



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

ERNÄHRUNG & STOFFWECHSEL

Ernährung bei Schmerz & Regeneration

Versorgung und Muskelfunktion in Beschwerde- und Rehabilitationsphasen gemeinsam planen.

08

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Energie, Protein und Alltagshürden einordnen
- Pauschale Diät- und Supplementversprechen prüfen
- Versorgung und Funktion im Verlauf festhalten

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

WISSEN & PRAXIS

Was Ernährung leisten kann

Dieser Band richtet sich an Erwachsene, die ihre Ernährung während einer Beschwerde- oder Rehabilitationsphase sinnvoll organisieren möchten. Im Mittelpunkt stehen ausreichende Versorgung, Muskelfunktion, Verträglichkeit und Selbstständigkeit. Rezepte und allgemeine Mahlzeitenplanung finden Sie in Band 07.

**Versorgung**

Energie und Nährstoffe müssen verfügbar sein.

**Funktion**

Ernährung unterstützt die aktive Rehabilitation.

**Alltag**

Einkaufen, Zubereitung und Unterstützung mitplanen.

Ein realistischer Nutzen

Eine Ernährungsänderung kann relevante Gesundheitsziele unterstützen. Sie ist jedoch keine verlässliche Behandlung jeder Schmerzursache. Unterschiede in Diagnosen, Studienqualität und Interventionen begrenzen pauschale Aussagen. Bei einer Verletzung sind ausreichende Energie und Protein eine tragfähige Grundlage; spezielle Supplemente haben eine deutlich unsicherere Datenlage. [1]

Zuerst abklären

Ungewollter Gewichtsverlust, Schluckstörungen, anhaltendes Erbrechen, Blut im Stuhl oder ausgeprägte Schwäche brauchen medizinische Beurteilung. Bei schweren akuten Beschwerden hat Hilfe Vorrang vor einem Ernährungsversuch.

WISSEN & PRAXIS

Entzündungsbiologie richtig übersetzen

Entzündungsprozesse gehören sowohl zur Gewebereparatur als auch zu verschiedenen Erkrankungen. „Entzündung“ bezeichnet daher nicht grundsätzlich einen Zustand, der möglichst vollständig unterdrückt werden sollte. Ein ernährungsbezogener Effekt auf einen Laborwert ist zudem nicht automatisch mit weniger Schmerz oder besserer Funktion gleichzusetzen.

Evidenzebene	Was daraus folgt	Was daraus nicht folgt
Zell- oder Tierexperiment	Ein Signalweg kann beeinflusst werden.	Das Lebensmittel oder Präparat behandelt menschlichen Schmerz.
Beobachtungsstudie	Ernährungsmuster und Beschwerden hängen statistisch zusammen.	Das Ernährungsmuster ist allein ursächlich.
Randomisierte Studie	Eine Intervention kann unter den untersuchten Bedingungen einen Effekt haben.	Jede Person mit einer anderen Diagnose profitiert gleich.

Mechanismus und Alltag verbinden

Signalwege wie NF-κB und entzündliche Mediatoren sind Forschungsgegenstände. Eine einzelne Substanzwirkung erlaubt keine zuverlässige Vorhersage des Nettoeffekts einer normalen Mahlzeit. Nährstoffverfügbarkeit, Schlaf, Aktivität, Erkrankungen und soziale Bedingungen wirken gleichzeitig.

Konsequenz

Keine „antiinflammatorischen“ Verbotslisten aus einzelnen Labor- oder Tierbefunden ableiten. Vereinbaren Sie ein konkretes alltagsrelevantes Ziel und prüfen Sie die Verträglichkeit. [1]

Das ist erst der Anfang.

Ernährung & Regeneration

Die Vollversion umfasst 14 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Energie und Protein
- Praktische Versorgung
- Persönliche Dokumentation

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/