



Chronische Schmerzen lindern

Heute sind chronische Schmerzen weit verbreitet. Sie werden oft als unabwendbar hingenommen (besonders im Alter) und durch Medikamente bekämpft.

Gerade in den letzten beiden Jahren hatten die meisten Menschen wenig Bewegung. Dadurch nahm der Anteil der von chronischen Schmerzen Betroffenen in der Bevölkerung weiter zu. Auch die starken psychischen Belastungen, bis hin zu Angstzuständen, fördern Verspannungen mit Schmerzattacken.

Dazu kommt die typisch westliche Ernährung. Diese erhöht das Risiko für chronische Schmerzen – und zwar besonders bei Menschen mit Übergewicht und Diabetes Typ 2 (Untersuchung der *University of Texas*, die im Juni 2021 in *Nature Metabolism* veröffentlicht wurde). Umgekehrt kann eine entsprechende Ernährungsumstellung chronische Schmerzen lindern oder gar ganz beheben.

Eine westliche Ernährung besteht insbesondere aus Back- und Teigwaren, Fleisch- und Wurstprodukten, Fertigprodukten sowie ungesunden Snacks und zeichnet sich durch einen hohen Fett-, Protein- und Kohlenhydratgehalt aus, während der Anteil an naturbelassenen pflanzlichen Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Salate, Saaten, Sprossen etc.) viel zu gering ist.

Chronische Schmerzen sind auch ernährungsbedingt

Chronische Schmerzen sind meist die Folge chronisch entzündlicher Erkrankungen, wie z. B. einer Arthritis (Rheuma), die mit chronischen Gelenkschmerzen einhergeht oder einer Diabetes, die zu einer Polyneuropathie mit chronischen Nervenschmerzen führen kann. Aber auch Verletzungen und Operationen können chronische Schmerzzustände nach sich ziehen. Dies gilt auch für eine überwiegend sitzende oder stehende Tätigkeit oder eine berufliche bzw. sportliche Überbelastung des Körpers (Rücken- und Gelenkschmerzen).

In einer von 17 Wissenschaftlern durchgeführten Studie ist zu lesen, dass bei chronischen Erkrankungen, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch bei Autoimmunerkrankungen, regelmäßig zu einer fettärmeren Ernährung geraten wird. Bei chronischen Schmerzzuständen aber gibt es selten eine ärztliche Ernährungsempfehlung. Gerade das aber wäre sehr wichtig und würde für den Patienten eine große Erleichterung bedeuten, da die chronischen Schmerzen auch ernährungsbedingt sein könnten.

Omega-6-Fettsäuren: Risikofaktor für Schmerzen

Das Forscherteam konnte zeigen, dass die typisch westliche Ernährung, die besonders reich an mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren ist, ein signifikanter Risikofaktor für entzündliche Schmerzen, aber auch für Nervenschmerzen darstellt.

Bei Patienten mit Diabetes Typ 2 stellten die Wissenschaftler beispielsweise fest, dass deren neuropathische Schmerzen umso stärker waren und sie umso mehr Schmerzmittel nahmen, je höher der Omega-6-Gehalt ihrer Haut war.

Denn Omega-6-Fettsäuren reichern sich in den Zellmembranen an, oxidieren dort und machen das Gewebe schmerzempfindlich. Die beiden Omega-6-Fettsäuren Linolsäure und Arachidonsäure reichern sich überdies in einem Nervenknotten im Wirbelkanal der Wirbelsäule an und führen zu einer erhöhten Enzymaktivität. Diese führt zur Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe. Wenn dieser Vorgang gehemmt wird – entweder mit Medikamenten oder über die nachfolgend beschriebene Ernährung – dann lassen sich die beschriebenen Schmerzempfindlichkeiten wieder umkehren.

Omega-6-reiche Fette werden überdies bevorzugt für ungesunde Produkte verwendet, wie z. B. für Chips und anderes Knabberzeug, Fastfood und Kuchen und sind in fettreichen Fleisch- und Wurstprodukten enthalten. Besonders Omega-6-reiche Öle und Fette sind Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Sojaöl und Margarine oder Streichfette daraus.

Omega-6-Fettsäuren sind nicht immer schädlich

Omega-6-Fettsäuren sind nicht grundsätzlich schädlich. Im Gegenteil. Es handelt sich um essentielle Fettsäuren, die lebensnotwendig sind und mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Doch ist ihr Anteil in der westlichen Ernährung einfach viel zu hoch, während die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in viel zu geringer Menge verzehrt werden.

In diesen Lebensmitteln sind Omega-3-Fettsäuren enthalten

Omega-3-Fettsäuren sind dagegen in Leinsaat, Hanfsaat, Walnüssen und Ölen z.B. Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Hanföl, Walnussöl, aber auch in Gemüse, wie zum Beispiel in Kichererbsen, Grünkohl, Kidney- und Mungbohnen, Rosenkohl, Sojasprossen, Spinat und Rucola, enthalten

Glutamat verschlimmert Schmerzen

Da in ungesunden Omega-6-reichen Lebensmitteln häufig auch der Geschmacksverstärker Glutamat enthalten ist, sollten Sie derartige Lebensmittel meiden. Es ist bekannt, dass Glutamat Schmerzen verschlimmert.

Kapseln mit Omega-3-Fettsäuren

Deutlich höhere Omega-3-Mengen können Sie mit Algenöl- oder Krill-Öl-Kapseln zu sich nehmen. Empfehlenswert sind hier die Produkte aus dem Fair Trade Shop (Zugang über meine Internetseite > Leistungen > Nahrungsergänzungsmittel).

Denken Sie bei chronischen Schmerzen außerdem an Vitamin D. Es verbessert laut einer Untersuchung von 2017 chronische Schmerzen. Natürlich insbesondere dann, wenn zuvor ein massiver Mangel bestand, wie er bei der Mehrheit unserer Bevölkerung vorliegt. Eine Gesundheitsmessung mittels Quantenresonanz zeigt Ihnen ohne Blutabnahme, wie der Vitamin-D-Stand in Ihrem eigenen Depot ist.