**Der Selbsthilfe Podcast  
Transkript Folge #34 „Antientzündliche Ernährung“**

Teilnehmende:

Marius Schlichting von der BAG SELBSTHILFE (Moderation)  
Petra Hellmich, Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin  
Natascha Lowitzki, Leiterin einer Endometriose-Selbsthilfegruppe in Hannover

((Intro-Musik))

**MS:***Hallo und herzlich Willkommen, liebe Zuhörende, zu einer weiteren Folge unseres Selbsthilfe-Podcasts. Heute mal wieder mit einer Sonderfolge zum Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“. In diesem Projekt setzen wir uns seit 2022 mit den gesundheitlichen Folgen des Klimawandels auseinander, insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen.*

*Der Schwerpunkt im letzten Jahr war das Thema Ernährung. Dazu gab es auch schon eine Podcast-Folge. Dort haben wir geschaut, wie hängen Klima, Gesundheit und Ernährung eigentlich miteinander zusammen. Also welche Potenziale kann eine klimafreundliche Ernährung für Menschen mit chronischer Erkrankung haben? Und welche Grenzen gibt es dabei natürlich auch?*

*Einen Aspekt wollen wir uns in dieser Folge genauer anschauen, und zwar geht es heute um das Thema antientzündliche Ernährung. Also ein Thema, was viele chronisch erkrankte Menschen betrifft. Und ja, da ist für uns die Frage, was genau ist es überhaupt, wer profitiert davon und was hat es überhaupt mit dem Klimawandel zu tun?*

*Und darüber sprechen wir heute mit zwei Expertinnen. Da bin ich ganz dankbar, dass ihr euch heute die Zeit für uns genommen habt. Meine Gesprächsgäste sind heute zum einen Petra Hellmich, Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin. Sie betreibt in Berlin das Kochstudio Kichererbsen. Und zum anderen Natascha Lowitzki. Sie hat eine Endometriose-Selbsthilfegruppe in Hannover gegründet, die sie auch nach wie vor leitet.*

*Bevor ich jetzt hier mich um Kopf und Kragen rede, würde ich euch einfach mal bitten, euch selbst vorzustellen. Erstmal du Petra, hallo, schön, dass du heute da bist.*

**1’55’’ PH:** *Ja, ich sag ein herzliches Hallo auch von meiner Seite. Also ich bin seit über 30 Jahren im Bereich Gesundheit und Ernährung tätig. Als Diätassistentin war ich lange in einem Krankenhaus beschäftigt und hab dann später noch den berufsbegleitenden Lehrgang zur medizinischen Ernährungsberaterin absolviert, habe mich vor 15 Jahren selbständig gemacht und mich auf Ernährungsberatung für Gruppen fokussiert und da schnell gemerkt, dass es eigentlich ganz wichtig ist, ins Handeln zu kommen und theoretisches Ernährungswissen gleich in die Praxis umzusetzen. Also das heißt für mich, ran an den Herd und den Kochlöffel schwingen. Und ja, deshalb betreibe ich ein Kochstudio in Berlin. Und mein Motto ist gesund kochen und lecker kochen – das passt zusammen. Und seit längerem jetzt auch gesund kochen, lecker kochen und klimafreundlich kochen – das passt zusammen. Und ich freue mich, dass ich jetzt auch schon für den Verband zwei Online-Kochkurse zum Thema „Klimafreundlich Kochen“ geben durfte. Und ich freue mich jetzt heute auch, hier beim Podcast dabei sein zu dürfen.*

**3’10’’ MS:** *Ja, super Petra, vielen Dank. Und zum anderen Natascha. Magst du dich auch kurz vorstellen, damit unsere Zuhörenden auch wissen, wer du bist?*

**3’18’’ NL:***Hallo, vielen Dank, herzlich Willkommen. Ich bin Natascha Lowitzki, komme aus Hannover und leite hier die Endometriose-Selbsthilfegruppe im Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum. Das Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum besteht seit 2004 und bietet eben Beratung zu Gesundheit für Frauen und Mädchen in der Region Hannover und der Stadt an.*

*Ich habe die Diagnose 2019 bekommen, nachdem ich selbst viele Jahre an Menstruationsschmerzen und anderen Symptomen durch Endometriose gelitten habe und hab dann, weil ich so lange auf diese Diagnose gewartet hab und gemerkt habe, wie unbekannt und tabuisiert diese Erkrankung ist, mich dafür eingesetzt, dass es eben bekannter wird und Frauen einen Anlaufpunkt bekommen. Und deswegen ist diese Gruppe entstanden in Hannover. Und heute freue ich mich sehr, dabei sein zu dürfen und bin ganz gespannt, wie es jetzt weitergeht.*

**4‘10’’ MS:** *Ja, super, Natascha, ganz herzlichen Dank. Ich denke, bevor wir wirklich ins Thema Ernährung reinsteigen, würde ich gerne vielleicht auch mal mit dir kurz, du hattest über deine Diagnose gesprochen, über Endometriose, was genau macht oder was ist Endometriose? Was macht es mit deinem Körper? Und vor allen Dingen, weil wir heute auch über das Thema Ernährung sprechen, warum Ist das Thema Ernährung bzw. antientzündliche Ernährung so wichtig? Also welche Lebensmittel tun dir gut, welche funktionieren vielleicht gar? Das sind einfach mal so, dass wir uns mal kurz mit in deine Lebensrealität in Bezug auf Ernährung nimmst, das wäre total super.*

**3’18’’ NL:***Ja, sehr gerne. Also erstmal ja, Endometriose ist häufig. Also etwa 10 Prozent der weiblichen Bevölkerung leiden an Endometriose. Das wären in Deutschland momentan etwa zwei Millionen Frauen, wobei die genaue Zahl bisher noch nicht ganz klar ist. Endometriose ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die sich systemisch auswirkt. Was man bisher darüber weiß, ist, dass sich Schleimhaut, die der Gebärmutterschleimhaut in ihren Eigenschaften ähnelt, an Stellen im Körper ansiedelt, wo sie eigentlich nicht hingehört. Das ist häufig im kleinen Becken, zum Beispiel an den Eierstöcken, an der Gebärmutter, im Douglas-Raum, das ist der Bereich hinter der Gebärmutter, ganz tief im Becken. Das sind typische Stellen, wo sich so Endometrioseherde ansiedeln.*

*Manchmal passiert es aber auch, dass diese Endometriose sich außerhalb des kleinen Beckens ansiedelt, zum Beispiel am Zwerchfell, in der Lunge oder ganz selten auch im Gehirn. Und die Symptome von Endometriose sind sehr vielfältig. Die reichen, das typischste Symptom sind Menstruationsschmerzen, starke Menstruationsschmerzen, die häufig auch vegetative Symptome mit hervortreten lassen, also sowas wie Übelkeit, Schwindel, Erbrechen. Die Frauen haben eben wirklich dann im Rahmen der Menstruation so starke Beschwerden, dass sie wirklich krank sind, häufig Schmerzmittel einnehmen müssen, arbeits- oder schulunfähig werden und so weiter.*

*Und darüber hinaus gibt es aber eben viele weitere andere Symptome, die manchmal auch ein bisschen diffus sind. Also typisch sind erstmal Schmerzen beim Wasserlassen, Schmerzen beim Abführen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und eben diese Schmerzen bei der Menstruation. Und zusätzlich können dann eben noch Nahrungsmittelunverträglichkeiten auftreten. Das ist sogar im Rahmen von Endometriose recht häufig. Also im Rahmen der Selbsthilfe kenne ich das, dass es eben auch viele unterschiedliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind. Also was ich nicht vertrage, kann gut sein, dass da eine andere Person ist, die genau das verträgt und wiederum anders.*

*Es gibt aber so n Paar ganz grundsätzliche Regeln, die man sagen kann, die sich gut auswirken. Ich hab zum Beispiel mich entschieden, vegan zu essen und tierische Produkte aus meiner Ernährung zu nehmen, weil ich gelernt hab, dass das Produkte sind, die zum einen eben Östrogen enthalten und sich deswegen unter Umständen nicht positiv bei Endometriose auswirken. Und weil meines Wissens nach tierische Produkte auch chronische Entzündungen fördern können.*

**7’20’’ MS:** *Ja super, vielen Dank. Ich denke, das war schon mal ein guter Einstieg. Wo du jetzt sagst, dass du dich entschieden hast, vegan zu leben, das ist ja quasi eine komplette Umstellung auf eben, beim Verzicht von tierischen Produkten. Hast du die Erfahrung gemacht, mit einigen Produkten vor, dass die sich wirklich konkret schlecht auf deinen Gesundheitszustand bzw. auf die Entzündungen ausgewirkt haben? Einfach nur so für vielleicht auch Menschen, die nicht vegan essen oder das nicht möchten. Einfach nur hast du so, ich sag mal, ein paar „Red Flags“ erlebt, die du jetzt auch so allgemein oder für allgemeingültig einschätzen würdest?*

**7’58’’ NL:***Grundsätzlich muss ich bei Endometriose leider erst mal sagen, es ist häufig so individuell, dass es schwierig ist, allgemeingültige Empfehlungen zu geben, gerade auch im Bereich von Ernährung. Ich kann für mich einfach sagen, dass ich kein Weizen mehr esse. Das hat für mich auf jeden Fall gerade diese chronische Entzündungssituation stark reduziert. Und Produkte mit Laktose sind für mich persönlich das von den tierischen Produkten, was ich am allerwenigsten vertrage, weil ich dadurch einfach direkte Symptome habe. Also das waren für mich so die beiden Game Changer sozusagen, einmal die tierischen Produkte wegzulassen, vor allem eben Milchprodukte, und Weizen.*

**8’37’’ MS:** *Petra, vielleicht hole ich dich da jetzt mal ins Boot. Du als medizinische Ernährungsberaterin, was würdest du jetzt da aus deiner Erfahrung sagen? Sind tierische Produkte bzw. gerade Milch oder auch oder eben auch Weizenprodukte, ja Lebensmittel, die Entzündungsprozesse im Körper grundsätzlich ja fördern bzw. sie schlimmer machen?*

**9’00’’ PH:** *Ja, auf jeden Fall. Da gebe ich Natascha Recht, das ist aber schon, sie hat es gesagt, das ist wirklich sehr unterschiedlich, auch bei meinen Klienten. Der eine verträgt das, der andere verträgt es nicht. Aber allgemein kann man sagen, aus meiner Sicht als medizinische Ernährungsberaterin sind Fleisch und Wurstwaren, also verarbeitete Fleischprodukte, Zucker möchte ich noch nennen, Fertigprodukte, das sind alles Lebensmittel, und auch nicht zu vergessen Alkohol, die Entzündungsprozess im Körper so richtig anheizen können.*

**9’37’’ NL:***All die Sachen, die du aufgezählt hast gerade, sind Sachen, die ich durch diese vegane Ernährungsumstellung alle auch weggelassen habe. So und speziell Alkohol zum Beispiel ist auch was, was ich extrem schlecht vertrage. So. Und ich kenne auch andere Endometriose-Patientinnen, die mit Alkohol Probleme haben, gerade eben mit Alkohol, der viel Histamin enthält.*

**9’59’’ PH:** *Ja, richtig. Und bei Weizen, da ist das sehr unterschiedlich, sag ich mal. Also hast du, wie hast du das ausgetestet? Also hast du ein Ernährungsprotokoll mal geführt und dann gemerkt, OK, du hast es weggelassen, es ist dann besser geworden, oder wie bist du da vorgegangen?*

**10’19’’ NL:***Ja, also, ich muss zugeben, die Muße so ein richtiges Protokoll zu führen, hatte ich immer nicht. Ich hab mehrmals damit gestartet, aber ich hab es im Endeffekt für mich einfach so gemacht, dass ich es konsequent weggelassen habe für mindestens vier Wochen, also für einen Zyklus. Und das ist eben das Dankbare sozusagen bei der Endometriose, spätestens nach vier Wochen war es bei mir jedenfalls immer so, habe ich halt eine Auswirkung gemerkt im nächsten Zyklus. Entweder die Schmerzen sind weniger gewesen oder nicht. Und genauso habe ich das eben gemacht.*

*Also bei der Endometriose, Quatsch, bei der veganen Ernährung war es so, dass sich wie so eine Erstverschlimmerung sozusagen hatte ich in den ersten zwei Wochen, und danach ist es dann deutlich besser geworden, und zwar so deutlich, dass ich direkt für mich gemerkt hab, OK, das behält ich bei. Und genau dadurch, dass man aber im Rahmen von veganer Ernährung eben häufig weniger verarbeitete Lebensmittel isst, gerade dadurch, dass ich auch kein Soja esse, also keine Tofu-Produkte, ist es eben so, dass man viel mehr selbst kocht und viel frisches Gemüse zubereitet und dadurch automatisch auch häufig weniger Zucker, also es ist auch so, dass sich wiederum dadurch, dass ich keinen Weizen zu mir nehme, mehr selber backe, dann eher zuckerreduzierte Rezepte ganz automatisch, oder man probiert dann eher mal was aus, dass man es ersetzt oder so, als wenn man es halt fertig kauft.*

*Und dadurch, würde ich sagen, hat sich durch diese Entscheidung vegan zu essen, auf vielen Ebenen eigentlich meine Ernährung positiv verändert, und wahrscheinlich ist es jetzt, wo wir so darüber sprechen, gar nicht nur dieses Milchprodukte-Weglassen und tierische Produkte, was sozusagen meine bewusste Entscheidung war, sondern in der Folge sind einfach noch viele andere Sachen passiert, die eigentlich sich antientzündlich auswirken dann so.*

**12’06’’ PH:** *Ja, OK, also da stimm ich dir zu, sag ich mal, dass dass es sehr gut ist. Ich hab allerdings auch Klientinnen, die haben jetzt sehr viel weggelassen bei einer antientzündlichen Ernährung, sehr viele Lebensmittel, und das war dann sehr einseitig. Also die Ernährung muss schon ausgewogen sein und muss ja auch noch alle wichtigen Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe enthalten. Und meine Klientinnen haben dann so abgenommen, weil sie alles weggelassen haben und das, das will man ja natürlich auch nicht erreichen. Aber wenn du mit deiner Ernährung gut klar kommst, mit der veganen Ernährung, dann ist das ja sehr erfreulich und gute Erfolge damit erzielst.*

**12’53’’ NL:***Genau damit sprichst du auch wiederum einen Punkt an, weil ich hatte auch dieses Problem, dass ich dann zum Beispiel zu wenig Proteine aufgenommen habe und so. Und das kenne ich auch aus der Selbsthilfe von vielen anderen, dass sie eben das Problem haben in dem Moment, wo sie merken, OK, ich vertrage viele Sachen nicht, dann kommen sie einfach nur in so eine Vermeidungsernährung sozusagen. Und dann das wirklich aufzubauen, so dass man das wieder mit Genuss hat und auch alle Nährstoffe, dafür braucht man dann eigentlich irgendwie Hilfe. Also das war dann für mich auch der Punkt, wo ich nochmal ganz massiv dann mich informiert hab und genau, wo es dann eigentlich vielleicht auch sinnvoll wäre, oder nicht vielleicht, sondern ganz sicher sinnvoll wäre, dass es eben mehr so ernährungstherapeutische Angebote für Endometriose-Patientinnen gäbe und ich weiß, dass das zum Teil auch in multimodalen Therapiekonzepten angedacht ist oder auch schon praktiziert wird.*

**13’43’’ PH:** *Also, das wird schon praktiziert, sag ich mal. Ich kenn Kolleginnen, die beraten da auch dahingehend, also das ist korrekt.*

**13‘52’’ MS:** *Ja, vielen Dank. Vielleicht noch mal einmal an dich, Petra, nur um das einmal abzuschließen. Wir haben jetzt ganz viel drüber gesprochen, ne, was ist gut für den Körper, wenn man quasi Entzündungen vermeiden will bzw. wenn man antientzündlich sich ernähren möchte. Aber was passiert überhaupt mit dem Körper, wenn man da nicht drauf achtet? Also sprich, wenn Entzündungen im Körper über einen längeren Zeitraum anhalten und dann vielleicht sogar chronisch werden?*

**14’19’’ PH:** *Ja, also wenn Entzündung chronisch werden, dann heißt es ja, dass sie sehr lange anhalten, und das heißt, dass es für unseren Organismus eine enorme Belastung darstellt, weil der Körper muss ja ununterbrochen gegen Entzündungsstoffe kämpfen. Und das hat zur Folge, das sogenannte Entzündungsmarker im Blut dauerhaft erhöht sind. Und ja, man kann sagen, chronische Entzündungen können das Immunsystem schwächen und die normale Funktion von Organen beeinträchtigen und sind eben mit einer Vielzahl von Erkrankungen verbunden. Und vor allen Dingen, wenn diese chronischen Entzündungen eben nicht entdeckt werden, die können ja auch still da sein, dann sagen Patienten auch, oder das führt zu Symptomen wie Müdigkeit, Schmerzen, allgemeines Unwohlsein, und man weiß gar nicht, woher das dann eigentlich kommt.*

**15’18’’ MS:** *Was mich jetzt da noch mal zum nächsten Thema bringen würde. Wir haben jetzt sehr viel über Vermeidung gesprochen, also welche Lebensmittel lasse ich weg. Gibt es denn auch aus deiner Erfahrung Ernährungs- oder Nahrungsmittel, die sich quasi anbieten, wenn man sich entzündungshemmend ernähren? Also sozusagen, wo man sagt, egal wie man sich sonst ernährt, das wäre klug, noch zusätzlich zu sich zu nehmen, einfach durch die Nahrung, was einem eben einfach, ja gut tut?*

**15’47’’ PH:** *Ja, also ich würd noch einmal gerne überhaupt sagen, wieso eine Ernährung aussehen, die Antientzündlich ist. Das bedeutet, die soll auch noch Genuss bereiten und Freude bereiten. Und für mich ist diese antientzündliche Ernährung bunt. Und das heißt nicht eine Vielzahl an Fertigprodukten, sondern eine Vielzahl an Obst und Gemüse, also der Hälfte des Tellers sollte mit Gemüse gefüllt sein. Dazu gehören dann die gesunden Fette. Ja, ich spreche von Olivenöl, von Leinöl, von Walnussöl. Dann kommt die ganze Bandbreite an Vollkornprodukten hinzu. Weile viele lassen ja Kohlenhydrate weg und meinen, die sind jetzt ganz schlecht, aber man muss die richtigen Kohlenhydrate auswählen. Ich denke da an Hafer als tolles Getreide, an Vollkornbrot natürlich.*

*Dann für mich kommen hinzu die Hülsenfrüchte, die eine ganz große Rolle spielen, insbesondere wenn Natascha sich zum Beispiel vegan annähert. Da denke ich an das wichtige pflanzliche Protein, was die liefern und an die tollen Ballaststoffe. Und dann natürlich für mich sind ganz wichtig die Gewürze und Kräuter, das ist das Tolle, wenn wenn ich hier mit Menschen koche in meinem Kochstudio, dann duftet es wunderbar, herrlich. Und diese Gewürze und Kräutern, den sagt man ja auch nach und es ist teilweise auch wissenschaftlich erwiesen, dass sie entzündungshemmende Eigenschaften haben und sehr wichtig sind. Das so zu dieser Ernährung, wie sie aussehen sollte, also wichtig, bunt ist gesund, mein Motto.*

**17’38’’ MS:** *Danke, dass du uns da mal mitgenommen hast. Ich glaub, das ist ein ganz wichtiges Thema, weil wir alle, glaube ich, häufig dazu neigen, einfach in diesen Verzicht zu gehen. Also man lässt einfach für einen gewissen Zeitraum dann bestimmte Sachen weg, ohne sie zu ersetzen, was dann ja oft auch einfach zu, ich sag mal, zum Unwohlsein ja auch führt. Also da vielen Dank auf jeden Fall. Das war ein schöner Exkurs.*

*Natascha, vielleicht für, also nochmal eine Frage an dich, einfach als Endometriose-Patientin. Hast du schon die Erfahrung gemacht, dass es tatsächlich Nahrungsmittel gibt, die, ja, ich sag mal wirklich gegen akute Schmerzen wirken können, also die oder die dir dabei helfen können eine Schmerzphase zu überstehen oder den Schmerz zu lindern?*

**18’21’’ NL:** *Ja, tatsächlich, also das ist allerdings ein Nahrungsergänzungsmittel, in dem Fall und zwar Magnesium. Magnesium wird auch eingesetzt bei Frauen, die zu frühe Wehentätigkeit haben, um diese Wehentätigkeit zu unterdrücken. Und genau dieser Effekt funktioniert auch bei den starken Menstruationskrämpfen von Endometriose, wo die Gebärmutter eben viel zu stark krampft, und mir persönlich hilft das eben in den Tagen schon vor der Menstruation und auch dazu dann hochdosiertes Magnesium einzunehmen. Und damit konnte ich meine Schmerzen auf jeden Fall auch noch mal deutlich reduzieren und muss deutlich weniger Schmerzmittel einnehmen. Das ist wirklich was, was ganz akut wirkt.*

*Und sonst ist es eben so, dass gerade, was Petra auch beschrieben hat, diese chronische Erschöpfung und das, was alles so mit diesen chronischen Entzündungen auch zusammenhängt, das tritt bei Endometriose ganz häufig auf. Und gerade wenn man dann eben mit der Ernährung so ist, dass man auch in diese Mangelsituation kommt, dann hat man eben manchmal auch dieses, dass man nicht mehr weiß, wo kommt diese Erschöpfung eigentlich her, also aus dem Mangel von der Ernährung oder von dieser chronischen Erkrankung.*

*Und das, was Petra gesagt hat, mit diesem Olivenöl und mit diesem mit viel Gemüse, das sind alles Sachen, die mich daran erinnert haben, dass es auf jeden Fall eine Studie gibt dazu, dass mediterrane Ernährung bei Endometriose besonders gut sein soll. Und das ist eben genau das, also viel Olivenöl, Fisch, wenig rotes Fleisch. Genau, und das weiß ich, ist sogar in Studien, hat sich gezeigt als Ernährungsform, dass es sich positiv auf Endometriose auswirkt. Und ansonsten kenne ich immer noch so Omega 3 als einen ganz großen Faktor. Und Jod ist etwas, was ich auch mittlerweile einnehme als Präparat aus Algen, genau, wo ich auch das Gefühl hatte, dass es sich sehr positiv auf meine Symptome ausgewirkt hat.*

**20’19’’ MS:** *Die Erfahrung, die du Grad geschildert hast, sind es, sag ich mal, ausschließlich deine persönlichen Erfahrungen oder hast du auch im Austausch in der Selbsthilfegruppe beziehungsweise mit anderen Betroffenen, haben die ähnliche Dinge geschildert? Also würdest du sagen, es hat eine gewisse Allgemeingültigkeit in großen Anführungszeichen?*

**20’35’’ NL:** *Also bei dem Magnesium ist es nicht nur meine Erfahrung,*

*das weiß ich, dass das auch andere anwenden und dass das durchaus auch zum Teil von Ärzten in Endometriose-Zentren im Rahmen von dieser multimodalen Behandlung mit empfohlen wird.*

*Omega 3 hat sich in Studien positiv gezeigt bei Endometriose, also genau. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht und weiß es aus einer Studie, genau, die mediterrane Ernährung ist auch aus einer Studie, also das müsste auch eine relative Allgemeingültigkeit eigentlich haben. Wobei wie gesagt, es bleibt immer individuell auf jeden Fall.*

*Zum den Gewürzen ist mir noch Kurkuma eingefallen. Das war gerade in so, in dieser Selbsthilfe-Community, sag ich mal, ein großes Thema, so goldene Milch mit Kurkuma bei Endometriose und Entzündung. Genau, also das ist so, immer wenn etwas sozusagen sich als entzündungshemmend zeigt, dann ist es potenziell eben auch eine Sache, mit der man irgendwie Endometriose begegnen kann. So würd ich das vielleicht sagen.*

**21’35’’ PH:** *Also da würd ich auch noch mal kurz sagen, Kurkuma, da gibt es ja auch Studien drüber, da ist der Hauptbestandteil ist ja Curcumin und das hat starke entzündungshemmende Eigenschaften. Und auch, stimme ich vollkommen zu, diese Omega-3-Fettsäuren, die ja sehr wichtig sind. Ganz genau. Und Ingwer zum Beispiel auch, hat starke entzündungshemmende Eigenschaften.*

*Aber ich würde, mich interessiert noch mal was ganz brennend, Natascha, und zwar du sagst, du bist vegan. Und wie sieht es da bei dir aus? Viele greifen ja auf diese ganzen Ersatzprodukte dann zurück. Wie, wie machst du das? Die, denen sagt man ja auch nach, diese ganzen Fertigprodukte, die fördern Entzündungen. Wie hältst du es mit diesen Produkten?*

**22’26’’ NL:** *Deine Frage zielt wahrscheinlich hauptsächlich ab auf Ersatzprodukte für Fleisch und Käse, ne?*

**22’30’’ PH:** *Ja.*

**22’32’’ NL:** *Die nutze ich eigentlich grundsätzlich gar nicht, weil ich mich eben entschieden hab, kein Soja zu essen. Unter anderem es auch wirklich direkt nicht vertrage. Also genau und deswegen fallen eigentlich die meisten Fleischersatzprodukte schon mal raus, weil die sind entweder auf Sojabasis oder Seitan auf Weizenbasis. Genau deswegen nutz ich sowas eigentlich grundsätzlich nicht. Was ich sehr gerne esse, sind zum Beispiel Falafel aus Kichererbsen, die ja dann auch wieder zumindest Proteine enthalten, oder auch so Bratlinge mit Haferflocken und Gemüse, Zwiebeln, sowas. Das ist eigentlich, was ich dann hauptsächlich für mich als, ich sag jetzt mal, Fleischersatz sozusagen nutze, ne so als sowas Herzhaftes, wo man so reinbeißen kann sozusagen.*

**23’25’’ PH:** *Also die Hülsenfrüchte, merke ich, spielen bei dir auch eine große Rolle dann in der Ernährung. Und was mich ja dann auch beruhigt, weil du damit ja auch die Proteine, die pflanzlichen zu dir nimmst.*

**23’30’’ NL:** *Genau, genau. Und das war was, was ich am Anfang eben gar nicht so auf dem Schirm hatte und wo ich dann wirklich auch gemerkt habe, dass durch diesen Proteinmangel eben diese Erschöpfung wieder viel stärker geworden ist. Und das war, was ich meinte, manchmal weiß man dann auch nicht mehr, gerade bei diesem Erschöpfungssymptom und Müdigkeit, wo kommt es jetzt eigentlich her? Kommt es jetzt gerade von der Endometriose? Oder kommt es jetzt von der Ernährung, in der ich alles Mögliche einfach nur vermeide, um die Endometriose klein zu halten? So, genau.*

**23’56’’ PH:** *Okay, und wie sieht es bei dir aus, weil ich möchte auch noch bei einer antientzündlichen Ernährung, die, auf die Nüsse zu sprechen kommen, die ja auch eine gute Rolle spielen dabei. Also die sind besonders reich an den gesunden Fetten. Die sind reich an Proteinen, Ballaststoffen und Antioxidantien. Ich denk jetzt an Mandeln, Walnüsse zum Beispiel. Wie sieht es da aus? Baust du die auch in deine Ernährung ein?*

**24’24’’ NL:** *Ja, also das ist sozusagen meine Käsealternative, würde ich mal so sagen, im entferntesten. Also gerade Cashews, wenn man die so leicht anröstet, kann man die gut zum Beispiel über Nudeln machen oder auf Pizza auch drauf. Genau. Und so als Aufstrich zum Beispiel Mandelmus oder auch, wenn man zum Beispiel kocht, gibt es Erdnussmus, das kann man schön in Suppe rein machen mit Möhren, so Möhren-Erdnuss-Suppe. Genau solche Sachen. Also Nüsse verwende ich, seitdem ich vegan esse, auf jeden Fall viel mehr in meiner Ernährung. Das ist irgendwie ganz automatisch gekommen, wahrscheinlich weil der Körper eben Fette braucht und auch ein Bedürfnis danach hat. Deswegen habe ich auch viel mehr Lust auf Nüsse, als ich es vorher jemals hatte.*

**25’09’’ PH:** *Das hört sich doch gut an, ja.*

**25’12’’ MS:** *Ja, ich denke, worüber ihr hier grad so sprecht, um mal kurz mich wieder reinzuklinken, ist für unsere Zuhörenden, glaub ich, extrem spannend, denn dieser, das Hin- und Her-Spiel sozusagen von Erfahrungen und dann eben der Einschätzung der Ernährungsberaterin passt hervorragend. Petra, was würdest du sagen, bei welchen Erkrankungen, chronisch oder auch nicht, ist es denn wirklich sinnvoll und kann wirklich einen Erfolg erzielen? Abgesehen jetzt natürlich von der, ich sag mal, Allgemeingesundheit, die natürlich besser ist, wenn man sich gut ernährt. Aber wo würdest du sagen, sind so akute Erkrankungen aus deiner Erfahrung als Ernährungsberaterin, wo man es wirklich tunlichst tun sollte, sag ich mal?*

**25’52’’ PH:** *Also ich sag mal, da gibt es wirklich ganz viele Erkrankungen, wo es sinnvoll wäre, wenn man da, wenn man sich antientzündlich ernährt. Aber ich denke jetzt ganz besonders auch an die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn da spielen Entzündungen eine große Rolle, bei der Entstehung von Arteriosklerose zum Beispiel und auf anderen Herzerkrankungen. Ich denke an Diabetes Typ 2. Ja, also da sind chronische Entzündungen sind oft mit Insulinresistenz verbunden, und man sagt, eine gesunde Ernährung, antientzündlich kann schon helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.*

*Und dann auch ganz wichtig, zum Beispiel bei Rheuma oder rheumatoider Arthritis. Da habe ich selber hier mit Klientinnen in meinem Kochstudio gekocht, und die haben mir wirklich berichtet, dass, wenn sie sich antientzündlich ernähren und insbesondere auf Fleisch und Fleischprodukte verzichten, dass ihnen dann eben, dass die Schmerzen da weg sind. Ja also oder viel besser sind. Und das ist schon, manchmal finde ich das einfach faszinierend, was man mit Ernährung bewirken kann.*

*Alle Übergewichtigen sollten sich antientzündlich ernähren. Weil wenn man übergewichtig ist und zu viel am Bauchraum Fett angesammelt, wenn sich dazu viel Fett angesammelt hat, dann wirkt Bauchfett oder Bauchfett verstärkt die Entzündung. Also bei ganz vielen Erkrankungen ist eine antientzündliche Ernährung sehr wertvoll. Man kann mit der antientzündlichen Ernährung große Erfolge erzielen und das habe ich jetzt auch von Natascha gehört. Und sie hat es berichtet und so sieht es bei anderen Patienten, Klientinnen ähnlich aus.*

**27’48’’ MS:** *Also das zeigt ja wirklich schon, was für große Auswirkungen das hat. Ich denk mal, wenn man jetzt so dann über die Klassiker spricht, ne, wenn man vielleicht noch sagt, dann bestimmte medikamentöse Einstellung natürlich bei bestimmten Erkrankungen, Bewegung, aber eben auch Ernährung gehört definitiv dazu. Ich denk, das hast du gerade sehr schön illustriert. Vielleicht noch mal so, was würdest du denn sagen, wer so ein genereller Effekt, den eigentlich alle erzielen können, so als ja, ich sag mal, als Verbesserung des Allgemeinzustands, wenn man sich antientzündlich ernährt beziehungsweise eben die Ernährung generell so ein bisschen dahingehend umstellt?*

**28’32’’ PH:** *Na, ich denke einfach mal, wenn man sich mit natürlichen Lebensmitteln, am besten frisch gekocht, überwiegend pflanzlich ernährt, dann fühlt man sich einfach fitter, würde ich mal sagen. Das merkt jeder, man muss es einfach mal ausprobieren, wenn da viel Gemüse und Obst dabei ist, nimmt man ja auch viele Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Die Ballaststoffe sind dabei. Also die Leute berichten und ich denke, da merkt jeder einen Erfolg, dass er vielleicht auch konzentrierter ist, einfach sich frischer fühlt und fitter durchs Leben geht.*

**29’01’’ MS:** *Ja, super. Ich denke, das können wir gut mitnehmen, einfach für die, für alle Zuhörenden, dass man eben sieht, das betrifft jeden.*

*Natascha, vielleicht noch einmal kurz abschließend zu diesem Thema an dich die Frage, jetzt noch mal als Patientin, wenn du jetzt im Austausch mit anderen Betroffenen bist, gibt es da auch Tipps, die du auch guten Gewissens, sag ich mal, weitergibst, die einfach so aus deiner Erfahrung, wie es dir einfach mit einer gewissen Umstellung der Ernährung besser gegangen ist, oder eben auch deine Symptome gelindert hat?*

**29’31’’ NL:** *Also grundsätzlich würde ich sagen, eine Entscheidung, sich vegan zu ernähren ist immer auf vielen Ebenen positiv. Also zum einen, weil es dem eigenen Körper was Gutes tut, aber eben auch weil es eine Entscheidung für mehr Tierwohl ist. Das ist das eine. Und gleichzeitig ist mir aber auch noch mal wichtig zu sagen, so aus Sicht von einer Endometriose-Patientin, genau dieser Punkt, dass es so herausfordernd ist, die eigene Ernährung zu verändern und man da eine hohe Hürde hat, das ist bei Endometriose-Patientinnen gezwungenermaßen häufig ein bisschen anders, einfach weil der Leidensdruck so dermaßen hoch ist häufig, dass diese Frauen ganz gezielt nach Informationen suchen und bereit sind, wirklich sich selbst sehr stark zu beschränken. Und zum Teil ist es auch so, dass es alternativlos ist, dass sie sich so stark beschränken, weil die Symptome eben so stark sind. Und das ist dann eben wieder auch so individuell.*

*Deswegen ist mir an der Stelle noch mal ganz wichtig zu betonen, dass auch gerade diese vegane Ernährungsweise keine Antwort für alle sein kann. Ich hab zum Beispiel bei mir in der Selbsthilfegruppe so, es ist wirklich so exemplarisch, ich hab eine Frau da, sie hat eine Fruktoseintoleranz, also für die ist im Alltag eine vegane Ernährung, wäre zum Beispiel ganz schwierig zu machen. Die verzichtet auch nicht auf Weizen, ganz im Gegenteil, die isst ganz viel Toastbrot in ihrem Arbeitsalltag sozusagen, weil sie sonst ständig auf dem Klo sitzen würde, und kann sich eigentlich nur am Wochenende dann gesund ernähren sozusagen.*

*Dann gibt es wieder andere, die haben eine Histaminintolleranz, die sind dann bei der Auswahl des Gemüses zum Beispiel sehr stark eingeschränkt, also können keine Tomaten essen. Dann gibt es wieder welche, die haben eine Gluten-Intoleranz, sind dadurch auf dieser Ebene mehr eingeschränkt, und deswegen ist es so ein bisschen schwierig da eine allgemeingültige Empfehlung zu bringen. Und ich will einfach nur noch mal betonen, dass es gerade eben bei Endometriose immer sehr individuell ist und zum Teil auch sehr frustrierend sein kann und das weiß ich eben auch aus den Rückmeldungen so und aus den Beratungen.*

*Und die Tipps, die ich immer mitgebe, sind eigentlich das, was ich eben so, also was ich von mir selber individuell weiß, natürlich und eben das, was sich in Studien gezeigt hat. Und das sind eben hauptsächlich einmal diese mediterrane Ernährung und zusätzlich eben bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, die sich positiv auswirken können.*

**31’37’’ MS:** *Vielleicht abschließend zu diesem Themenkomplex möchte ich mich jetzt erstmal bei euch bedanken, weil ich denke, wir haben jetzt wirklich sehr, sehr viel gelernt über verschiedene Produkte, die sich lohnen, aber eben auch, wie man, ich sag mal, eine Ernährung umstellen kann, wohin das gehen kann, vor allen Dingen eben auch, dass sie bunt ist. Petra, vielen Dank auch für dieses Bild. Ich mag das richtig gerne, weil das gibt dem Ganzen eben nicht so dieses Gefühl von Verzicht, sondern eher von einer, ja, Paradigmenänderung, die aber durchaus auch positiv sein kann. Und gerade, dass das noch bunt zu untermalen, gefällt mir besonders gut.*

*Bevor wir zu unserem letzten Schwerpunkt kommen, hätte ich noch ein paar Infos für euch, liebe Zuhörende, aus unserem Projekt. Einfach, damit ihr noch mal so einen kleinen Abriss zu dem gesamten Themenkomplex habt.*

*Also zum einen Ernährung kann nie für sich allein betrachtet werden. Das hab ich ja auch gerade schon mal angerissen. Eine antientzündliche Ernährung ist jetzt auch nicht, sag ich mal, das Einzige, was man tun kann, um was Positives für die Gesundheit zu tun. Was sind immer noch andere Themen wie zum Beispiel Schlaf, Bewegung und Sport. Und einzelne Lebensmittel oder Speisen lassen sich wissenschaftlich gesehen nicht in gesund oder ungesund unterteilen und sind immer nur Teil eines Ganzen. Und was eben auch ganz entscheidend ist, dass das Ganze über einen längeren Zeitraum passieren muss. Ne, also viele positive Effekte, aber auch negative Effekte zeigen sich eben erst nach einer gewissen Zeit. Ne, das ist ganz wichtig zu wissen, es ist eben nicht so, ja, dass man jetzt sagen kann, OK hey, ich ändere jetzt meine Ernährungsgewohnheiten nächste Woche ist die Welt, sieht die Welt anders aus. Da muss man eben einfach realistisch sein.*

*Jetzt würde ich gern noch zum ja Abschluss der dieser Podcast-Folge auch noch mal zum Thema Klima kommen und deswegen Petra würde ich dich als erstes noch mal ins Boot holen, was kann ich persönlich tun? Wie kann ich meine Ernährung umstellen, wenn ich was Gutes fürs Klima tun möchte?*

**33’29’’ PH:** *Also unsere Ernährung hat große Auswirkungen auf unser Klima und das passt jetzt, sage ich mal, auch sehr gut mit der antientzündlichen Ernährung. Weil zum Beispiel, wenn wir viel Fleisch und Fleischprodukte essen, dann, das hat ja einen erhöhten CO2-Fußabdruck, wir tun dem Klima nicht gut, Milch, Butter … Ernähren wir uns aber eher pflanzlich, dann tun wir auch unserem Planeten gut und uns auch selber, sage ich mal. Also Ernährung hat eine große Auswirkung aufs Klima, und jeder kann ja so ein bisschen da mithelfen und sich rantasten.*

*Ich sage auch einfach mal, wir brauchen keine Erdbeeren jetzt im Winter zu essen, die schmecken sowieso nicht und sind sehr mit Pestiziden belastet. Man sollte saisonal und regional einkaufen, und dann tun wir damit auch schon unserer Umwelt Gutes. Also es hat einen ganz großen Einfluss.*

*Und wie gesagt, dieses Thema heute, antientzündlich, das passt eben wunderbar zusammen. Antientzündliche Ernährung, die auch überwiegend aus Pflanzenkost bestehen sollte, passt mit einer klimafreundlichen Ernährung zusammen. Da kommt dann eben noch hinzu, regional und saisonal einkaufen, also bei antientzündlich ist zum Beispiel sind ja die Beerenfrüchte sind sehr angesagt, die kann man natürlich als Tiefkühlprodukt verwenden, ist aber zurzeit auch nicht so günstig.*

*Aber es gibt noch genügend Gemüse- und Obstsorten, die ja jetzt auch Saison haben. Und da kann man eben auch, ich spreche wieder von bunter Ernährung oder von buntem Teller, auch da findet man genügend, was man jetzt nehmen könnte, was klimafreundlich ist. Also rote Bete, orangefarbene Möhren, Rotkohl hat noch Saison, Feldsalat, der grüne schöne Feldsalat, alles ist gut fürs Klima und dient auch einer guten, ausgewogenen Ernährung und ist auch für den eigenen Körper gut.*

**35’46’’ MS:** *Also du würdest per se sagen, antientzündlich ist gleich klimafreundlich?*

**35’51’’ PH:** *Ja, fast, sage ich mal. Also zum Beispiel, noch ein Beispiel Avocado, das ist auch, sagt man, antientzündlich, aber das ist nun wieder nicht so gut fürs Klima. Also es passt nicht ganz eins zu eins. Man muss immer noch so ein bisschen gucken zur Saison. Wenn man da auswählt, dann sage ich mal, passt es eigentlich, dann ist es gleich, ja, antientzündlich gleich klimafreundlich, kann man schon sagen, doch ja, ich bin bei dir.*

**36’17’’ MS:** *Gut. Das ich find das einfach schön, da kann man das hat immer dann so was „Ich tu was für mich und die Allgemeinheit“. Vielleicht bestärkt das einfach noch mal den einen oder anderen. Vielleicht noch mal an dich, Natascha auch noch mal zum Thema Klima. Was braucht es denn aus deiner Sicht, damit sich mehr Betroffene gesünder und damit eben dann auch, wie wir gerade gelernt haben, ja auch gleichzeitig klimafreundlicher ernähren?*

**36’40’’ NL:** *Ich würde sagen, man sollte gar nicht nur chronisch erkrankte Menschen dafür begeistern, sondern alle. Und deswegen würde ich an der Stelle auch im Bildungsbereich ansetzen. Also ich würde sagen, Ernährung sollte mehr Bestandteil von Bildung in Schule sein und auch schon in Kita, gerade auch als Erzieherin kann ich das so sagen, dass man das gerade auch in der Kita deutlich mehr aufgreifen könnte.*

**37’02’’ PH:** *Das ist schön, dass dort Erzieherin bist, Natascha, weil ich möchte noch ansprechen, dass die Zielgruppe Kinder, also die ist, liegt mir ganz besonders am Herzen. Und ich bin oder sehr für die Gesundheitsförderung und setze mich dafür auch ein, schon für die Kleinsten, weil die Weichen für die Gesundheit werden im Kindesalter gestellt. Also für die Kitakinder und für die Grundschulkinder oder auch für andere Schulen. Das ist total wichtig und ich danke dir, dass du das jetzt noch mal gesagt hast. Also man muss schon bei den Kindern anfangen, auch das Thema klimafreundliche Ernährung in Kita und Schule, machen wir das auch tatsächlich?*

**37’43’’ NL:** *Genau, also ich denke, das ist eigentlich so der Punkt, um das quasi so in die Allgemeinheit zu bringen und dann noch mal sozusagen aus der Sicht von der chronisch Erkrankten. Also gerade bei Endometriose braucht es halt eigentlich ein multimodales Therapiekonzept, weil es eine Erkrankung ist, die bisher auch nicht heilbar ist. Und deswegen bräuchte es eben auch mehr Unterstützung bei der Ernährungsplanung von Betroffenen, weil es eben zum Teil herausfordernd ist und weil die Symptome so unterschiedlich sind. Und gleichzeitig ist es aber eben auch immer so, dass chronische Erkrankungen häufig auch eine finanzielle Belastung darstellt und einfach verschiedene Krankheitsfolgekosten auftreten. Sei es eine Zuzahlung zum Physiotherapie-Rezept oder eben die freiverkäuflichen Schmerzmittel oder oder oder. Und genau, da ist dann eben diese Entscheidung, sich zu besonders zu ernähren und vielleicht auch noch Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen und vielleicht besonders auf biologische Ernährung zu achten, die dann eben auch wieder besonders klimafreundlich ist, das sind eben auch alles einfach Faktoren, die belastend sein können finanziell und die dann gerade auch wiederum Menschen, die aufgrund ihrer chronischen Erkrankung eben eingeschränkt sind dabei, erwerbstätig zu sein und vielleicht auch, weil sie eben wirklich so wenig arbeiten können und so wenig Anspruch in der Rente haben, dass sie auch in der Teilerwerbsminderung dann im Bürgergeld sind, diese Personen haben eben einfach deutlich höhere Herausforderungen, sich gesund und klimafreundlich und antientzündlich zu ernähren. Und ich denke, das ist was, was man einfach auch als Gesellschaft mit im Blick haben sollte.*

**39’15’’ MS:** *Ja, find ich noch mal ein ganz ganz wichtigen Aspekt, den wir jetzt heut noch gar nicht so beleuchtet haben, dass das ganze ja auch noch ein bisschen tiefer geht, also dass wir da von systemischen Dingen sprechen, gesellschaftlichen Dingen sprechen. Ich find gerade noch mal wichtig, dass die die, ich sag mal, Ernährungserziehung von von Kindern oder von jungen Menschen auf jeden Fall mit eingebracht haben. Was du auch sagst, Natascha natürlich immer, dass man ein Auge auch darauf haben muss, was für eine Mehrbelastung eine chronische Erkrankung mit sich bringt. Ich denk, das ist grad im Selbsthilfekontext ist es ja für uns alle irgendwie bekannt, aber für viele vielleicht auch nicht und dementsprechend finde ich auch nochmal ein ganz wichtiger Aspekt.*

*Also ganz, ganz herzlichen Dank euch auch noch mal für eure Ausführungen generell, aber jetzt auch gerade noch mal für den letzten Punkt, das fand ich super spannend. Bevor wir jetzt hier abbinden, würde ich gerne noch einmal euch beide fragen, vielleicht, Petra, dich zuerst, dann Natascha, habt ihr noch was, was ihr jetzt im Rahmen dieses Podcasts loswerden wollt? Ich bedanke mich auf jeden Fall ganz herzlich für eure Expertise.*

**40’10’’ PH:** *Also ich bedank mich auch. Ich fand es sehr spannend mit euch beiden und möchte aber zum Abschluss wirklich noch mal den Leuten ans Herz legen und sagen, dass entzündungshemmende Ernährung eben, dabei ist es entscheidend, auf die Balance zu, das find ich eben wirklich wichtig. Und es reicht, entzündungshemmende Nahrungsmittel zu bevorzugen und Entzündungsfördernde zu reduzieren. Und dass man trotzdem die Freude am Essen nicht verlieren sollte, das ist mir ganz wichtig immer.*

**40’42’’ NL:** *Ja, ich würde sagen, erstmal freu ich mich sehr, dass wir das hier gemacht haben und dass Endometriose auch noch mal zur Sprache gekommen ist, weil genau das eben so wichtig ist, dass darüber gesprochen wird, damit es bekannter wird. Und gleichzeitig denke ich eben, es ist herausfordernd, sich mit Ernährung und Ernährungsumstellung auseinanderzusetzen, aber es kann eben auch ein ganz großer Ansatz hin sein, zu einem eigenen, individuellen Lösungsweg. Also es ist auf jeden Fall ein Hebel, den man selbst in der Hand hat, und es gibt Möglichkeiten, sich Unterstützung zu suchen, und das sollte man auch tun.*

**41’17’’ MS:** *Ja super, ganz, ganz herzlichen Dank auch dir noch mal. Wie gesagt euch beiden für eine tolle Folge für ganz viele interessante neue Erkenntnisse, für Eindrücke sowohl in dein privates Leben, Natascha, sag ich mal vielen Dank dafür als auch in dein Arbeitskontext, Petra. Ich denke, da ist einfach ganz viel drin, dass wirklich jedem Menschen helfen kann. Tragt das gerne weiter. Ich glaube, über das Thema kann nicht genug besprochen werden. Und deswegen noch mal zum Abschluss an euch beide ganz herzlichen Dank. Und an euch da draußen alles Gute und bis bald, ciao, ciao.*

**Ein Podcast der BAG SELBSTHILFE – gefördert vom AOK Bundesverband*.***