



Küchenmeister Wagerer mit den Teilnehmern und der Vorsitzenden Anna Pritzl

Foto: Hausladen

# Omega-3-Fettsäuren oder: Mit Fisch Entzündungen lindern

## ERNÄHRUNG Kochkurs über moderne Rheuma-Diät

VON HANS HAUSLADEN

**HOHENWARTH.** Die Arbeitsgemeinschaft Bad Kötzing-Cham der Deutschen Rheuma-Liga bietet ihren Mitgliedern neben Trocken- und Wassergymnastik auch Vorträge und Ausflüge an.

Am Dienstag fand in der Schulküche der Volksschule Hohenwarth ein besonderes Schmankerl statt, nämlich ein Kochkurs über die moderne Rheuma-Diät. Vorsitzende Anna Pritzl konnte ein volles Haus begrüßen.

Leiter des Kochkurses war Thomas Wagerer, der Küchenmeister und Diätkoch der TCM-Klinik Bad Kötzing. Dank galt auch Rektor Eiberger Franz-Xaver für die Bereitstellung der Schulküche. Zur Einleitung wurde das Ziel der modernen Rheuma-Diät dargelegt.

Die Ernährung gehört zum Behandlungsschema.

Beschwerden lindern, Entzündungen hemmen, den Knochenaufbau fördern, den Medikamentenverbrauch verringern und somit die Lebensqualität verbessern. Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega 3 Fettsäuren, die den Entzündungsprozess hemmen.

Ganz wichtig ist das Trinken. Mindestens zwei Liter pro Tag, Wasser, Kräutertee, Gemüseschorle oder Saftschorlen sind gute Durstlöcher. Die Teilnehmerinnen wurden in vier Gruppen eingeteilt. Bärlauchsuppe, Getreidepflanzlerl, italienischer Paprikasalat mit Schafskäse, Regenbogenforelle in Folie gegart, Haferflockenkuchen, Maisplätzchen, Möhrensusskuchen, Vollkornbrot, Kohlrabi-Apfelsalat, Sesam-Hefefladen und ein pikantes Kräuter-Müsli wurden unter der Anleitung des Küchenmeisters Thomas Wagerer zubereitet. Die Teilneh-

merinnen waren sichtlich mit viel Spaß bei der Sache. Das Verzehren der gesunden Köstlichkeiten war natürlich der Höhepunkt des lehrreichen Abends.

Aktiv mit Ernährung und Bewegung lässt sich die Lebensqualität erheblich steigern. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen. Infos per E-Mail [rheuma-liga@web.de](mailto:rheuma-liga@web.de).

### ERNÄHRUNGSTIPPS

- **Fleisch** sollte nicht öfter als drei Mal die Woche gegessen werden, bevorzugt Pute und Rind.
- **Der Verzehr** von Innereien und fetten Wurstwaren sollte vermieden werden.
- **Gemüse**, Salat und Obst sollte man täglich essen, roh oder kurz erwärmt, ist viel besser als Vitaminpillen zu schlucken.
- **Besonders wertvoll** sind Fischmahlzeiten.