

**DR. MARTIN PINSGER
DR. THOMAS HARTL**

KRANKHEIT SCHMERZ

**Endlich Hilfe
für Patienten!**

hochwertigem, kalt gepresstem Olivenöl, Leinsamenöl, Hanföl, Nussöl, Chiaöl und fettem Seefisch).

en wirkt

besitzt entzündungshemmende Wirkung und kann bei Arthritis-Patienten in unterschiedlichen Formen angewendet werden. Es gibt eine Vielzahl an sehr unterschiedlichen Möglichkeiten. Am besten lässt man sich von einer Expertin oder einem Ernährungsberater, welche Form individuell passt. Fasten ist bei rheumatischen Erkrankungen erweist sich Fasten als wirksam. Dadurch verringern sich die Entzündungsmarker. Nach dem Fasten die Ernährung langfristig verbessert, was einen positiven Effekt an. Fasten hat auch einen zellreinigenden Effekt.



Mag. Birgit Barilits, Diätologin und Ernährungsberaterin in Wien, über die Chancen und Erfordernisse einer Lebensstiländerung:

Unser Körper erträgt es meist viele Jahre lang, dass wir ihn schlecht behandeln. Er kompensiert all die schlechte Ernährung, den Stress und die Bewegungsarmut sehr geduldig. Doch irgendwann merken wir, dass er nicht mehr rundläuft und auch Schmerzen auftreten. Wenn wir zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht gegensteuern und uns neu ausrichten, beginnen sich die Beschwerden zu verstärken und chronisch zu werden.

Es ist wichtig zu verstehen, dass man tatsächlich selbst etwas tun muss, und für sein Wohlergehen arbeiten muss, dass man etwas ändern muss, wenn sich etwas ändern soll.

Es genügt nicht, ein wenig an der Ernährungsschraube zu drehen oder kurzfristig mal »ein bisschen gesund« zu essen. Entscheidend ist, ob man in seiner Gesamtheit etwas an seinem Leben ändert, ob man die Ernährung dauerhaft verbessert, Übergewicht abbaut, Sport betreibt und Stress in allen Lebenslagen reduziert. Ist man