

MEDIZIN
populär

MEDIZIN

populär

4/2021 1. April 2021 € 3,50

Das führende Gesundheitsmagazin Österreich

7 Irrtümer
über Sex
WIR KLÄREN AUF

ALLES PALETTI
BEIM GEHEN?

Wieder gesund zu Fuß

FAHLER,
GRAUER TEINT?

Das bringt die Haut
zum Strahlen

MERZEN
tiven



Den Schmerz besiegen

Schmerzen:



istock / Africa Studio; istock / Aamulya



dlungsmethoden wie
nen zurückgreifen.
r kommt vor allem
fschmerz, Rücken-
elenksschmerzen,
nnisellbogen und
z.

zur Behandlung
es wird auch zur
len eingesetzt.
skel kann sich
eine Funktion
er muss dieser
nz genau ver-

schmerzlin-
wieder ab.
on Nerven-
i Monaten

zielt und
chroni-
Einsatz
nerzen

ENTZÜNDUNGSREAKTIONEN MILDERN

Chronische Schmerzsyndrome, Rheuma, Arthritis, Gicht, Fibromyalgie, Multiple Sklerose, Migräne und Osteoporose sind Erkrankungen, bei denen Entzündungsprozesse eine Rolle spielen. Die Therapie erfolgt zwar in erster Linie mit Medikamenten, zusätzlich kann aber auch gezielte Ernährung Entzündungsreaktionen mildern. „Ernährung kann den Entzündungsverlauf beeinflussen, weil bestimmte Inhaltsstoffe das Potenzial haben, Entzündungen zu hemmen, während andere diese anfachen. Entzündungen wiederum führen zu Schmerzen. Man kann also mit dem, was man täglich zu sich nimmt, den Verlauf selbst ein wenig beeinflussen“, sagt Mag. Birgit Barilits, Diätologin in Wien. Bei entzündungsbedingten Schmerzen sollte man sich pflanzenbetont ernähren. Vor allem die sogenannte Mittelmeerkost eignet sich gut. Sie zeichnet sich durch viel Gemüse, Obst, Fisch, Nüsse und kaltgepresstes Olivenöl aus. Die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Polyphenole, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Flavonoide und Antioxidantien schützen vor den Auswirkungen entzündlicher Prozesse. Meiden sollte man bei entzündlichen



Bei entzündungsbedingten Schmerzen sollte man sich pflanzenbetont ernähren.

Mag. Birgit Barilits

Pfl
Ern
den
verl
bee

fleisch
sollte n
und an
sollte n
Zucker:
dungen
Bei dau
reichend
führen, u
Wichtig s
Vitamine
mittel (Vi
vor allem
zündungs
terstützen.



BUCH