

## Ernährungskonzepte in der Schmerztherapie

**Krankheiten die durch eine Ernährungstherapie unterstützt werden können sind z.B.**

- Fibromyalgie
- Polyneuropathie
- Migräne/Spannungskopfschmerz
- Diabetes mellitus
- Hyperurikämie
- Myofasziale Schmerzsyndrome

**Bei vielen der oben genannten Erkrankungen ist auf eine spezielle Ernährung zu achten um den Körper zu entlasten und somit schmerz senkend zu wirken.**

Ein ständig entzündeter Darm, wie es bei einem Reizdarm vorkommt, kann mit Hilfe einer spezifischen Ernährung (Schonkost) beruhigt und gelindert werden.

Beim Diabetes mellitus steht es außer Frage, dass eine genaue Einhaltung der Ernährung, gerade wenn schon Folgeschäden aufgetreten sind (Polyneuropathie), sinnvoll ist.

Die Volkskrankheit Gicht kann mit Hilfe einer harnsäurearmen Ernährung positiv beeinflusst werden. Isst der Patient weniger harnsäurehaltige Lebensmittel, werden seine Gelenkschmerzen sich wesentlich verbessern.

Eine Gewichtsreduktion bei Krankheiten wie Rücken-, Hüft-, Knie- oder Knöchelbeschwerden wird auch eine Schmerzlinderung herbeiführen. Bei Patienten mit Übergewicht und Herzbeschwerden, Sodbrennen oder Magen/Darmbeschwerden kann eine Gewichtsreduktion Linderung verschaffen.

Bei Fibromyalgie hat sich gezeigt, dass eine vegetarisch-basenreiche Ernährung positive Auswirkungen hat.

Heilfasten ist kein Allerheilmittel. Es hat sich aber gezeigt, dass es in vielen Bereichen der Schmerztherapie wirksam eingesetzt werden kann. Durch mehrere Studien konnte belegt werden, dass bei einer großen Prozentzahl der Teilnehmer eine wesentliche Verbesserung des Allgemeinbefindens eingetreten ist, die Sensibilität des Körpers auf die Medikamente erhöht wurde, Blutfettwerte wie Cholesterin sanken und die Patienten viel positiver eingestellt waren.

Schmerzen bei Polyneuropathie, Fibromyalgie und Arthrose können mit Hilfe einer Fastenkur gesenkt werden bzw. gelindert werden.

Insbesondere bei Kopfschmerzen und Migräne helfen dem Patienten Reistage oder die Mayr-Kur. Hier ist diese Art von Fastenkur zu bevorzugen, da bei der Fastenkur mit Gemüsebrühe Blutzuckerschwankungen vorkommen können, welche Kopfschmerzen und Migräneattacken hervorrufen. Besonders hilfreich sind diese Fastentage nach einem Medikamenten-Entzug.

Nach Abschluss eines Opiatentzuges hilft dem Patienten eine Fastenkur zusätzlich den Körper von den „Schadstoffen“ zu reinigen

Einen positiven Einfluss nehmen die Fastenkuren auch auf myofasziale Erkrankungen (z.B. nicht spezifische Rückenschmerzen).