



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 08

Ernährung & Regeneration

Entzündung einordnen und die Rehabilitation gut versorgen.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

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

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Was Ernährung leisten kann	3
Entzündungsbiologie richtig übersetzen	4
Energie sichern, wenn Bewegung abnimmt	5
Protein mit Ziel und Kontext	6
Kohlenhydrate, Fett und Flüssigkeit	7
Mikronährstoffe gezielt klären	8
Fasten, Verbote und „Darmkuren“	9
Ihr Reha-Ernährungsplan	10
Sieben Tage Versorgung & Funktion	11
Die nächsten Entscheidungen	12
Stille Entzündung: präzise statt pauschal	13
Mediterran essen: was eine Studie zeigt	14
Reha-Ernährung praktisch vorbereiten	15
Quellen & Evidenz	16
Quellen zur Vertiefung	17
Wissen in den Alltag übersetzen	18
Urheberrecht & Nutzung	19

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- κ B 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]

Ernährung & Regeneration

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 19 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.