

Ernährung versus Schmerz

Ein bunter Teller gegen chronische Schmerzen

Chronische Schmerzzustände entstehen selten isoliert im Gewebe, sondern werden maßgeblich durch systemische Prozesse im Organismus beeinflusst¹. Eine zentrale Rolle spielt hierbei die sogenannte Silent Inflammation, eine subklinische, dauerhafte Entzündungsreaktion des Körpers².

- **Empfindliche Nerven:** Entzündliche Signalstoffe im Blut senken die Reizschwelle der Schmerzrezeptoren. Dadurch reagiert das Gewebe schon bei normalen Alltagsbelastungen überempfindlich².
- **Schmerzgedächtnis:** Hält dieser Entzündungsreiz dauerhaft an, verändert sich die Schmerzverarbeitung im Rückenmark und Gehirn. Das Nervensystem wird empfindlicher, und der Schmerz chronifiziert¹.
- **Der Hebel auf dem Teller:** Durch eine gezielte, antientzündliche Ernährung lässt sich dieser Entzündungskreislauf unterbrechen. Bunte, unverarbeitete Nährstoffe dämpfen die Überreizung der Schmerznerven und unterstützen die körpereigene Schmerzhemmung^{3, 5}.

➡ Was passiert im Körper?

Die tägliche Nahrungsmittelauswahl liefert dem Körper Signalstoffe, die das Schmerzgeschehen direkt beeinflussen können. Eine nährstoffarme, stark verarbeitete Ernährungsweise wirkt dabei als Entzündungs- und Schmerzverstärker:

- **Schmerzstoffe anfeuern:** Raffinierter Zucker, Transfette und gesättigte Fettsäuren steigern die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe, die das Gewebe reizen und empfindlicher für Schmerz machen³.
- **Darm & Immunsystem:** Nährstoffarme Kost schädigt das Mikrobiom und schwächt die Darmwand (Leaky Gut). Entzündungsstoffe gelangen in die Blutbahn und unterhalten chronische Schmerzs syndrome im gesamten Körper^{2, 7}.
- **Differenzierte Sicht:** Verarbeiteten Lebensmitteln nicht pauschal dämonisieren. Entscheidend für die Schmerzdämpfung sind die gezielte Reduktion schmerzauslösender Substanzen und die Erhöhung der Nährstoffdichte⁸.

➡ Was kann ich tun?

Die **mediterrane Ernährung** gilt als Goldstandard gegen stille Entzündungen⁶. Kombiniert mit dem **Konfetti-Prinzip (*Eat the Rainbow*)** nutzt du Pflanzenfarben als einfache Formel für gezielten Schmerzschutz⁵:



● Tomaten, Beeren, Auberginen: Lycopin und Anthocyane schützen Nerven- und Gewebezellen vor oxidativem Stress und Entzündungsreizen⁵.

● Spinat, Brokkoli, kaltgepresstes Olivenöl: Liefert Chlorophyll und Folsäure. Dämpft Gewebereizungen und unterstützt den Zellschutz^{5, 6}.

● Gelb & Orange (Möhren, Kürbis, Zitrusfrüchte): Carotinoide und sekundäre Pflanzenstoffe hemmen Entzündungsparameter in Gelenken^{3, 5}.

● Braun & Weiß (Nüsse, Hülsenfrüchte, Knoblauch): Ballaststoffe stärken das Darmmikrobiom⁷, während Omega-3-Fettsäuren entzündungsfördernde Botenstoffe zurückdrängen^{3, 6}.

Für weitere
Informationen nutzen
Sie die Infothek



Literatur

1. Ji, R. R., Nackley, A., Huh, Y., Terrando, N., & Maixner, W. (2018). Pain regulation by non-neuronal cells and inflammation. *Science*, 354(6312), 572–577.
2. Calder, P. C. et al. (2011). Dietary factors and low-grade inflammation in relation to overweight and obesity. *British Journal of Nutrition*, 106(S3), S5–S78.
3. Sears & Ricordi (2011): Anti-inflammatory nutrition as a pharmacological approach. *J. Obes.*
4. Minihane et al. (2015): Low-grade inflammation, diet composition and health. *Br. J. Nutr.*
5. Minich, D. M. (2019). A review of the science of colorful, plant-based food and practical strategies for "eating the rainbow". *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2019, Article ID 2125070.
6. Estruch, R. et al. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *New England Journal of Medicine*, 378(25), e34.
7. Cryan, J. F. et al. (2019). The microbiota-gut-brain axis. *Physiological Reviews*, 99(4), 1877–2013.
8. Thieme (2024). Hochverarbeitete Lebensmittel und Gesundheit: Differenzieren statt dämonisieren. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, DOI: 10.1055/a-2302-9323.