

Patienteninformation

Silent inflammation

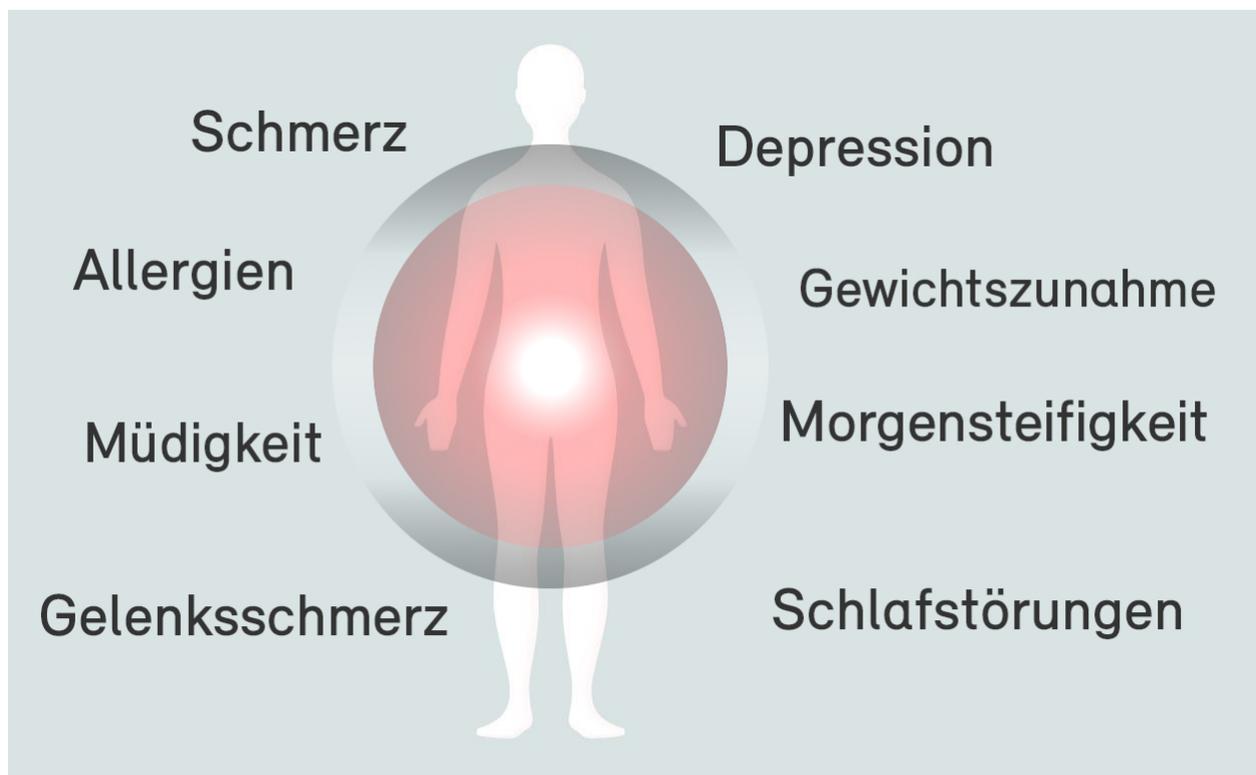
TRINICUM

Zentrum für Integrative Medizin
und Schmerztherapie

Unser Lebensstil und die Ernährung haben Einfluss auf das individuelle Entzündungsrisiko. Versteckte Entzündungen, die wir nicht unmittelbar spüren werden, werden auch als „**silent Inflammation**“ bezeichnet.

Vielen Erkrankungen wie Arthritis, Osteoporose, Multiple Sklerose, Diabetes, Bluthochdruck, Alzheimer uvm. liegen übermäßige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde.

Gewisse Schadstoffe, Umweltgifte und unpassende Ernährungsgewohnheiten aber auch emotionale Belastungen und chronischer Stress feuern diesen stillen Entzündungsprozess richtig an und plötzlich wird ein „Leiden“ bemerkt und spürbar.



Um diese Entwicklung vorzubeugen, ist ein **präventiver Lebensstil** unumgänglich, in dessen Mittelpunkt eine gesunde, individuell angepasste und **entzündungshemmende Ernährung** stehen sollte.

In der **Ernährungstherapie** wird auf eine antientzündliche und stagnationsauflösende bzw. die Vermeidung einer Stagnation auslösende Ernährung großes Augenmerk gelegt, um auch Schlacken bzw. Acidose reduzieren zu können. Des Weiteren habe sich eine konsequente „Kalorienreduktion“ und eine „histaminarme Grundernährung“ als sehr wirksam herausgestellt.

Zur **Gesunderhaltung sämtlicher körperlicher Prozesse** und zur Vermeidung chronischer Entzündungskrankheiten ist eine überwiegend basische Ernährung mit **antioxidativen Vitalstoffen wie Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, Spurenelemente wie Kupfer, Selen, Zink, Eisen und Glutathion und Omega-3-Fettsäuren** unumgänglich.



Einige natürliche Entzündungshemmer möchten wir Ihnen mit auf den Weg geben:

Viel Obst und Gemüse (=Antioxidantien) mit schonendem Garverfahren (Dämpfen, Dünsten): 5mal Obst und Gemüse am Tag gekocht oder als Beigabe roh und Sie sind bestens versorgt mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

Magnesium und Zink: Als Könige der entzündungshemmenden Mineralstoffe kann man Magnesium und Zink bezeichnen. Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Meeresalgen, Mangold, Spinat, Brennnessel, Basilikum enthalten besonders viel Magnesium und Zink und sollten in einer entzündungshemmenden Ernährung folglich nicht fehlen.

In der Phytotherapie werden oft altbekannte Entzündungshemmende **Kräuter wie Brennnessel, Salbei, Löwenzahn, Teufelskralle, Weihrauch und Wacholderbeeren** eingesetzt.

Fermentierte Lebensmittel wie rohes Sauerkraut, Kimchi, Umeboshipaste, Apfelessig und Miso bringen als probiotische Superfoods nicht nur die Verdauung in Schwung und die Darmflora ins Gleichgewicht. Sie schützen auch vor Entzündungen, indem sie das Immunsystem mit nützlichen Bakterienkulturen gegen Infektionen stärken.

Brokkoli, Kohlsprossen, Chinakohl, Kohlrabi, Kraut als Bestand einer entzündungshemmenden Ernährung: Neben dem entzündungshemmenden Vitamin C enthält er krebshemmende und entgiftende Phytonährstoffe.

Braunalgen wie Kombu, Wakame, Hijiki und Arame sind reich an Fucoidan, einem komplexen Kohlenhydrat, dem entzündungs- und krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommen Algen als vielseitige Heilpflanzen zum Einsatz. Die enthaltenen wasserlöslichen Ballaststoffe reinigen zudem den Verdauungstrakt und unterstützen den Fettstoffwechsel. Gute Gründe für den nächsten Besuch beim Japaner Ihres Vertrauens!

Auch Kurkuma und Ingwer werden in der chinesischen Medizin als starkes entzündungshemmendes Mittel verwendet. Noch effektiver als das ätherische Öl der Gelbwurzel wirkt der orange-gelbe Farbstoff Curcumin. Richtig zubereitet, soll seine entzündungshemmende Wirkkraft unter den Top Favoriten liegen!

Sanddorn, Hagebutten, Papaya und Blaubeeren wirken entzündungshemmend. Neben der Papaya zählt auch Sanddorn, Hagebutte und Blaubeeren zu den antioxidativ und entzündungshemmend wirkende Früchte. Diese beiden Früchte lassen sich beispielsweise wunderbar zu einem leckeren Smoothie verarbeiten



FEINE KÜRBISSUPPE

Zutaten

½ Hokkaido-Kürbis – erhältlich bei den meisten Supermarktfilialen
1 Scharlottenzwiebel – klein geschnitten
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Lorbeerblatt, 2 Wacholderbeeren
milder Curry oder Kurkuma und Thymian
Kräutersalz
evtl. Schuss Verjus oder einen Schuss Zitronensaft
frische Petersilie oder Dille oder Basilikum fein gehackt
duftend geröstete Pinienkerne oder Kürbiskerne
½ l Gemüsefond
1 TL Hanföl und Kürbiskernöl

Zubereitung

- ⊆ erwärme einen mittelgroßen Topf und gib 1 EL Rapsöl hinein
- ⊆ große, geschnittene Kürbisstücke ungeschält hineingeben; anbraten,
- ⊆ jetzt die klein geschnitten Zwiebel dazugeben und mitbraten
- ⊆ mit gemahlenem Pfeffer, Kurkuma oder Curry etwas Muskat, Thymian
- ⊆ und Salz würzen
- ⊆ Schuss Verjus dazugeben
- ⊆ mit ½ l Gemüsefond aufgießen
- ⊆ 1 Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzufügen
- ⊆ Und alles ca. 10-15 Minuten köcheln
- ⊆ Lorbeerblatt herausnehmen
- ⊆ Und mit einem Pürierstab mixen
mit gerösteten Pinienkernen oder Kürbiskernen vor dem Servieren bestreuen.
- ⊆ Wenn du magst, kannst du die Suppe natürlich auch noch mit ½ TL Hanföl und 1 TL Kürbiskernöl verfeinern!

GEFÜLLTE ROTE RÜBEN MIT QUINOA

Zutaten

4 mittelgroße rote Rüben

½ EL Rapsöl

1 Karotte, 1 Zwiebel

½ TL Kurkuma, Prise Pfeffer, Salz, frisch gemahlener Kümmel

Zitronensaft, Schuss Verjus

100g gekochte Quinoa (mit Gewürzen der Wahl abgeschmeckt – herrlich dazu passt Garam Masala)

frisch gehackte Kräuter wie Petersilie

frisch geriebener Kren, vegetarischer und hefefreier Gemüsefond

Zubereitung

- ⊔ Rote Rüben mit Wasser bedeckt ca. 1 Stunde weichkochen, schälen und aushöhlen.
- ⊔ Das ausgelöste Fruchtfleisch klein würfeln.
- ⊔ Kleingeschnittene Zwiebeln und Karotten in Öl andünsten
- ⊔ Mit Kurkuma, Kümmel, Pfeffer und Garam Masala würzen – kurz mitrösten
- ⊔ mit einem Schuss Verjus ablöschen und mit Salz und evtl. Zitronensaft abschmecken.
- ⊔ mit etwas Gemüsefond angießen - die Flüssigkeit völlig einkochen lassen.
- ⊔ Rote Rübenwürfel, Quinoa und Kräuter zugeben
- ⊔ Diese Füllung in die ausgehöhlten roten Rüben geben, in eine Gratinform stellen und mit dem Gemüsefond umgießen (evtl. mit Weißwein verfeinern)
- ⊔ im Backrohr bei 200° C ca. 25 Min. backen
- ⊔ mit frisch geriebenem Kren servieren
- ⊔ Dazu passt sehr gut ein Vogerl-Radicchio oder anderer Blattsalat

BEEREN-APFELSMOOTHIE

Zutaten für 2 Portionen

125 g Heidelbeeren
1 Bio Apfel
Saft einer halben Zitrone
20 g Paranüsse, gehackt
20 g Cashewkerne, gehackt
15 g Bio Haferflocken oder Hirseflocken
250 ml Mandeldrink, ungesüßt
½ TL Kurkuma und Zimt
2 Msp Mark einer Bio Vanilleschote
Ein paar Tropfen Hanföl

Zubereitung:

- ⊆ Obst waschen
- ⊆ Apfel in kleine Stücke schneiden
- ⊆ Zitrone auspressen
- ⊆ Flocken kurz in wenig heißem Wasser quellen lassen
- ⊆ Püriere danach alle Zutaten zu einem cremigen Smoothie
- ⊆ Serviere den Smoothie frisch in einem Glas
- ⊆ Oder fülle es in eine Flasche ab, zum Mitnehmen

TRINICUM

Zentrum für Integrative Medizin
und Schmerztherapie

neue Adresse:

Schwarzenbergplatz 6
1030 Wien
Eingang Zaunergasse 1-3
'Palais Fanto'

T 01 907 60 30
F 01 907 60 30-99
office@trinicum.com

Telefonische
Terminvereinbarung

Mo-Do 9 bis 18.00 Uhr
Freitag 9 bis 15.00 Uhr

Öffentliche
Verkehrsmittel

Station
Schwarzenbergplatz
Straßenbahnlinien
2, 71, D

Station *Karlsplatz*
U1, U2, U4

Acht Minuten zu Fuß
über den Karlsplatz

