedizin entschärfen können, sprich: Wir beugen über das, was wir täglich essen, mit der Kraft der Natur vor. Und machen unseren Zellstoffwechsel mit potenten, meist pflanzlichen Mikronährstoffen fit dafür, Entzündungsprozesse zu modulieren. Das gilt auch für akute Erkrankungen, bei denen uns ein stechender, dumpfer oder ziehender Schmerz von Kopf bis Zeh sofort signalisiert: „Stopp, hier stimmt etwas nicht!“ Healthy-Food-Benefits kommen erst recht zum Tragen, wenn entzündlich bedingte Krankheiten bereits chronisch geworden sind und auf übliche Arzneimittel vielleicht gar nicht mehr zufriedenstellend ansprechen. Oder jedenfalls eine Unterstützung benötigen, die den gesamten Organismus stärkt.

Die 20 wichtigsten Krankheiten, die mit Entzündungen und Schmerzen verbunden sind, haben wir im **FOODSPEZIAL**-Ratgeber „Ernährung gegen Entzündung“ zusammengestellt. Entstanden ist ein ganzheitliches Kompendium aus Symptomen, Diagnosen, Therapien und Prophylaxe mittels Food-Medizin und gesunder Lebensweise. Ich wünsche Ihnen, dass Sie daraus viele Erkenntnisse schöpfen und es nur selten ernsthaft zu Rate ziehen müssen.

redaktion@foodforum-magazin.de

## FOODSPEZIAL: Mehr Wissen!

Unsere Themen-Ratgeber mit Tiefgang können Sie direkt im Shop bestellen – als Print-Ausgabe oder als E-Paper: [www.shop.doldemedien.de](http://www.shop.doldemedien.de)



### GESUNDHEIT FÜR FRAUEN

Mit achtsamer Ernährung und sanfter Heilkunde typische Frauenprobleme natürlich behandeln

### GESUND UND FIT IM BESTEN ALTER

Wissen, was stärkt, schützt und heilt – mit Anti-Aging-Food länger jung bleiben und gesünder leben



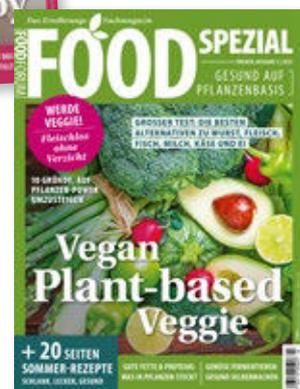
### ERNÄHRUNG FÜR MOM & BABY

Food-Know-how, das Eltern brauchen – von Schwangerschaft über Stillzeit bis zum 3. Jahr



### GESUND AUF PFLANZENBASIS

Trend Veggie und Vegan: pflanzliche Nährstoff-Power, leckere Fleisch-Alternativen und Genuss-Rezepte



DER NACHWEIS FÜR FACHWISSEN  
FOODFORUM-Autoren konsultieren und zitieren Studien, die wir im Online-Quellenverzeichnis zum Nachschlagen gebündelt haben – siehe QR-Code:



# SCHMERZ & SEELE

92

DR. ALEXANDER KUGELSTADT



## Das beste Essen gegen Entzündungen



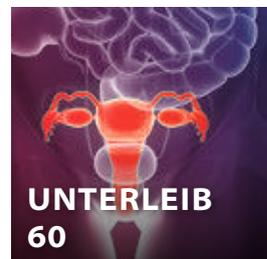
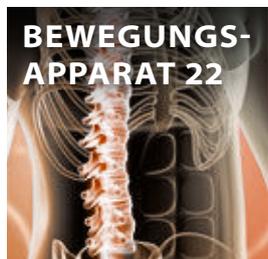
6

+  
REZEPTE  
VOM FOOD-  
DOC  
AB S. 70



# Kompendium

*20 Schmerzzonen,  
15 Therapeuten*





TEXT: DR. SILKE WARTENBERG



## DIE EXPERTIN

Dr. SILKE WARTENBERG ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als selbständige Fachjournalistin, Redakteurin und Lektorin mit den Schwerpunkten Lebensmittel und Ernährung. Sie praktiziert gerne die „Medizin aus dem Kochtopf“.

Entzündungen können unseren Körper stark belasten und zu chronischen Krankheiten sowie Schmerzen führen. Welche Art von entzündlichen Prozessen dabei besonders kritisch ist und wie Sie mit der richtigen Ernährung vorbeugen und unterstützen können, erklärt **FOODFORUM**-Expertin Dr. Silke Wartenberg

**E**in harmloser Infekt, eine chronische Zahnfleischentzündungen oder ein Herzinfarkt sind nur drei Beispiele dafür, wie sich Entzündungen im Körper zeigen können. Und so unterschiedlich die Krankheitsbilder auch sind: Alle Entzündungen haben gemein, dass Gewebe verletzt wird und ein mehrstufiger Prozess im Körper abläuft, der dafür sorgt, dass sich die Wunde wieder schließt. So kommt es nicht zu einer Blutvergiftung und neues Gewebe wird gebildet, erklärt Prof. Michaela Döll in ihren Büchern „Warum Papaya kühlt und Zucker heiß macht“ und „Entzündungen – die heimlichen Killer“. Problematisch wird es, wenn dieser Vorgang nach getaner Arbeit nicht mehr zur Ruhe kommt, wenn der Brand unbemerkt weiter in unserem Körper schwelt und kein Ende findet, so die Wissenschaftlerin. Dieser dauerhafte Entzündungsstress sei Gift für den Körper. So könnten insbesondere Gefäße, Nervenzellen, Gelenke und Schleimhäute Schaden nehmen und für einen großen Anteil an der Entstehung von

kardiovaskulären Erkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus, Magengeschwüren oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen mit verantwortlich sein. Darüber hinaus ist inzwischen auch bekannt, dass Nerven- und Gelenkerkrankungen wie Alzheimer oder Rheuma ebenfalls auf Entzündungsprozesse zurückzuführen sind.

## WAS IM KÖRPER PASSIERT

„Nehmen wir das klassische Beispiel einer Verletzung am Finger beim Zwiebelschneiden“, erklärt Döll. „Zunächst fängt die Wunde an zu bluten. Dadurch werden Bakterien und andere Keime weggespült, noch bevor sie in den Blutkreislauf gelangen und dort eine Infektion hervorrufen können. Doch damit begnügt sich die Körperpolizei nicht: Mit dem Blut werden vermehrt Truppen von Immunwächtern losgeschickt, die eventuell noch vorhandene feindliche Keime abtöten und die Zelltrümmer auf die Seite räumen. Botenstoffe sorgen dafür,

dass immer mehr Abwehrzellen zu der verletzten Stelle kommen. Dieser Prozess läuft innerhalb weniger Sekunden ab.“ Damit es nicht zu einem bedrohlichen Blutverlust kommt, ziehen sich die verletzten Blutgefäße nach wenigen Sekunden wieder zusammen. Das Blut gerinnt und es bildet sich ein Blutpfropf, der die geschädigte Blutbahn abdichtet. Jetzt können sich die Blutgefäße wieder erweitern, und das Blut fließt in einem schnelleren Tempo durch die Adern. Durch die raschere Durchblutung rötet sich die Haut und erwärmt sich im Bereich der Wunde. „Die Entzündung ist insgesamt ein komplizierter Prozess, sagt Döll. Dieser wird normalerweise in unserem Körper als Antwort auf einen Reiz eingeleitet. Diese Reize können Keime, Verletzungen, extreme Kälte oder Hitze sowie körperfremde Eiweiße, wie Allergene, sein. Bei den Autoimmunerkrankungen, wie beispielsweise Hashimoto, richtet sich die Entzündung gegen eigene Körperzellen.

## SCHMERZEN SIND SUBJEKTIV

Entzündungen sind meist mit Bewegungs- und Funktionseinschränkungen, Körperwärme, Rötung, Schwellung und Schmerzen verbunden. Jeder Mensch kennt

Schmerzen. In Deutschland wird die Anzahl der Personen, die unter chronischen Schmerzen leiden, auf 10 bis 12 Millionen geschätzt. Hauptursachen sind Rücken-, Muskel- und Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen (Arthrose), rheumatoide Arthritis sowie Nerven- und Tumorschmerzen. Schmerzen sind subjektiv und jeder Mensch nimmt sie unterschiedlich wahr. Ihr Spektrum ist groß und reicht von unangenehmen Gefühlen bis hin zu stärksten Beschwerden, die schlimmstenfalls bis zur

Ohnmacht führen können. Per Definition ist Schmerz ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis aufgrund einer Gewebeschädigung. Diese kann bereits vorhanden oder potenziell sein. Grundsätzlich wird unterschieden in akuten und chronischen Schmerz. Zu den häufigsten Auslösern zählen Kälte, Hitze und Verletzungen als äußere Faktoren sowie Entzündungen oder Störungen des Nervensystems als innere Faktoren.

Männer und Frauen haben ein unterschiedliches Schmerzempfinden: Einige Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Frauen normalerweise die Schmerzempfindlichkeit höher ist als bei Männern, ihre Schmerztoleranz dagegen niedriger. Darüber hinaus sind Frauen häufiger von Muskelschmerzen und Migräne betroffen, während neuropathische Schmerzen, bei denen ein Nerv erkrankt ist, Männer und Frauen gleichermaßen betreffen.

„Offensichtlich kann man sagen, dass das System, das die Schmerzinformation aus den Muskeln ins Gehirn weiterleitet, bei Frauen empfindlicher eingestellt ist als bei Männern“, sagt Prof. Stefan Lautenbacher von der Universität Bamberg. Warum das so ist, konnte bislang nicht abschließend geklärt werden.

Neben den Schmerzen aufgrund akuter oder chronischer Entzündungen können auch seelische Belastungen Schmerzen auslösen und zu sogenannten psychosomatischen Schmerzen führen (siehe auch Seite 92 ff.). Die psychische Verfassung hat dabei großen Einfluss auf die Wahr-

# 8 TOP-Tipps FÜR DEN ANTI-ENTZÜNDLICHEN SPEISEPLAN

HANS-HELMUT MARTIN,  
UGBFORUM 3/20

2. Frisches Beerenobst der Saison genießen

1. Häufig und vielseitig Gemüse essen, als Frischkost oder schonend gegart



# Das ganzheitliche Kompendium

## *Essen für die Gesundheit*

Wie wir Entzündungen – ob still oder von lautstarken Schmerzen begleitet – mit der richtigen Food-Medizin und einer gesunden Lebensweise die Stirn bieten können

UNSERE  
**15 EXPERTEN**  
AUS MEDIZIN UND  
WISSENSCHAFT  
KLÄREN AUF



Pomatofotos, siehe Artikel; Shutterstock: SciePro, Exploide, peteschubertmedia, Lightspring; Hedzun Vasyli, Emily, frost, BlumyMe, grey, and; Fotolia: Mira, Drozdzowol, Natalia, Janelli

# Inhalt



## Kopf und Zähne

Migräne	16
Spannungskopfschmerz	18
Parodontitis und Zahnfleischentzündung	20
Karies	21



1

2

## Bewegungsapparat

Rücken- und Nackenschmerzen	24
Arthrose	28
Rheuma	32
Osteoporose	34
Fibromyalgie	37



3

## Verdauungstrakt

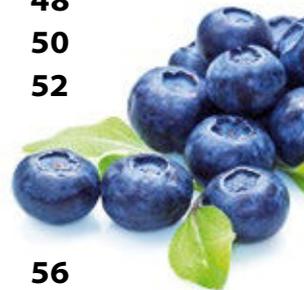
Sodbrennen	42
Magenschleimhautentzündung und Magengeschwür	44
Reizdarmsyndrom	46
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	48
Nicht-alkoholische Fettleber	50
Diabetes mellitus	52



## Herz und Lunge

Arteriosklerose / Herzinfarkt	56
Asthma	58
COPD	59

4



5

## Unterleib

Menstruationsbeschwerden	62
Endometriose	64
Blasenentzündung	66





## DIE EXPERTIN

Prof. Dr. med. DAGNY HOLLE-LEE studierte Medizin in Mainz, Boston und Jerusalem. Seit 2015 leitet sie das Westdeutsche Kopfschmerz- und Schwindelzentrum am Universitätsklinikum Essen. Ihr Forschungsschwerpunkt sind die Therapie und Pathophysiologie von Kopfschmerzerkrankungen. In diesem Jahr erschien ihr drittes Buch, „Diagnose Kopfschmerz und Migräne“.

# Migräne

TEXT: PROF. DR. DAGNY HOLLE-LEE

Wiederkehrende heftige Kopfschmerzattacken über 4 bis 72 Stunden, begleitet von Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit, Übelkeit oder Erbrechen, manchmal sogar mit einer Aura aus Flimmersehen oder Taubheitsgefühlen – so quälend zeigt sich die Migräne

**M**igräne ist eine sogenannte primäre Kopfschmerzerkrankung. Das heißt, der Kopfschmerz ist die eigentliche Erkrankung und hat keine anderen Ursachen wie z. B. eine Nasennebenhöhlenentzündung oder einen Hirntumor. Bei der Sonderform der chronischen Migräne können die Patienten sogar täglich unter den Schmerzen leiden.

Die oben erwähnten Begleiterscheinungen sind nicht unbedingt bei jeder Migräneattacke vorhanden und jeder Betroffene entwickelt diese Symptome unterschiedlich stark. Bei nahezu allen Betroffenen besteht aber während der Attacke ein starkes Ruhebedürfnis, das heißt, sie ziehen sich zurück und legen sich hin, wenn möglich. Einige Patienten leiden zusätzlich unter einer sogenannten Migräneaura. Darunter versteht man neurologische Symptome, die vor den Kopfschmerzen

aufreten: Flimmersehen, Taubheitsgefühle in den Armen oder im Gesicht, Lähmungen oder Sprachstörungen. Diese Symptomatik ist normalerweise nach einer Stunde wieder verschwunden.

Die Migräne entsteht im Gehirn – auch wenn das Gehirn selbst gar keinen Schmerz empfinden kann. Der Schmerz entwickelt sich an den Hirnhäuten, die das Gehirn umgeben. Dort spielen sich während der Migräneattacke Entzündungsreaktionen ab, ganz ähnlich den Entzündungen bei viralen oder bakteriellen Infekten. Von den Hirnhäuten aus projizieren Schmerzfasern in unterschiedliche Regionen von Gesicht, Kopf, Schultern und Nacken. Deswegen haben Betroffene häufig auch den Eindruck, dass der Schmerz genau an dieser Stelle, also z. B. im Nacken, entsteht und glauben, es könnte sich um ein Problem der Halswirbelsäule handeln.



### DARMGESUND-TIPP

Artischocken enthalten bis zu 4 Prozent Bitterstoffe – diese regen die Tätigkeit von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an und erleichtern somit die Fettverdauung. Diese Pflanzeninhaltsstoffe mindern besonders Reizmagen- und Reizdarm-Beschwerden, die nach dem Essen auftreten können.

» Rezepte aus: SCHNELLE REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

## AUBERGINEN-PASTA MIT ARTISCHOCKEN



- Salz
- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g Vollkorn-Penne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kirschtomaten (400 g Inhalt)
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 Glas Artischocken (180 g Abtropfgewicht)
- 4 Stängel Petersilie
- 100 g Ricotta (mind. 42 % Fett i. Tr.)

**1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Aubergine putzen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Diese auf einem Blech mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und im heißen Ofen (Mitte) in 10–15 Min. goldbraun backen.

**2** Inzwischen die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das übrige Öl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Kirschtomaten dazugeben, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und offen ca. 5 Min. köcheln.

**3** Inzwischen die Artischocken abgießen, abtropfen lassen, je nach Größe halbieren

oder vierteln und unter die Sauce mischen. Nudeln abgießen und tropfnass unter die Sauce heben. Die gerösteten Auberginenwürfel unterheben.

**4** Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Pasta auf zwei Tellern anrichten und den Ricotta in Flöckchen darauf verteilen. Die Auberginenudeln mit Petersilie bestreuen und servieren.



Zubereitungszeit ca. 30 Min  
Für 2 Portionen

Nährwerte pro Portion: ca. 634 kcal  
22 g Fett, 95 g Kohlenhydrate  
23 g Eiweiß, 25 g Ballaststoffe

VEGGIE

BALLASTSTOFFE

GUTE FETTE



## KURKUMA-OMELETTE MIT RADICCHIOSALAT

- 2 EL gemischte Nusskerne (z. B. Cashewkerne, Walnusskerne, Mandeln)
- 1 Kopf Radicchio (ca. 200 g)
- 1 Chicorée
- 2 Clementinen
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Walnussöl
- 5 Eier (Größe M)
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ¼ TL Pul Biber
- 50 ml ungesüßter Sojadrink
- 2 TL natives Kokosöl

**1** Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen. Radicchio und Chicorée putzen, längs halbieren, jeweils den Strunk entfernen, Salate quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

**2** 1 Clementine schälen und in Spalten teilen, die zweite auspressen. Clementinensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Walnussöl gut verrühren und Radicchio, Chicorée und Clementinenspalten untermischen.

**3** Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Eier, Kurkuma, Pul Biber und Sojadrink in einer Schüssel kräftig verquirlen.

**4** In einer kleinen beschichteten Pfanne (18 cm Ø) 1 TL Kokosöl erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse hinein-gießen und zugedeckt bei

### GESUNDES FETT

Natives Kokosöl enthält mittelkettige Fettsäuren, die im Gegensatz zu anderen gesättigten Fettsäuren gesundheitsförderlich im Stoffwechsel wirken – nämlich antioxidativ, entzündungshemmend und antibakteriell.

kleiner Hitze 3–4 Min. stocken lassen. Das Omelett wenden, in 1–2 Min. fertigbacken, dann aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und im Ofen warm halten. Aus der übrigen Eiermasse im restlichen Kokosöl (1 TL) auf die gleiche Art ein zweites Omelett backen.

**5** Die Omeletts auf zwei Tellern anrichten. Den Salat darauf verteilen und die gehackten Nüsse darüberstreuen. Sofort servieren.



**Zubereitungszeit ca. 30 Min**  
**Für 2 Portionen**

**Nährwerte pro Portion: ca. 557 kcal**  
**44 g Fett, 21 g Kohlenhydrate**  
**23 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe**

VEGGIE

GUTE FETTE

LOW CARB

LACTOSE FREI

# „Mein Körper fühlt, was ich nicht fühle“

Dr. med. **Alexander Kugelstadt** ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalytiker und Ernährungsmediziner in Berlin, wo er auch mit seiner Familie lebt. Seit vielen Jahren gibt er den mit über 1 Million Downloads erfolgreichen Medizin-Podcast „PsychCast“ mit heraus und hat den SPIEGEL-Bestseller „Dann ist das wohl psychosomatisch! Wenn Körper und Seele SOS senden und die Ärzte einfach nichts finden“ geschrieben

*Ihr Buch trägt den Titel „Dann ist das wohl psychosomatisch!“ Wie oft bekommen das Patientinnen und Patienten in Deutschland zu hören? Und warum?*

Sehr oft! Wir wissen aus Untersuchungen, dass zwischen 30 und 50 Prozent der Patienten in einer Hausarztpraxis tatsächlich wegen psychosomatischer Beschwerden kommen. Unsere moderne Medizin ist sehr gut darin, Erkrankungen der Organe festzustellen und zu behandeln. Das funktioniert aber nur, wenn sich eine Entzündung, ein Tumor oder eine Blutung mit Ultraschall, Röntgen oder Laboruntersuchungen feststellen lässt. Viele Beschwerden, die die Leute zur Ärztin oder zum Arzt führen, sind zwar quälend und hartnäckig, nach der Diagnostik heißt es aber: „Ohne Befund – Sie haben nichts“. Weil Mediziner:innen inzwischen stärker für das Thema der psychosomatischen Ursachen sensibilisiert sind, wird das Wort dann schon einmal ins Spiel gebracht – mal mehr und mal weniger sensibel. Ein zusätzliches Problem dabei ist, dass viele Patient:innen das für sich erst einmal gar nicht annehmen können – das ist meist Teil der psycho-

somatischen Symptomatik. Und so entstehen dann Missverständnisse zwischen Ärztin und Patient.

*Was bedeutet „psychosomatisch“ eigentlich genau?*

Die eine genaue und korrekte Bedeutung für das Wort gibt es leider nicht. Das macht es zusätzlich schwierig, ein modernes psychosomatisches Denken und ein einheitliches Vorgehen in den Behandlungen fest in der Medizin zu etablieren. Viele denken, dass „psychosomatisch“ bedeutet, dass sich psychische Probleme auf den Körper auswirken und dort Beschwerden auslösen. Also dass dabei das Problem vom Kopf in den Körper umgeleitet wird. Die Psychosomatik ist jedoch deutlich vielschichtiger. Zum einen weiß man inzwischen, dass es kaum Sinn macht, Psyche und Körper voneinander getrennt zu betrachten. Jeder Gedanke, jedes Gefühl ist Elektrizität im Gehirn und geht wiederum mit der Ausschüttung von Glücks- oder Stresshormonen einher. Hier hängen seelische und körperliche Prozesse so eng zusammen, dass sich nicht das eine auf das andere auswirkt, sondern dass alles eins! ►