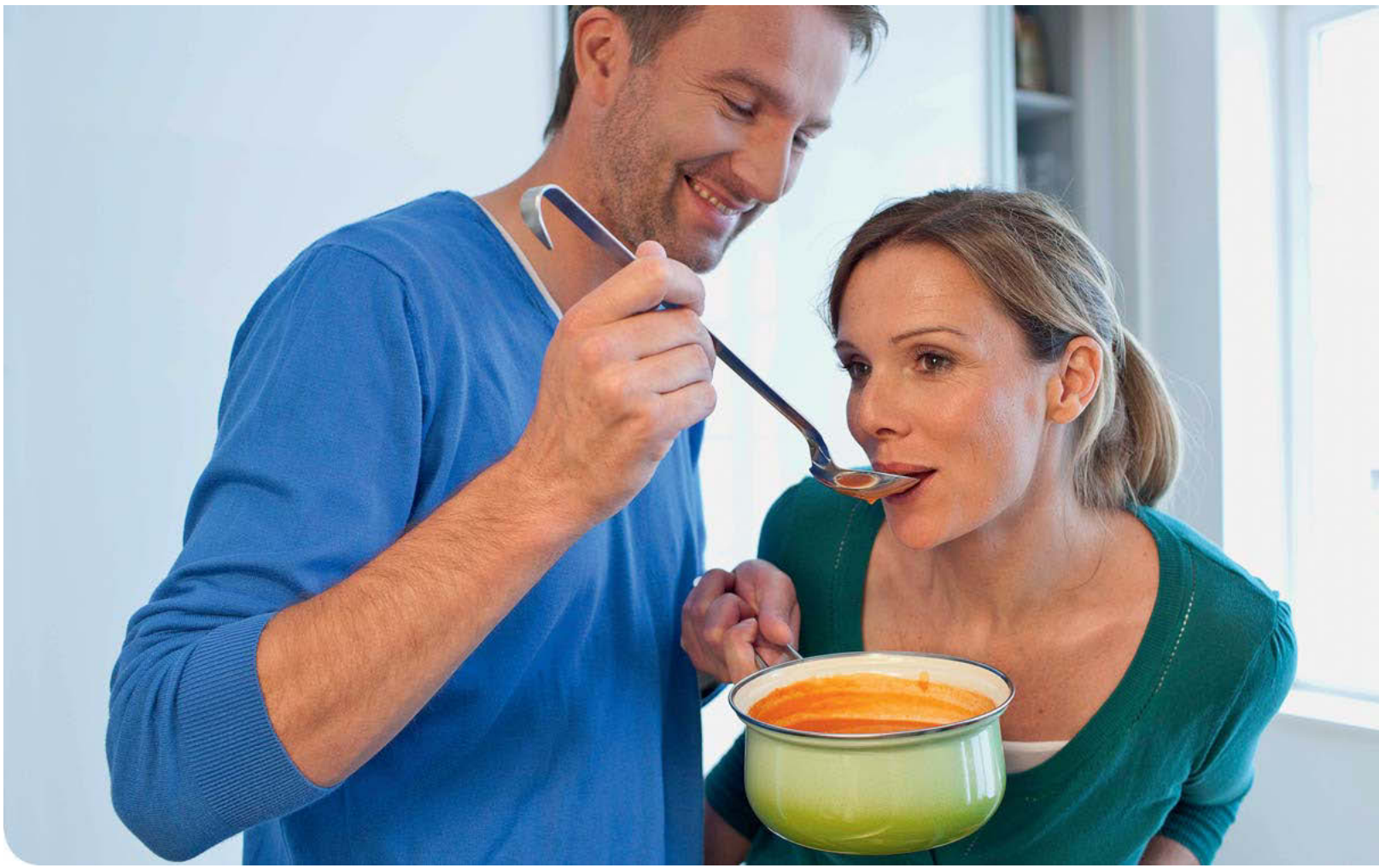

Pöhlau/Iburg, Gesund essen Multiple Sklerose (ISBN 9783432101231), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben den Wunsch, Ihr Wohlbefinden und auch den Verlauf Ihrer MS-Erkrankung durch die Ernährung günstig zu beeinflussen und unnötige Belastungen durch falsche Ernährung zu vermeiden. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Ihnen bestätigen, dass dies eine gute Idee ist. Die tägliche Nahrungsaufnahme sowie die Art und Menge der Speisen hat natürlich einen großen Einfluss auf den Körper und seine Funktionen.

Daher gehört die Ernährung unbedingt zu den Themen, mit denen Sie sich gut auskennen sollten. Die richtige Ernährung verbessert das körperliche Leistungsvermögen und die Stimmung, sie unterstützt die Funktion der Organe, sorgt für einen intakten Blutkreislauf und beugt Stoffwechselerkrankungen vor. Wer sich richtig ernährt, vermeidet Übergewicht und seine Folgen (z. B. Gelenkverschleiß) ebenso wie Untergewicht.

Betrachten Sie die optimale Ernährung, wie sie in diesem Ratgeber vorgestellt wird, als ein Schlüsselelement Ihrer Behandlung, auf das Sie ebenso wenig verzichten sollten wie auf wirksame Medikamente, körperliche Aktivität nach Ihren Möglichkeiten, Entspannung und seelischen Ausgleich. All dies zusammen kann die gewünschten Wirkungen haben.

Das Ziel des Ratgebers ist praktische Hilfe im Alltag. Daher können Sie die Ernährungsempfehlungen des ersten Teils mithilfe des ausführlichen Rezeptteils in die Tat umsetzen. Die schmackhaften und gesunden Rezepte veranschaulichen Ihnen den Genuss, um den es beim Essen geht.

Wir haben versucht, verständlich, objektiv und problembezogen, aber auch mit »Herzblut« zu informieren. Wir hoffen, Ihnen ein wenig helfen zu können, und würden uns freuen, wenn Sie uns von Ihren Erfahrungen berichten, damit wir selbst dazulernen zu können.

Asbach, im Januar 2020
Anne Iburg, Dieter Pöhlau

Pöhlau/Iburg, Gesund essen Multiple Sklerose (ISBN 9783432101231), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG