Wirkungsvolle Entzündungshemmung als Unterstützung der Physiotherapie und Rehabilitation

Text Stephan Müller

Es gibt Ihn, den Beweis, dass die optimale Ernährung einen positiven Einfluss auf eine bessere Rehabilitation und eine schnellere Regeneration im Körper ausübt. Stephan Müller vermittelt in zahlreichen Vorträgen u.a. für Top-Sportler, wie zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister und in seinem aktuellen Buch (mit verschiedenen Studien zur Wirkungsweise der Ernährung) die positive Wirkung die richtigen Ernährung auf das Gewebe des Menschen hat. In diesem Artikel erhalten Sie einen Einblick, wie Sie diese Ernährungstipps leicht und verständlich weitergeben können.

Regeneration und Rehabilitation hat sehr viel mit entzündungshemmender Wirkungsweise zu tun. Hierfür fangen wir gleich mit der ersten entzündungshemmenden Wirkung z. B. der Omega -9-Fettsäure, auch Ölsäure genannt, an. Omega-9-Fettsäuren kommen zahlreich in (qualitativ gutem) Olivenöl, in Nüssen und Samen oder in Avocados vor. Ölsäuren wirken (laut verschiedener Studien) entzündungshemmend. So haben z. B. 50 ml (ca. 3 Esslöffel Olivenöl) die gleiche schmerzsenkende Wirkung wie 200 mg Ibuprofen1. Zusätzlich wirkt die im Olivenöl vorkommende Substanz Oleocanthal nicht nur entzündungshemmend, sondern auch antioxidativ. Ein qualitativ gutes Olivenöl erkennen wir an der Höhe der Ölsäure, die bei nicht mehr als 0,8 Prozent pro 100 Milliliter Öl liegen sollte. Hierfür darf die Temperatur bei der Herstellung nicht über 27 Grad betragen und es müssen frische Oliven dafür verarbeitet werden. Sehr gute Olivenöle liegen sogar bei 0,3 oder nur bei 0,2 Prozent Säuregrad. Dieses wird nur erreicht, durch die direkte Verarbeitung frischer Oliven zu Öl, ohne lange Lagerzeiten. Bei aller Entzündungshemmung sollte die Menge des aufgenommenen Olivenöls im Auge behalten werden, da 50 Milliliter ca. 400 Kilokalorien liefern. Reduzieren Sie aus diesem Grund andere Fettträger, die vor allem Entzündungsfördernd sind, wie die Omega-6-Fettsäure, die zahlreich in Maiskeim-, Soja-, Distel-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl oder die gesättigten Fettsäuren die z. B. viel in Wurst, Sahne, Süßigkeiten, Frittierfett, Knabberartikeln und in zahlreichen Milchprodukten vorkommt.

Glutamin – Wachstumsturbo für die Zellen und ideales Eiweiß für die Rehabilitation

Die Aminosäure Glutamin ist wichtig für das schnelle Wachstum der Zellen einschließlich der Lymphozyten, unserer natürlichen Killerzellen; aus ihr beziehen die Zellen reichlich Energie. Alle Körperzellen, die sich oft erneuern oder schnell vermehren müssen – dazu gehören z. B. die Zellen unseres Immunsystems – haben einen erhöhten Bedarf an Glutamin. Vor allem ist es bei starken körperlichen Stressbelastungen wichtig, genügend glutaminreiche Lebensmittel aufzunehmen, da die Aminosäure auch eine beruhigende Wirkung auf die Nerven hat. Eine weitere wichtige Funktion des Glutamins ist der Aufbau von Muskeleiweiß. Sie ist eine der Hauptaminosäuren, die bei einer Verletzung oder nach einem Training verloren geht und möglichst rasch über die Nahrung wieder zugeführt werden sollte. Zu den glutaminreichen Lebensmitteln gehören insbesondere Nüsse wie z. B. Walnüsse, Fisch, Rind und Huhn. Verschiedene Studien haben ergeben, dass sich die Wundheilung bei Menschen mit Hautverletzungen wie z. B. Verbrennungen deutlich verbesserte, wenn sie vermehrt arginin- und glutaminreiche Lebensmittel zu sich nahmen. Dies erklärt sich dadurch, dass die beiden Aminosäuren die Kollagenproduktion anregen.

Vitamin E für eine sehr gute Narbenbildung

Vitamin E stärkt die Zellmembran, was unsere Haut geschmeidig macht und die Narbenbildung z. B. nach Verbrennungen reduziert. Zudem verzögert es den Alterungsprozess und wirkt antioxidativ. Des Weiteren steigert Vitamin E den Sauerstoffaustausch und verbessert die Blutzirkulation. Bei entzündlichen Prozessen braucht der Körper mehr Vitamin E, allerdings – wie fast immer – nicht in synthetischer, sondern in natürlicher Form. Gute natürliche Vitamin-E-Quellen sind Leinöl, Walnussöl, Haselnussöl, Rapsöl, Nüsse, Spinat, Ei und auch Fisch. Da das Vitamin lichtempfindlich ist, sollten diese Lebensmittel – insbesondere die Öle – möglichst dunkel gelagert werden.

OPC für einen guten Gewebeaufbau und entzündungshemmung

OPCs (oligomere Proanthocyanidine) sind ein in verschiedenen Pflanzen natürlich vorkommender Stoff, der zur Gruppe der Flavanole gehört. Sie verringern Gewebeschäden, verbessern die Blutzirkulation und reduzieren Entzündungen. Zusätzlich verstärken OPC die positive Wirkung der Vitamine A, C und E. OPC, wie viele andere sekundäre Pflanzenstoffe, dienen den Pflanzen hauptsächlich zum Schutz vor UV-Strahlung sowie vor ungünstigen klimatischen Bedingungen. An der Rebe sind Trauben häufig stark fäulnisanfällig, weshalb diese Früchte besonders viel OPC enthalten. Verzehren wir viele Trauben, kommt das wiederum unseren Körperzellen zugute: Laut einer Studie kann die Einnahme von Traubenkernextrakten die Durchblutung der Gefäße und des Gewebes verbessern und gleichzeitig den Blutdruck senken. Abgesehen von Traubenkernen und den Schalen roter Trauben befinden sich besonders viele OPC auch in Kokosnüssen, in Ginkgoblättern, in Äpfeln und in Rotwein. Grundsätzlich kommen OPC verstärkt in Kernen und Kerngehäusen sowie in Schalen vor.

Ingwer oder Galgant für Entzündungshemmung

Galgant ähnelt dem Ingwer nicht nur im Geschmack, er ist auch mit ihm verwandt. Galgant ist jedoch wesentlich milder und besitzt nicht so viel Schärfe, er schmeckt würzig-intensiv mit einer bitter-aromatischen Note. Seit dem frühen Mittelalter ist Galgant auch bei uns bekannt. Hildegard von Bingen

Ölsäuren wie z. B. in Olivenöl wirken entzündungshemmend

Fisch enthält viel Vitamin E, das antioxidativ wirkt und den Alterungsprozess verlangsamen kann

bezeichnete ihn als »Gewürz des Lebens« und setzte ihn vielfach ein. Wem der Geschmack von Ingwer zu intensiv ist, der hat mit Galgant eine gute Alternative mit ähnlichen Wirkstoffen. Die Wirkstoffe von Ingwer und Galgant sind Gingerol, Shogaol, Paradol und Zingeron. Diese wirken entzündungshemmend und regenerationsfördernd. Im asiatischen Raum wird diese Erkenntnis schon seit Jahrtausenden genutzt. Ingwer und Kurkuma fanden bereits in der Antike bei der erfolgreichen Behandlung von Gelenkentzündungen Anwendung, wie verschiedene Studien belegen.

Pfeffer für eine höhere Vitamin- und Mineralstoffaufnahme und bessere Regeneration

Pfeffer enthält vor allem die Inhaltsstoff Piperin und Capsaicin. Pfeffer stammt ursprünglich aus Indien und war einst so wertvoll wie Gold. Verantwortlich für die Schärfe des Pfeffers ist vor allem das Piperin. Des Weiteren verfügt Pfeffer über ätherische Öle, Flavonoide, Quercetin und den Entzündungshemmer Capsaicin. Die Früchte des Pfeffers sind nicht immer schwarz: Je nach Erntezeitpunkt und weiterer Behandlung weisen die Körner verschiedene Färbungen auf, darunter neben schwarz auch grün, weiß und rosa bis rot. Unser Körper kann die Vitamine in Lebensmitteln durch frisch gemahlenen Pfeffer deutlich besser aufnehmen. Aus diesem Grund sollte Salat und Gemüse immer mit frischem Pfeffer ergänzt werden.

Zimt für einen stabilen Blutzucker und zur Entzündungshemmung!

Der Zimtbaum aus der Familie der Lorbeergewächse wird bis zu zehn Zentimeter hoch, hat lange, duftende Laubblätter und gelbe Blüten und ist hauptsächlich in den Gebirgswäldern Südasiens beheimatet. Die getrocknete Rinde des Zimtbaums kann beispielsweise als Tee, als Gewürz oder als ätherische Öltinktur verwendet werden.

Durch Zink und seinen hohen Gehalt an ätherischen Ölen (Eugenol, Humulen) wirkt Zimt antibakteriell. Er stärkt die Nerven und senkt den Blutzuckerspiegel. Zudem ist das im Zimt enthaltene Zimtaldehyd ein Entzündungshemmer. Der natürliche Aromastoff und sekundäre Pflanzenstoff Cumarin, der ebenfalls in Zimt vorkommt, kann in hohen Mengen auch gesundheitsgefährdend sein. Ceylon-Zimt enthält im Gegensatz zum üblicherweise angebotenen Cassia-Zimt nur wenig Cumarin; kaufen Sie diesen also bevorzugt.

Zink für eine bessere Gewebsreparatur und einen aktiven Stoffwechsel!

Der positive Einfluss von Zink auf die Reparatur und die Regeneration des Gewebes scheint neuesten Forschungen zufolge sogar noch größer zu sein als bisher angenommen. Zink zählt zu den Spurenelementen, die für einen funktionierenden Stoffwechsel unverzichtbar sind. Ob Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Aufbau von Körperzellen, Hormonhaushalt oder Immunsystem – Zink hat gewissermaßen überall seine Finger im Spiel. So stimuliert Zink beispielsweise die Aktivität der T-Helferzellen und der Leukozyten2. Gute Quellen für Zink sind Kakao, Mohn, Eigelb, Leinsamen, Austern, Rindfleisch, Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pilze, Meeresfrüchte und manche Grünteesorten. Die Kombination mit eiweißhaltigen und Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wirkt sich zusätzlich positiv auf die Zinkaufnahme aus.

Zum Autor

Stephan Müller Ist Sportlehrer, Sportphysiotherapeut und Ernährungsberater der Olympiasieger und Weltmeister sowie zahlreicher Bundesligaprofis aus den Bereichen Fußball, Handball, Basketball, Eishockey und Volleyball. Zusätzlich ist er Vorstand des Bundesverbands PT e. V. und im Expertenbeirat für die Fitness- und Gesundheitsbranche sowie Inhaber des GluckerKolleg (www.gluckerkolleg.de) und der PT Lounge GmbH (www.pt-lounge.com). Weitere Tipps und Rezepte für die Entzündungshemmung und den Ausgleich für Ihren Körper erhalten Sie im Buch „richtig Essen für die Faszien“, was unter der ISBN Nummer ISBN: 978-3-517-09432-8 im Südwest Verlag erschienen ist.

Quellen:

[1] Beauchamp, G. K., Keast, R., Morel, D. et al.: Ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil. Nature 2005: 437; 45–46

[2] Gröber: Orthomolekulare Medizin Stuttgart 2002 und Metz, C. et al: T-helper type 1 cytokine release is enhanced by in vitro zinc supplementation due to increased natural killer cells Nutrition 23, 2007

For The Long Run®
WOODWAY®

Der Einsatz eines Laufbandes birgt trotz Einhaltung aller Sicherheitsvorschriften immer ein gewisses Verletzungsrisiko.

Bei bestimmten Intensitäten und Verfahren während der Anwendung oder bei längerer Belastungsdauer kann die Konstitution und Konzentration des Patienten nachlassen, wodurch sich das Risiko eines Sturzes erhöht.
Durch Verwendung einer Sturzsicherung mit Brustschultergurt und Not-Stopp-Funktion wird ein möglicher Sturz abgefangen und die Sicherheit erhöht. Die WOODWAY Sturzsicherung ist mit dem Großteil aller WOODWAY Lamellen-Laufbänder der PPS-Serie kompatibel und kann problemlos nachgerüstet werden.

WOODWAY Lamellen-Laufbänder der PPS Serie erfüllen die Anforderungen der Medizinprodukterichtlinie (Richtlinie 93/42/EWG, zuletzt geändert durch 2007/47/EG).

therapie LEIPZIG
Halle 2 / Stand I14

Bedarfsorientiert immer die richtige Lösung

WOODWAY GmbH - Steinackerstr. 20 - 79576 Weil am Rhein - info@woodway.de - www.woodway.com