

ERKLÄRT

Die richtige Ernährung kann Schmerzen lindern. Worauf man dabei achten sollte

Manche Lebensmittel fördern Entzündungen und Schmerzen, andere hemmen sie. Welche das jeweils sind, wie sie wirken und welche Tipps Ernährungsfachleute geben.

Nina Himmer

04.12.2025, 05.30 Uhr ⌚ 3 min



Illustration Simon Tanner / NZZ

Leserfrage: Ich weiss, dass sich Gelenkschmerzen über die Ernährung mindern lassen. Wie aber ist es mit Muskelgewebe und Bindegewebe, mit Bändern und Sehnen? Ich habe darin Schmerzen, brennend und stechend. Was kann ich dagegen tun?

Am Sonntagabend hängt Kathrin Dücker oft ein leeres Blatt Papier an ihren Kühlschrank. Ab Montag notiert sie darauf alles Pflanzliche, das auf ihrem Teller landet: Äpfel, Heidelbeeren, Kurkuma, Kürbiskerne, Linsen, Feldsalat, Grünkohl, Pekannüsse, Petersilie, Ingwer, Möhren – ihr Ziel ist, binnen einer Woche mindestens dreissig verschiedene pflanzliche Lebensmittel zu verzehren. Diese Empfehlung stammt aus einer grossen amerikanischen Studie zur Darmgesundheit.

Wohl & Sein antwortet

In der Rubrik «Wohl & Sein antwortet» greifen wir Fragen aus der Leserschaft rund um Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

«Es ist aber auch einfach ein guter Anreiz, mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kräuter, Pilze und Nüsse zu essen», sagt die Ernährungsberaterin aus München, die sich auf entzündliche Ernährung spezialisiert hat. «Mit Anfang dreissig wurde bei mir Arthrose in den Fingergelenken diagnostiziert. Das war für mich der Auslöser, meine Ernährung komplett umzustellen», sagt sie. Ihre Schmerzen und die Steifheit hat sie damit in den Griff bekommen – und hilft seitdem anderen dabei, das ebenfalls zu schaffen.

Wie die Ernährung Entzündungen hemmen kann

Kann man über die Ernährung Einfluss auf Schmerzen, Entzündungen und Erkrankungen nehmen? «Auf jeden Fall», sagt Olaf Adam, emeritierter Professor für Ernährungsmedizin an der Universität München, der seit Jahrzehnten zur Ernährung insbesondere bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen forscht. Viele davon betreffen die Gelenke, aber auch Weichteile, Bindegewebe und Muskeln können schmerzen. Arthritis, Gicht, Fibromyalgie, Arthrose? Das spielt am Ende

keine Rolle, denn aus ernährungsmedizinischer Sicht sind für eine antientzündliche Wirkung immer zwei Faktoren entscheidend: Antioxidantien und Fettsäuren.

«Antioxidantien sind Moleküle, die schädliche freie Radikale im Körper neutralisieren und so vor Zellschäden und Entzündungen schützen», erklärt Adam. Antioxidativ wirken zum Beispiel Vitamin C und Polyphenole – das sind Stoffe in Pflanzen, die die Pflanze vor Schäden schützen und auch im menschlichen Körper positive Auswirkungen haben. Die Hauptquellen dafür sind Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Saaten und Kräuter. Adam: «Eine pflanzenbetonte Kost ist deshalb das A und O einer antientzündlichen Ernährung.»

Das gelte auch mit Blick auf Fettsäuren. Während Omega-3-Fettsäuren Entzündungen dämpfen, fördern Omega-6-Fettsäuren sie. Das trifft insbesondere auf Arachidonsäure zu, die vor allem in Fleisch, Wurst, Schmalz und Eidotter steckt. «Im Idealfall sollte das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 im Körper nicht höher als 5:1 sein», rät der Mediziner.

Das Problem: In der typischen westlichen Ernährung liegt das Verhältnis oft bei 15:1 bis 20:1 zugunsten von Omega-6, was das Risiko für chronische Entzündungen und damit verbundene Erkrankungen erhöht. «Das gilt nicht nur für rheumatische Erkrankungen, sondern auch für Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck», betont Adam. Wer ein Gefühl für die Zufuhr von Fettsäuren entwickeln will, kann den von ihm entwickelten Rechner als erste Orientierung nutzen.

Man kann das Fettsäureprofil aber auch im Blut messen: «Ich empfehle meinen Kunden, den Omega-3-Index zu Beginn ihrer

Ernährungsumstellung und sechs Monate später zu bestimmen», sagt die Ernährungsberaterin Kathrin Dücker. So lasse sich überprüfen, ob die Änderungen den gewünschten Effekt haben. Um Omega-6 zugunsten von Omega-3-Fettsäuren zurückzudrängen, empfiehlt sie Hering, Makrele, Wildlachs und Forelle, Lein- und Rapsöl, Chia- und Leinsamen sowie Algen- und Fischöl.

Als Basis rät auch sie zu einer pflanzenbetonten und ballaststoffreichen Kost, die auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Saaten, Samen, Pilze, Nüsse, Kräuter, Pflanzenöle und Gewürze setzt. Ihr Geheimtipp: «Mehr Gemüse als Obst essen und beim Obst zuckerarme Sorten wie Beeren bevorzugen. Zusätzlich die Zufuhr an frischen Kräutern und Gewürzen deutlich erhöhen.»

Newsletter «Wohl & Sein»

Vertiefen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Gesundheit und Psychologie mit unserem Newsletter «Wohl & Sein», der jeden Donnerstag in Ihrem Posteingang landet.

Jetzt kostenlos anmelden

Im Blick behalten sollte man darüber hinaus die Zufuhr pflanzlicher Proteine und den Vitamin-D-Spiegel. Auf Weissmehlprodukte, Wurst, Zucker und Transfette würde sie nach Möglichkeit verzichten, tierische Produkte stark einschränken. «Man sollte das Thema aber ganzheitlich sehen», sagt sie – neben einer passenden Ernährung sei es zum Beispiel von Vorteil, auf ein gesundes Körpergewicht, ausreichend Schlaf und Bewegung, Krafttraining und ein gutes Stressmanagement zu achten.

Doch auch wenn der Körper in jedem Fall von antientzündlichen Massnahmen profitiert – Schmerzen sollte man immer ärztlich abklären

lassen. Was ist die Ursache? Könnten Medikamente helfen? Wer bis dahin schon einmal anfangen will: Für den Anfang kann ein leeres Blatt Papier am Kühlschrank helfen – das sich die ganze Woche über mit den pflanzlichen Lebensmitteln füllt, die man gegessen und dort notiert hat.

Sie haben auch eine Frage rund um Ernährung und Gesundheit? Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.