

Therapie bei Fersensporn

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Grundstein** der Ernährung sollten **Gemüse**, genügend **Eiweiß** (etwa aus Nüssen und Hülsenfrüchten) und **hochwertige pflanzliche Öle** (etwa Lein- und Weizenkeimöl) sowie **zuckerarme Obstsorten** sein.
- ✓ **Entzündungsfördernde Arachidonsäure** (tierische Fette, auch Pflanzenöle wie Distel-, Sonnenblumenöl) sowie **Zucker/Snacks und Fertigprodukte meiden**.
- ✓ Dafür **mehr entzündungshemmende Nahrungsmittel**: Vitamin C (z. B. Paprika, Kohl, Zitrusfrüchte), Vitamin E (Pflanzenöle, Nüsse), Antioxidantien (frisches Obst, Gemüse, Kräuter), grüner Tee, Kaffee (schwarz), Gewürze wie Kurkuma, schwarzer Pfeffer; Omega-3-Fettsäuren (Lein-, Hanf- oder Chia-Öl, fetter Seefisch wie Lachs, Makrele).
- ✓ **Bei Übergewicht unbedingt abnehmen**: 1. um die Ferse vom Druck zu entlasten, 2. weil das Fettgewebe im Bauchraum entzündungsfördernde Botenstoffe produziert und dadurch die Schmerzen verschlimmert.
- ✓ Zur Gewichtsreduzierung evtl. **Intervallfasten** versuchen: nur 2 Mahlzeiten am Tag (z. B. um 10 und um 18 Uhr), dazwischen 16 Stunden Pause.
- ✓ Auf genügend **Bewegung** achten, ggf. im Wasser (Schwimmen, Aquajogging).
- ✓ **Mahlzeitenbeispiele: Frühstück**: grüner Smoothie (ggf. + Joghurt) oder Quark mit Früchten und Leinöl/Weizenkeimöl oder Vollkornbrot mit Frischkäse und Rohkost.
Mittagessen: Mischkost, z. B. zwei Hände Dinkel-Pasta oder Naturreis mit drei Händen Gemüse nach Wahl.
Abendessen: z. B. Gemüsesuppe oder gedünsteter Fisch mit Gemüse. Rohkost ist für viele Menschen abends schlechter verträglich, verlangt Höchstleistungen vom Darm.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag	Vollkornbrot; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
Snacks, Knabberkram (max. 1 kleine Handvoll/Tag)	<i>(Gelegentlich: 70%-ige Zartbitterschokolade)</i>	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Obst → 1-2 Handvoll/Tag	zuckerarmes Obst wie Beeren, Äpfel etc.; in Maßen wegen Zuckergehalt: Banane, Kaki (Sharon), Ananas, Weintraube, Süßkirsche, Mango, Honigmelone und Birne	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst

Gemüse → 3 Portionen/Tag	Artischocken, alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicoree, Löwenzahn), Blätter von roter Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies , Gurke, Fenchel, Kohl aller Art, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten; Kräuter	in Maßen: Gemüsemischungen mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen; in Maßen: Sonnenblumenkerne	gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Hanföl*), Chia-Öl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → 1,5-2 Liter/Tag	Wasser, ungesüßter Tee – besonders grüner Tee Kräutertee; bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Sojadrink, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol; in Maßen: Wein
Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen/Woche	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere: Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch max. 1-2 Portionen/Woche (bis 100 g Rohgewicht)	<u>In Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, <u>seltener:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch
Eier, Milchprodukte, Käse	Eier (max. 2-3 pro Woche) <u>In Maßen:</u> Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Selten:</u> Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse; Sahne, Schmand, Crème fraîche	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.