

ERNÄHRUNGSCHECHNER

ONLINE-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

RHEUMA BESSERN – MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

*Chronisch-entzündliche rheumatische
Erkrankungen können durch die richtige
Ernährung gelindert werden.*



RHEUMA BESSERN – MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, so ist meist die Mutter die Ernährung.“ Dies sagte der berühmte Paracelsus im 15. Jahrhundert. Wie wahr diese Aussage gerade für Rheuma ist, haben Wissenschaftler erst Ende des vorigen Jahrhunderts entdeckt. Tatsächlich hat die Forschung der letzten 20 Jahre gezeigt, dass die Ernährung entzündlich-rheumatische Erkrankungen nicht nur bessern, sondern Ihnen auch vorbeugen kann.

Das fehlgeleitete Immunsystem

Sie kennen auch den Schrecken, wenn plötzlich die Schmerzen in den Fingern, in den Gelenken da sind und man morgens kaum aufstehen kann, so steif sind alle Glieder. Und das alles ohne erkennbaren Anlass. War im Essen etwas dabei, das ich nicht vertragen habe? War es der Stress, der mir schon seit Wochen zu schaffen macht? Oder doch das Wetter? Nein, es ist das fehlgeleitete Immunsystem.

Als Auslöser diskutieren Wissenschaftler vor allem Viren, die sich im Gewebe verstecken (med. Retro-Viren) oder Bakterienbestandteile, die in den Gelenken abgelagert werden. Gegen diese Eindringlinge kämpft das Immunsystem immer wieder vergeblich. Die aktivierten Immunzellen geben Entzündungsstoffe frei, die eigentlich den Auslöser beseitigen sollen, aber leider die Gelenke und Sehnen zerstören. Die Folge ist eine chronische Entzündung.

Durch die richtige Ernährung jedoch können die Entzündungsstoffe vermindert und dadurch die Gelenkschmerzen gebessert werden. Wir zeigen Ihnen in dem Online-Ernährungsprogramm, wie das möglich ist.

Die Gelenkentzündung

Was im Körper während der Gelenkentzündung abläuft, wissen selbst Wissenschaftler nicht ganz genau. Klar ist aber, dass die aktivierten Immunzellen Entzündungsstoffe absondern, die durch die Ernährung vermindert werden können. Eine wichtige Rolle dabei spielen die sogenannten Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren, deren Verhältnis im Körper das Ausmaß der Entzündung entscheidet. Mit dem Online-Ernährungsprogramm und mit Hilfe des Omega-Ernährungsrechners wird es Ihnen gelingen, mit dem optimalen Verhältnis von Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren Schmerzen und Schwellungen zu vermindern und damit Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Heilung – ein aktiver Prozess

Die Besserung der Gelenkentzündung folgt nicht automatisch. In den letzten 5 Jahren haben Wissenschaftler bewiesen, dass die Heilung ein aktiv vom Körper gesteuerter Prozess ist. Dafür sind bestimmte Stoffe zuständig, die mit der bei uns üblichen Nahrung kaum oder gar nicht aufgenommen werden. Für den Heilungsprozess sind vor allem die Omega-3 Fettsäuren in ausreichender Menge erforderlich. Wenn Wissenschaftler von „Integrinen“, „Resolvinen“ und „Maresinen“ sprechen, dann meinen sie die heilenden Stoffe, die der Körper aus diesen für die Entzündungshemmung so bedeutsamen Fetten herstellt. Damit diese wirken können, ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren wichtig.

Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen

Bei Rheuma ist die Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen ein weiterer wichtiger Grund auf das richtige Verhältnis der Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren zu achten. Herz-Kreislaufkrankungen kommen bei rheumatoider Arthritis und anderen rheumatischen Erkrankungen doppelt so häufig wie in der Allgemeinbevölkerung vor!

Stellenwert der Ernährung für die Rheumatherapie

Die Ernährung wird immer mehr zu einem wichtigen Eckpfeiler in der Behandlung bei Rheuma. Sie ergänzt wirkungsvoll entzündungshemmende Medikamente und andere bekannte Maßnahmen wie Wärme- und Kälteanwendungen, Ergotherapie, Krankengymnastik und Massagen.

Zahlreiche Studien belegen, dass sich bei vegetarischer Ernährung die morgendliche Unbeweglichkeit, die Zahl der geschwollenen Gelenke, Schmerzen sowie auch die entzündungsfördernde Wirkstoffe im Blut verringern. Doch Rheuma-Betroffene müssen nicht vegetarisch (kein Fleisch) oder gar vegan (keine Milch, keine Eier, keine tierischen Produkte) leben. Denn ein nicht zu hoher Verzehr tierischer Produkte hat keinen Einfluss auf die Entzündung, sondern fördert die Vollwertigkeit der Nahrung. Fleisch und andere tierische Produkte enthalten Eisen, Jod, Spurenelemente und fettlösliche Vitamine, die bei Vegetariern leicht ins Defizit geraten.

Wenn Sie mit der Ernährung nicht ausreichend Omega-3 Fettsäuren zu sich nehmen, z. B. weil Sie keinen Fisch mögen, dann erklären wir Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung mit Fischölkapseln sinnvoll ergänzen können.



Mit dem Online-Ernährungsprogramm bieten wir Ihnen eine sehr einfache, gesunde und wirksame Möglichkeit, die Rheumabehandlung zu unterstützen und die erforderlichen Medikamente auf das notwendige Maß zu beschränken.
