

Natürliche Heilmittel gegen Schmerzen



WIE SIE MIT GESUNDEM ESSEN IHRE MEDIKAMENTE ERSETZEN

Marcus Payton
Ökotrophologe

Inhaltsverzeichnis

Allergien und Asthma	3
Angst und Stress	5
Depressionen	9
Diabetes	12
Sodbrennen	15
Bluthochdruck	17
Gutes und schlechtes Cholesterin	19
Schlaflosigkeit	24
Migräne	27
Verstauchungen und Zerrungen	29

Allergien und Asthma

Sowohl Allergien als auch Asthma sind Reaktionen des Immunsystems auf Substanzen, die nur bei manchen Menschen eine Immunabwehr hervorrufen. Allergien äußern sich beispielsweise durch heftiges Niesen, Fließschnupfen, eine laufende Nase, glasige oder juckende Augen. Asthma ist eine chronische entzündliche Funktionsstörung des Bronchialsystems, die auftritt, wenn sich die Atemwege verengen, was zu Kurzatmigkeit, Atemproblemen, Keuchen und Husten führt.



Die Freigabe von körpereigenen Histaminen kann viele körperliche Probleme zur Folge haben: Entzündungen, übermäßige Nasenschleimsekretion und Muskelkontraktion in den Atemwegen. Reizstoffe wie Staub, Schimmel, Pollen und Tierhaare können sowohl Allergien als auch Asthma auslösen. Andere Asthma-Auslöser können sein Sport, Tabakrauch, bestimmte Lebensmittel, Drogen sowie Atemwegsinfektionen.

Magnesium soll den Lungen helfen, sich zu entspannen und Entzündungen zu reduzieren. Dies führt zu einem besseren Schlaf durch

weniger Husten und Kontraktionen der Atemwege. Darüber hinaus hat das Flavonoid **Quercetin** die Fähigkeit, die Freisetzung von Histamin zu blockieren. Eine Schädigung der Membranen durch freie Radikale in den Atemwegen kann durch das antioxidative Mineral Selen verhindert werden. Es gewährleistet ein adäquates Niveau des Radikalfängers Glutathionperoxidase. Andere Antioxidantien wie **Vitamin C** können die Wirkung von Umweltschadstoffen lindern, die Asthma verschlimmern.

WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Avocado Sonnenblumenkerne Weizenkeime	Magnesium	Magnesium entkrampft die Muskeln der Atemwege
Äpfel Beeren Rote Zwiebeln	Quercetin	Quercetin blockiert das Freisetzen körpereigener Histamine, was Allergien lindern kann

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Paranüsse Fisch Sonnenblumenkerne	Selen	Dieses Mineral ist bei Betroffenen von Asthma nur in sehr geringen Mengen im Blut vorzufinden
Zitrusfrüchte Pfeffer Erdbeeren	Vitamin C	Vitamin C schützt vor Schadstoffen, die Allergien und Asthma verstärken könnten

Angst und Stress

In der prähistorischen Zeit löste Stress einen grundlegenden Überlebensinstinkt aus, der uns im Fall von Gefahr in Alarm versetzte.

Es ist vollkommen normal, im täglichen Leben Stress zu empfinden. Doch ungesunde Reaktionen auf Stress können

Ängste auslösen und die Gesundheit stark beeinträchtigen.



Bekannte Symptome der Angst sind eine erhöhte Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit gegenüber der Umgebung, intensive Sorgen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Muskelverspannungen und Zukunftsängste. Dauert solch ein Zustand an, kann dies zu ernststen Störungen wie Depressionen führen. Einige Umweltfaktoren, die möglicherweise Angst und Stress auslösen können, sind finanzielle Probleme, Beziehungsprobleme, körperliche Bedrohungen, Trauer, Krankheit und der Entzug von Drogen, Alkohol, Koffein und anderen süchtig machenden Substanzen.

Einmal ausgelöst, kann Angst oder Stress eine starke Wirkung auf Nervenzellen haben, die Muskeln mehr als üblich verspannen. So kann es

hilfreich sein, Lebensmittel zu essen, die einen hohen Gehalt an Kalzium und Magnesium aufweisen, weil diese Mineralstoffe das Nervensystem und die Muskelretraktion normalisieren.

Die Aminosäure Tryptophan spielt eine Schlüsselrolle bei der Herstellung von Serotonin, einem Neurotransmitter, der die Stimmung steigert und Ihnen hilft, sich zu entspannen und sich ruhiger zu fühlen. Komplexe Kohlenhydrate helfen nicht nur, Tryptophan effizient aufzunehmen, aber sie neutralisieren auch Stressgefühle durch eine Erhöhung des Serotoninlevels. Diese Kohlenhydrate finden sich in vielen Lebensmitteln, die als „Nervennahrung“ bezeichnet werden. Auch Schokolade gehört dazu.

WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Brokkoli Milchprodukte Feigen	Kalzium	Dieser Nährstoff ist notwendig um die Kommunikation zwischen Nervenzellen und Muskeln zu gewährleisten
Bohnen Kartoffeln Reis	Komplexe Kohlenhydrate	Hilft bei der Aufnahme von Tryptophan
Avocado Sonnenblumenkerne Weizen gras	Magnesium	Entspannt und entkrampft die Muskulatur
Bananen Milchprodukte Erbsen	Tryptophan	Wird vom Gehirn benötigt, um stimmungsaufhellendes Serotonin zu produzieren

Depressionen

In Deutschland leiden Millionen unter Depressionen. Viele unerkannt und nicht diagnostiziert. Diese Krankheit betrifft nicht nur die Stimmung eines Menschen, sondern auch den Körper und den Denkprozess.

Dieser besorgniserregende Zustand wird oft nicht ernst genug genommen.



Übliche Symptome der Depression sind ein konstantes Gefühl der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle, Konzentrationsstörungen, negative und traurige Gedanken, Unruhe. Dies kann zu einem völligen Desinteresse am Leben führen. Oft treten Depressionen als Folge von bedeutenden Lebensereignissen auf. Allerdings kann Depression auch durch biologische, erbliche und umweltbedingte Faktoren verursacht werden. Biologisch bedingte Depressionen werden durch die Störung von Neurotransmittern oder chemischen Botenstoffen im Gehirn verursacht.

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Aminosäure **Tryptophan** helfen kann, Gefühle von Depressionen zu reduzieren. Auch B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle. So arbeiten beispielsweise **Vitamin B12, Ballaststoffe**

(Vitamin B9) und **Vitamin B6** zusammen, um das Hormon Cystein zu reduzieren – eine Aminosäure, die mit Depressionen in Verbindung steht. **Vitamin B12** hilft, Homocystein in andere Substanzen zu verwandeln, die den Aufbau von Cystein im Blutkreislauf verhindern, während Vitamin B6 den Körper dabei unterstützt, Enzyme zu produzieren, die stimmungsregulierende Chemikalien im Gehirn wie Dopamin und Serotonin verstoffwechseln.

WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Bananen Milchprodukte Erbsen	Tryptophan	Ermöglicht dem Gehirn Serotonin zu produzieren, einen stimmungsaufhellenden Neurotransmitter
Bananen Erbsen Kartoffeln	Vitamin B 6	Notwendig für den Aufbau von Enzymen, die an chemischen Prozessen des Nervensystems beteiligt sind
Linsen Erbsen Grüner Salat	Folsäure (Vitamin B 9)	Ein Mangel behindert die Produktion von Serotonin und anderen stimmungsbeeinflussenden Stoffen
Milchprodukte Fettiger Fisch Geflügel	Vitamin B 12	Defizite können Depressionen auslösen

Diabetes

Ist nach einer Mahlzeit der Spiegel von Einfachzucker (Glukose) erhöht, fehlt bei Diabetes das Hormon Insulin, um den Zucker abzubauen. Es kommt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel,



der lebensbedrohlich werden kann. Diabetes kommt in zwei Formen vor, Typ 1 und Typ 2. Im Gegensatz zu der Typ-1-Diabetes, die in der Kindheit diagnostiziert wird, wird der Typ-2-Diabetes als Erwachsener-Diabetes bezeichnet und macht etwa 90 Prozent aller Fälle aus.

Häufige Symptome von Diabetes sind übermäßiges Wasserlassen, starke Hungergefühle, Müdigkeit, Gewichtsverlust, übermäßiger Durst und häufige Infektionen. Die Ursache von Diabetes ist noch nicht erforscht. Man weiß jedoch, dass genetische Faktoren, metabolische Anomalien und Fettleibigkeit mit seinem Beginn verbunden sind.

Lebensmittel mit **komplexen Kohlenhydraten** werden in einer langsameren Geschwindigkeit verdaut, sodass Glukose stetig in den Blutkreislauf freigesetzt werden kann und ein normaler Glukosespiegel aufrechterhalten werden kann. **Lösliche Ballaststoffe** können helfen, die

Absorption von Glukose zu verlangsamen und helfen zudem, sich trotz Gewichtverlust satt zu fühlen. Das senkt auch den Serum-Cholesterinspiegel, der für ein höheres Risiko der Entwicklung von koronaren Gefäßerkrankungen verantwortlich ist. Vitamin C wirkt als Antioxidans und hilft bei der Reparatur von Gefäßschäden durch Diabetes an Venen und am Bindegewebe. Auch der regelmäßige Verzehr herzgesunder Lebensmittel mit einfach ungesättigten Fettsäuren ist hilfreich, wenn sie jene gesättigte Fette ersetzen, die langfristig die Arterien verstopfen.

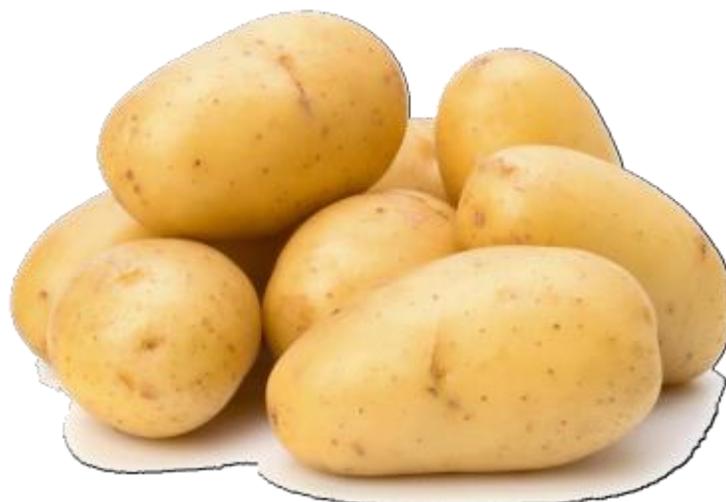
WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Bohnen Kartoffeln Vollkorngetreide	Komplexe Kohlenhydrate	Stabilisiert den Zuckerspiegel durch ständige Freigabe des Zuckers in den Blutkreislauf.
Spargel Bohnen Linsen	Lösliche Ballaststoffe	Verringert den Cholesterol Level und verhindert Gewichtszunahme

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorteile
<p>Avocado</p> <p>Nüsse</p> <p>Olivenöl</p>	<p>Einfach ungesättigte Fettsäuren</p>	<p>Senkt den Zuckerspiegel und ersetzt gesättigte Fettsäuren ersetzen zur Vorbeugung von Gewichtsverlust und Herzkrankheiten</p>
<p>Paprika</p> <p>Broccoli</p> <p>Zitrusfrüchte</p>	<p>Vitamin C</p>	<p>Schützt das Bindegewebe der Venen vor Oxidation durch freie Radikale</p>

Sodbrennen

Mehr als einem Drittel der Deutschen ist Sodbrennen ein Begriff. Viele erleben es nahezu täglich.



Sodbrennen tritt nach einer Mahlzeit auf, wenn Magensäure die Speiseröhre hinauf fließt. Die Säure brennt im hinteren Teil des Halses, während der brennende Schmerz bis in die Brust ausstrahlt.

Glücklicherweise können das Verzehren von bestimmten Lebensmitteln und andere Essgewohnheiten helfen, den sauren Rückfluss und damit Sodbrennen zu verhindern. Einige dieser zu vermeidenden Lebensmittel sind unter anderem entkoffeinierter und koffeinhaltiger Kaffee, Alkohol, Zwiebeln, Tomaten-Produkte. Eine allgemeine Faustregel sagt, dass würzige, fettige oder saure Lebensmittel zu vermeiden sind. Können Sie es nicht vermeiden, essen Sie nur kleine Portionen davon. Um den Rückfluss weiter zu unterdrücken, trinken Sie lieber zwischen den Mahlzeiten statt während der Mahlzeiten. Außerdem sollten Sie zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts essen.

Milder Ingwertee soll Sodbrennen vorbeugen helfen. Ingwer hilft dabei, den unteren Schließmuskel der Speiseröhre zu stärken und damit die Rückspülung der Magensäure in die Speiseröhre zu verhindern. Starkes Übergewicht wurde auch mit dem zunehmenden Risiko für Sodbrennen in Zusammenhang gebracht. Überschüssiges Gewicht um den Bauch belastet das Ventil am Schließmuskel, sodass der Mageninhalt durchlaufen kann. Ballaststoffreiche Nahrung kann einen Gewichtsverlust herbeiführen, indem es ein starkes Sättigungsgefühl auslöst. So hilft es Ihnen, Ihren Appetit zu kontrollieren.

WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorteile
Bohnen Kartoffeln Vollkornprodukte	Komplexe Kohlenhydrate	Leicht verdaulich
Rüben Linsen Granatäpfel	Ballaststoffe	Erzeugen Sättigungsgefühl, helfen bei Gewichtsreduktion und wirken Sodbrennen dadurch vor

Bluthochdruck

Hoher Blutdruck während der Zirkulation presst auf die Arterienwände.

Deswegen wird Bluthochdruck auch als „stiller Killer“ bezeichnet,



denn die Symptome werden erst nach Eintritt der Folgeschäden spürbar. Schadens auftreten. Von Bluthochdruck spricht man bei einem Wert von mindestens 140 (systolisch) / 90 (diastolisch).

Experten empfehlen daher vorbeugend eine vielseitige fettarme Ernährung mit wenig gesättigten Fetten und Vollkornprodukten. Einige Lebensmittel wirken sogar blutdrucksenkend. Sie enthalten **Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Ballaststoffe und Kalium**. Lebensmittel, die weniger als 140 mg Natrium und mindestens 350 mg Kalium (10 % des Tagesbedarfs) aufweisen, können das Risiko von Bluthochdruck und Herzinfarkt mindern.

Schädliche gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren erhöhen den Druck auf die Arterien. Sie lassen den Blutdruck steigen. Es handelt sich dabei in der Regel um tierische Nahrung und industriell gefertigte Lebensmittel.

Vermeiden Sie unbedingt diese Fette und ersetzen Sie sie durch herzgesunde **einfach ungesättigte Fette** und durch mehrfach ungesättigte **wie Omega-3-Fettsäuren**, um Bluthochdruck vorzubeugen oder zu senken, wenn die Werte bereits erhöht sind.

WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Brokkoli Grünes Gemüse Milchprodukte	Kalzium	Studien zeigen: Kalziummangel bewirkt erhöhtes Hypertonierisiko
Fettiger Fisch Leinsamen Schellfisch	Omega-3-Fettsäuren	Diese gefäßschützenden Fette senken den Blutdruck
Spargel Linsen Granatapfel	Ballaststoffe	Mehrere Studien zeigen Verbindung zwischen Ballaststoffaufnahme und Blutdrucksenkung

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorteile
Avocado Banane Kartoffel	Kalium	Kaliumreiche Ernährung ist so effektiv wie salzarme Diät.
Amaranth Quinoa Samen	Magnesium	Beobachtungsstudien belegen Verbindung zwischen erhöhter Magnesiumaufnahme und reduzierten Blutdruck
Beeren Brokkoli Zitrusfrüchte	Vitamin C	Klinische Studien zeigen, dass Vitamin C Schadstoffe in den Blutgefäßen neutralisiert

Gutes und schlechtes Cholesterin

Die fettartige Substanz, die als Cholesterin bekannt ist, zirkuliert in Form von zwei Gegenspielern im Blut: das „schlechte“ LDL-Cholesterin, das Ihre Arterien verstopft und dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht und das „gute“ HDL-



Cholesterin, das LDL-Cholesterin aus den Arterien entfernt. Empfohlen werden Cholesterinspiegelwerte, die nicht höher liegen als 200 mg/dl für LDL und für HDL nicht niedriger als 40 mg/dl.

Eine Ernährungsweise, die auf pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert, ist optimal, um das „schlechte“ Cholesterin im Blut zu reduzieren. Dies funktioniert allerdings nur bei einem weitgehenden Verzicht auf den Konsum von gesättigten Fetten und Transfettsäuren, also auf tierische und industriell verarbeitete Produkte. Diese Fette müssen ersetzt werden durch herz- und gefäßgesunde, einfach ungesättigte Fettsäuren, um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infarkten zu reduzieren.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Schwefelverbindungen, wie sie in Knoblauch und in Zwiebeln vorkommen, cholesterinsenkende Eigenschaften aufweisen. Lösliche Ballaststoffe sind in der Lage, LDL-Cholesterin zu binden.

Der Konsum von 3 g des Ballaststoffs Beta-Gluten (ein löslicher Ballaststoff in Hafer) kann Cholesterin um bis zu 5 % senken, wenn er regelmäßig konsumiert wird. Darüber hinaus können Flavonoide helfen, den Cholesterinspiegel zu kontrollieren, indem sie die Synthese von Cholesterin im Körper stören.

WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Avocado Nüsse Olivenöl	einfach ungesättigte Fette	Senken den Gehalt von „schlechtem“ LDL Cholesterin im Blut
Bohnen Leinsamen Hafer	Lösliche Ballaststoffe	Lösliche Ballaststoffe hindern Cholesterin, über den Verdauungstrakt ins Blut zu gelangen

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorteile
Knoblauch Zwiebeln	Schwefelverbindungen	Studien belegen, dass Menschen mit hohem Knoblauch- oder Zwiebelkonsum einen niedrigeren Cholesterin Wert aufweisen.
Äpfel Zitrusfrüchte Zwiebeln	Flavonoide	Lycopin senkte den LDL-Cholesterin-Spiegel durch Störung seiner Synthese

Schlaflosigkeit

Das nächtliche Wachen gehört heute zu den häufigsten

Gesundheitsbeschwerden:

Allein in Deutschland sind 34 Millionen Menschen

davon betroffen – mehr als ein Drittel der Bevölkerung (DAK Gesundheitsreport 2017). In der Regel handelt es sich bei Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen nicht um eine Krankheit, sondern um den Ausdruck von gesundheitlichen oder emotionalen Problemen.



In den meisten Fällen bezieht sich Schlaflosigkeit nur auf eine vorübergehende Phase. Allerdings ist die nächtliche Ruhe ganz entscheidend für das körperliche und geistige Wohlbefinden, sodass chronischer Schlafmangel gesundheitlich problematisch werden kann. Es gibt eine Vielzahl von Nährstoffen, die bekannt dafür sind, den Schlaf zu fördern. Ein Beispiel ist die Aminosäure Tryptophan aus proteinreichen Nahrungsmitteln. Sie sorgt für die Produktion des stimmungsaufhellenden Botenstoffs Serotonin, der auch die Fähigkeit zur Entspannung positiv beeinflusst.

Komplexe Kohlenhydrate fördern den Schlaf, indem sie die Fähigkeit des Gehirns verbessern, Tryptophan zu absorbieren. Ist Sodbrennen eine Ursache für Schlafstörungen, können auch hier langkettige Zuckerketten helfen: Sodbrennen tritt auch auf, wenn man nach einer zu reichhaltigen oder zu späten Mahlzeit liegt, was den Rückfluss von Magensäure aus dem vollen Bauch fördert. Werden jedoch genügend Ballaststoffe verzehrt, müssen die Zuckerketten über längere Zeit abgebaut werden, was Hungergefühle verhindert.

Zudem verwandelt Thiamin (Vitamin B1) komplexe Kohlenhydrate in nützliche Energie, was essenziell ist für Hirn und Nervensystem. Der Mangel an bestimmten Nährstoffen kann also zu Schlafstörungen führen zumal B-Vitamine und Folsäure auch verantwortlich sind für die Produktion von Neurotransmittern. Diese sind ebenfalls wichtig für die Bereiche Stressresistenz, Entspannung und Schlaf. Länger andauernder Schlafmangel kann daher zu Depressionen führen.

Folsäure kommt vor allem vor in Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten sowie in Gemüse wie Spargel und Kohl. Vitamin 12 in Geflügel, Fisch und in Meeresfrüchten.

WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Milchprodukte Geflügel	Tryptophan	notwendig zur Herstellung von schlafinduzierendem Serotonin,
Kartoffeln Vollkornprodukte Bohnen	Komplexe Kohlenhydrate	fördern Schläfrigkeit, indem sie die Absorption von Tryptophan erhöhen.

Migräne

Die pulsierenden, heftigen Kopfschmerzen, die durch Migräne verursacht werden, beginnen gewöhnlich in der Nähe eines Auges oder einer Schläfe. Der Schmerz



verlagert sich dann oft über eine oder beide Seiten des Kopfes und kann im unbehandelten Zustand bis zu drei Tage dauern. Mögliche Anzeichen einer bevorstehenden Migräne können von Sehstörungen über Unwohlsein bis zu Lärm- und Lichtempfindlichkeit reichen. Obwohl die genaue Ursache einer Migräne unbekannt ist, gibt es bestimmte Faktoren, die mit ihrem Auftreten verbunden sind.

Während eines Migräneanfalls sind Stoffe im Blutkreislauf, die für Entzündungen und pochende Schmerzen verantwortlich sind erst Gefäßverengungen und dann eine rasche Gefäßerweiterung verursachen. Erbliche Faktoren spielen auch eine Rolle bei der Entstehung von Migräne, von der mehr Frauen als Männer betroffen sind.

Häufigste Auslöser von Migräne sind Dehydrierung, das Ausgesetztsein von hellem oder blinkendem Licht, Stress, Veränderungen im Schlafmuster, hormonelle Veränderungen und der Verzehr von Lebensmitteln mit bestimmten Stoffen wie Histaminen. So können Rotwein Käse oder Schokolade den Schmerz in Gang setzen. Wissenschaftler vermuten, dass auch ein Ungleichgewicht von Serotonin das Auftreten von Migräne bewirken kann.

Es gibt auch Betroffene, die aufgrund von zu geringer Energie an Migräne leiden. Riboflavin hilft, die Energiereserven aktivieren durch Ankurbeln der Produktion von roten Blutkörperchen. Außerdem wird das schnellere Verstoffwechsell von Kohlehydraten angeregt, um Energie bereitzustellen. Auch Magnesiummangel wird mit Migräneattacken in Verbindung gebracht. Um herauszufinden, welche Lebensmittel das Auftreten einer Migräne begünstigen, ist es empfehlenswert, ein Tagebuch zu führen über den Verzehr von Nahrung und Getränken. Mit der Zeit wird sich aller Wahrscheinlichkeit nach ein Muster ergeben, nachdem man in Zukunft bestimmte Stoffe vermeiden oder ihre Aufnahme erhöhen kann.

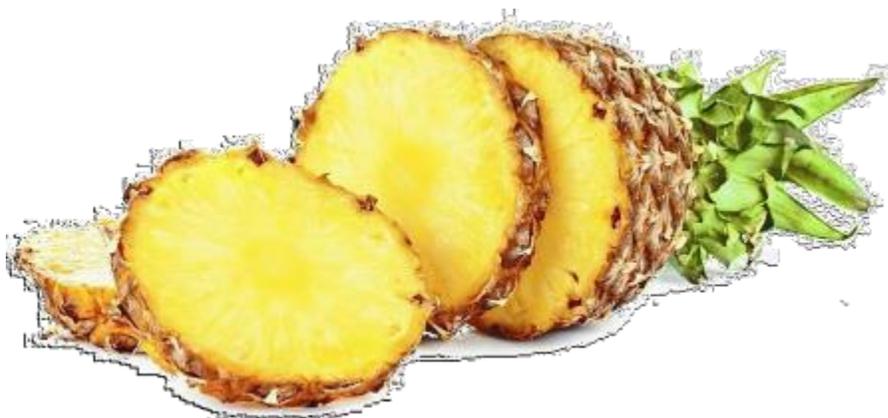
WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
<p style="text-align: center;">Avocado Reis Winterkürbis</p>	<p style="text-align: center;">Magnesium</p>	<p>Menschen die unter Migräne leiden, haben oft zu niedrigen Magnesiumspiegel</p>
<p style="text-align: center;">Champignons Geflügel Quinoa</p>	<p style="text-align: center;">Riboflavin</p>	<p>Aktiviert Energiereserven zur Produktion von roten Blutkörperchen und schnellere Umwandlung von kalorischer Energie aus Kohlenhydraten</p>

Verstauchungen und Zerrungen

Jedermann ist anfällig für Verstauchungen und Zerrungen, unabhängig von Alter und Körperbau.

Eine Verstauchung ist eine Verletzung eines Bandes, das zu weit wurde oder sogar gerissen ist.



Eine Zerrung ist eine Sehnenverletzung und kann unter den gleichen Umständen wie eine Verstauchung auftreten. Die Auswirkungen der beiden Verletzungsarten sind ähnlich: zum Teil starke Schmerzen, Verlust von Bewegung und Kraft. Sie sind das Resultat einer plötzlichen Kraft oder einer Drehbewegung, wie sie typischerweise bei körperlichen Aktivitäten beim Sport und im Alltag auftreten.

Somit kann die richtige Ernährungsweise keine Verstauchung oder Zerrung verhindern. Dennoch versorgt sie unsere Bänder und andere Gewebe optimal, was wiederum die Heilung beschleunigen kann. Außerdem hat sie einen direkten Einfluss auf unser Körpergewicht. Die Gewichtsreduzierung bei Übergewicht ist erforderlich, um die Belastung der Gelenke zu lindern und das Risiko einer Verletzung von Muskeln und Bändern zu verringern.

Glykogen, vom Körper aus Glukose hergestellt, wird von Muskeln direkt als Energieträger genutzt. Lebensmitteln, die reich an **komplexen Kohlenhydraten** sind, liefern Glukose, die langsam in Glykogen metabolisiert werden kann und so den stetigen Energiefluss für anhaltende körperliche Aktivitäten gewährleisten kann. Vitamin C spielt zudem bei der Stärkung von Bändern und Sehnen sowie bei der Regeneration verletzter Gewebe eine Rolle.

Ananas sind eine gute Quelle für **Vitamin C** und enthalten das entzündungshemmende Enzym Bromelin, das hilft, Schwellungen zu reduzieren. **Proteine** werden für eine optimale Muskel- und Gelenkgesundheit benötigt. Einige ausgezeichnete fettarme und pflanzliche Alternativen zu Fleischprotein sind Sojabohnen und Getreidesorten wie Quinoa und Amaranth.

WÄHLEN SIE IHR LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Inhaltsstoff	Gesundheitsvorzüge
Bohnen Kartoffeln Reis	Komplexe Kohlenhydrate	Stellen stetig Energie bereit, weil sie langsamer abgebaut werden als einfache Kohlenhydrate.
Amaranth Fisch fettarme Milchprodukte	Protein	Wichtige Komponente der Gesundheit sowie Regenerationsfähigkeit von Muskeln und Gelenken
Beeren Zitrusfrüchte Ananas	Vitamin C	Notwendig für die Produktion von gewebefestigendem Kollagen