

## Kursdaten

Zeit: Letzter Donnerstag im Quartal  
14:30 – 16:00 Uhr

Ort: Physiotherapiezentrum  
Industriestraße 23 a  
01129 Dresden

Gruppengröße: max. 15 TeilnehmerInnen

Dauer: 1 Sitzung je 90 Minuten

Kosten: kostenfrei



Zentrum für  
ganzheitliche  
Schmerzmedizin

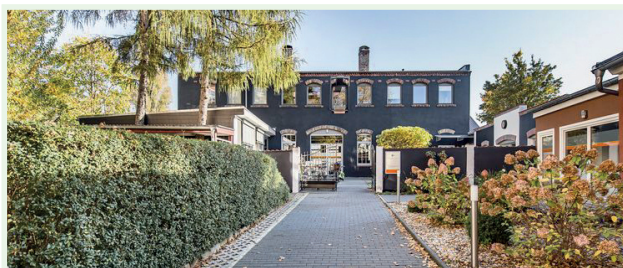


Zentrum für  
ganzheitliche  
Schmerzmedizin

Das Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin verteilt sich auf zwei Standorte in Dresden-Trachau, die fußläufig (ca. 200 m) voneinander entfernt liegen. Bitte erfragen Sie vorab, welchen Standort Sie für Ihren Termin aufsuchen müssen.



Cottbuser Straße 29 · 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999



Industriestraße 23 a · 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999

## Anmeldung und Ansprechpartnerin

Dr. med. Susann Endt  
Fachärztin für  
Allgemeinmedizin



Telefon: 0351 21777-90  
E-Mail: [info@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:info@schmerzmedizin-dresden.de)

Aktuelles zu unseren Angeboten  
und Terminen finden Sie auch unter  
[www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de).



E-Mail: [info@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:info@schmerzmedizin-dresden.de)  
Internet: [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de)



# Essen gegen Schmerz und Entzündung

## Ernährungsschulung

»Eure Nahrungsmittel  
sollen eure Heilmittel  
sein.«

Hippokrates



Gesünder essen, ohne dass Genuss und Spaß am Essen zu kurz kommen.

## Wozu eine Ernährungsschulung?

Die drei grundlegenden Lebensgewohnheiten mit dem größten Einfluss auf die Gesundheit und eine höhere Lebenserwartung sind: nicht Rauchen, ausreichende körperliche Aktivität und sich gesund ernähren.

Etwa 80% der Erkrankungen, die wir heute sehen, sind auf eine fehlerhafte Ernährung zurückzuführen. Eine Ernährungsumstellung kann wesentlich dazu beitragen, chronische Entzündungen im Körper zu bekämpfen, Schmerzen zu lindern und die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Daher sollte man ihr bei der Behandlung akuter und / oder chronischer Schmerzzustände mehr Beachtung schenken.

Unsere Ernährungsschulung in der Gruppe soll Sie dabei unterstützen. Hier bekommen Sie Tipps und Tricks an die Hand, wie Sie sich alltagstauglich und mit wenig Aufwand entzündungshemmender und schmerzlindernder ernähren können.

## Welche Beschwerden können behandelt werden?

Mit einer gesünderen Ernährung kann man auf das Entzündungsgeschehen im Körper und auf die Schmerzen Einfluss nehmen. Aber auch anderen Erkrankungen kann damit vorgebeugt oder entgegengewirkt werden, wie z. B.:

- Diabetes,
- Bluthochdruck,
- Herzerkrankungen,
- Infektanfälligkeit,
- Hautproblemen,
- Magen- und Darmerkrankungen sowie
- Krebs.

## Was erwartet mich?

In unserer Ernährungsschulung erfahren Sie Wissenswertes zum Themenkomplex »Schmerz, Entzündung und Ernährung«.

Folgende Grundlagen werden Ihnen dabei vermittelt:

- Ernährung und ihr Einfluss auf Schmerzen
- Ernährung und Entzündungsreaktionen
- Aktuelle Empfehlungen der Wissenschaft
- Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung im Alltag

Das Ziel ist es, mit einer gesünderen Ernährung Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren und damit die Beweglichkeit und das Wohlbefinden zu steigern. Die gemeinsame Erfahrung in der Gruppe ermöglicht es zudem, sich mit Anderen persönlich auszutauschen und sich gegenseitig zu bestärken.



Welche Produkte gehören auf einen Einkaufszettel für entzündungshemmendere und schmerzlindernde Ernährung?

