

Kleines Vorwort

Haben Sie auch schon erlebt, dass sich manche Beschwerden einfach nicht bessern wollen? Vielleicht fühlen Sie sich oft müde, abgeschlagen oder haben Schmerzen, die nicht richtig verschwinden. Hinter solchen Anzeichen können sogenannte stille Entzündungen stecken – und die spielen bei vielen chronischen Krankheiten eine Rolle.

Unser Körper braucht Entzündungen, um sich zu schützen. Zum Beispiel helfen sie, Wunden zu heilen oder Krankheitserreger zu bekämpfen. Doch Entzündungen sind nicht immer gut. Wenn sie länger bleiben – also chronisch werden – können sie dem Körper schaden. Sie können Beschwerden verstärken und das Risiko für andere Krankheiten erhöhen. Das gilt besonders bei chronischen Lungenkrankheiten oder seelischen Belastungen.

Eine gesunde Ernährung kann einen Einfluss auf Entzündungen haben. Manche Lebensmittel enthalten Stoffe, die das Immunsystem stärken und Entzündungen bremsen.

In diesem Heft erklären wir Ihnen, wie das funktionieren kann. Dabei geht es nicht um strenge Diäten oder komplizierte Regeln. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken. Wir möchten Ihnen zeigen: Gesundes Essen darf schmecken und guttun.

Sie finden hier praktische Tipps, einfache Erklärungen und Ideen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Ernährung verändern können – in Ihrem Tempo.

Was sind Entzündungen? – Definition und Funktion

Eine Entzündung ist eine natürliche Reaktion des Körpers. Sie entsteht, wenn unser Immunsystem aktiv wird, zum Beispiel bei Krankheitserregern, Verletzungen oder schädlichen Stoffen. Entzündungen helfen, Eindringlinge abzuwehren, Schäden zu begrenzen und die Heilung einzuleiten.

Typische Anzeichen sind:

- Wärme
- Rötung
- Schwellung
- Schmerz
- eingeschränkte Beweglichkeit

Das klingt unangenehm, und manchmal ist es das auch.

Aber: Es zeigt, dass der Körper aktiv daran arbeitet, sich selbst zu reparieren.

Es gibt zwei Formen von Entzündungen:

1. Akute Entzündungen

Sie treten plötzlich auf, etwa bei einem Schnitt in den Finger oder einer Erkältung. Meist dauern sie nur kurz und verschwinden, sobald der Körper geheilt ist.

2. Chronische Entzündungen

Sie entwickeln sich langsam und bleiben über längere Zeit bestehen, oft ohne dass man sie sofort bemerkt. Ursachen können dauerhafter Stress, ungesunde Ernährung oder bestimmte Krankheiten sein. Auf Dauer belasten sie den Körper.

Wichtig:

Entzündungen sind nützlich – solange sie wieder abklingen. Wenn sie bestehen bleiben, können sie krank machen. Das Gute: Mit Lebensstil und Ernährung lässt sich oft vorbeugen und gegensteuern.

Vergleich akute & chronische Entzündungen

Entzündungen können ganz unterschiedlich verlaufen. Die folgende Übersicht zeigt die wichtigsten Unterschiede:

Merkmale	Akute Entzündungen	Chronische Entzündungen
Ursache	<ul style="list-style-type: none"> • treten plötzlich auf • z. B. Verletzungen oder Infektionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung langsam über die Zeit • meist durch anhaltende Belastungen
Anzeichen	<ul style="list-style-type: none"> • typische Anzeichen: Rötung, Wärme, Schwellung, Schmerz, eingeschränkte Funktion • verschwinden, sobald die Ursache beseitigt ist. 	<ul style="list-style-type: none"> • langfristig Gesundheitsbelastung • oft unklare Beschwerden • Müdigkeit, Erschöpfung • Gelenkschmerzen • allgemeines Unwohlsein • können lange unbemerkt bleiben
Ort	<ul style="list-style-type: none"> • meist auf eine bestimmte Körperstelle begrenzt 	<ul style="list-style-type: none"> • oft verteilt im ganzen Körper, auch „still“ und unterschwellig
Immunsystem	<ul style="list-style-type: none"> • kurzfristige Aktivierung • klarer Heilungsprozess 	<ul style="list-style-type: none"> • dauerhaft, leichte Aktivierung • ständiger Alarmzustand
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Schnitt in den Finger • Zahnfleischentzündung • Grippe • Verstauchung • Insektenstich 	<ul style="list-style-type: none"> • schlechte Ernährung, Übergewicht • Dauerstress • Rauchen • Bewegungsmangel • Autoimmunerkrankungen
Einfluss der Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgewogene Ernährung unterstützt Heilung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ungesunde Ernährung kann Entzündung verstärken
Aufgabe	<ul style="list-style-type: none"> • Bekämpfung des Auslösers • Schutz, Heilung 	<ul style="list-style-type: none"> • verliert ihren Nutzen – schadet langfristig dem Körper

Manchmal kann auch eine **akute Entzündung den ganzen Körper** betreffen – etwa bei einer schweren Grippe oder einer Blutvergiftung (Sepsis). Dann ist das Immunsystem zwar sinnvoll aktiv, kann aber lebensgefährlich werden, wenn die Reaktion außer Kontrolle gerät.

Chronische Entzündungen dagegen bleiben oft unbemerkt, schwächen aber über Jahre den Organismus. Sie erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Gelenkprobleme. Deshalb lohnt es sich, auf Ernährung, Bewegung und Stressabbau zu achten – kleine Veränderungen im Alltag machen hier viel aus.

Stille Entzündungen – „Silent Inflammations“

Vielleicht haben Sie schon einmal von **stillen Entzündungen** gehört. Sie sind tückisch, weil man sie **nicht direkt spürt** – im Gegensatz zu einer Wunde oder einer Erkältung. Trotzdem können sie dem Körper über Jahre erheblich schaden.

Was passiert bei einer stillen Entzündung?

Stille Entzündungen verlaufen meist **langsam und unauffällig**. Das Immunsystem bleibt dabei ständig leicht aktiviert – so, als würde es „im Hintergrund arbeiten“, obwohl es keinen klaren Auslöser gibt. Das kostet Energie und belastet den Körper dauerhaft.

Mögliche Anzeichen

Da die Beschwerden unspezifisch sind, bleiben stille Entzündungen oft lange unentdeckt. Typische Hinweise können sein:

- dauerhafte Müdigkeit oder Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Verdauungsstörungen

Zusammenhänge mit anderen Faktoren

- **Übergewicht:** Vor allem Bauchfett ist nicht nur „Energiespeicher“, sondern produziert selbst entzündungsfördernde Stoffe. Das erhöht das Risiko für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenksbeschwerden.
- **Schlafapnoe:** Bei wiederholten Atemaussetzern in der Nacht entsteht Sauerstoffmangel. Das fördert Entzündungen und belastet Herz und Lunge – besonders in Kombination mit Übergewicht.
- **Stress & Psyche:** Dauerstress erhöht Stresshormone (z. B. Cortisol), die das Immunsystem beeinflussen. Auch bei Depressionen und Angststörungen findet man häufig erhöhte Entzündungswerte.
- **Lungenerkrankungen:** Bei COPD oder Asthma sind chronische Entzündungen ein zentraler Bestandteil, sie können Beschwerden und Krankheitsverlauf verschlimmern. Auch nach einer COVID-19-Erkrankung können anhaltende stille Entzündungen auftreten (Post-COVID-Syndrom).

Warum handeln?

Unbehandelte stille Entzündungen sind wie ein „Dauerfeuer im Hintergrund“. Sie fördern die Entstehung schwerer Krankheiten oder verschlechtern bestehende Erkrankungen. Deshalb lohnt es sich, aktiv vorzubeugen – durch Ernährung, Bewegung, Stressabbau und ausreichend Schlaf.

Lebensstil-Faktoren, die Entzündungen beeinflussen

Nicht nur die Ernährung, auch **Stress, Schlaf und Bewegung** spielen eine große Rolle bei Entzündungen im Körper. Kleine Veränderungen in diesen Bereichen können langfristig viel bewirken.

Stress als Entzündungsverstärker

Chronischer Stress hält das Immunsystem ständig auf „Alarmbereitschaft“. Der Körper produziert mehr Stresshormone wie **Cortisol**, die Entzündungen fördern können. Das kann auf Dauer zu **Müdigkeit, Schlafproblemen, Konzentrationsproblemen oder sogar zu chronischen Erkrankungen** führen.

Tipp: Entspannungsübungen, Atemtechniken oder kurze Pausen im Alltag helfen, das Stressniveau zu senken.

Schlaf und Regeneration

Schlaf ist wie ein **Neustart-Knopf für das Immunsystem**. Wer regelmäßig zu wenig oder schlecht schläft, kann stille Entzündungen verstärken. Während der Nacht repariert der Körper Gewebe, reguliert Hormone und verarbeitet Stress.

Tipp: 7–9 Stunden Schlaf, feste Schlafenszeiten und ein entspannendes Abendritual können Entzündungsprozesse reduzieren.

Bewegung – natürlicher Entzündungshemmer

Regelmäßige Bewegung wirkt wie ein **natürliches Entzündungsdämpfungsmittel**. Sie stärkt das Immunsystem, unterstützt den Stoffwechsel und reduziert überschüssiges Bauchfett, das entzündungsfördernde Stoffe produziert.

Tipp: Bereits 20–30 Minuten zügiges Gehen, Radfahren oder moderates Training an 3–5 Tagen pro Woche kann Entzündungen spürbar reduzieren.

Merksatz für den Alltag:

Weniger Stress, genügend Schlaf und regelmäßige Bewegung sind genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung – gemeinsam bilden sie ein starkes Schutzschild gegen chronische Entzündungen.

Ernährung als Schlüssel

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und beeinflusst auch Entzündungsprozesse im Körper. Was wir täglich essen, liefert **Baustoffe für Zellen, Energie für den Stoffwechsel** und **wichtige Nährstoffe**, die das Immunsystem unterstützen. Es gibt keine strikten Regeln „gut oder schlecht“, sondern es geht um **eine ausgewogene, vielseitige Ernährung**, die den Körper stärkt und dabei hilft, Entzündungen zu regulieren.

Darum ist Ernährung so wichtig:

- Sie liefert Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die das Immunsystem stärken.
- Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Vollkornprodukten unterstützen die **Darmgesundheit**, die eng mit dem Immunsystem verbunden ist.
- Gesunde Fette haben positive Effekte auf die **Entzündungsregulation**.

Merksatz für den Alltag:

Eine ausgewogene Ernährung ist wie ein „Schutzschild“ für den Körper: Sie versorgt die Zellen mit allem, was sie brauchen, und hilft, Entzündungen in Schach zu halten.

Fette verstehen – Grundlagen und Qualität

Fette sind lebenswichtige Nährstoffe mit vielen Aufgaben: Sie liefern Energie, bauen Zellmembranen auf, sind an der Hormonproduktion beteiligt und unterstützen das Immunsystem. Entscheidend für die Gesundheit sind **Art, Qualität und Menge der Fette**.

Fette aus natürlichen vs. verarbeiteten Lebensmitteln

• Natürliche Quellen

- Butter, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Nüsse, Samen, Pflanzenöle
- Enthalten die Fette in einer Form, die unser Körper gut verwerten kann
- Zusätzlich sind in den Lebensmitteln mehr Vitamine, Mineralstoffe und in Pflanzen auch sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die Herz, Gehirn und Stoffwechsel unterstützen
- Die Sättigung ist besser, wodurch das Körpergewicht positiv beeinflusst werden kann

• Verarbeitete Lebensmittel

- Fertigprodukte, Backwaren, Margarinen
- Hier entstehen oft Transfette und ungesunde Fettzusammensetzungen
- Verarbeitete Fette werden vom Körper schlechter genutzt und steigern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Sie liefern oft viele leere Kalorien, wenig andere Nährstoffe und sättigen weniger gut

Fett ist nicht gleich Fett!

- Fette sind lebenswichtig.
- Qualität ist wichtiger als Menge.
- Stark verarbeitete Fette, schaden Gesundheit und fördern Entzündungen.
- Wichtig ist auch das Verhältnis.

Transfette – besser meiden

- Entstehen fast ausschließlich durch industrielle Verarbeitung.
- Fördern Entzündungen und erhöhen das Risiko für Erkrankungen.
- Besser: natürliche Fette.

Tierische und pflanzliche Fette

- **Tierische Fette:** Enthalten oft gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Qualität und Zusammensetzung hängen stark von **Haltungsform und Fütterung** der Tiere ab. Hochwertiges Fleisch und Milchprodukte liefern gesunde Fettsäuren, während minderwertige Produkte mehr entzündungsfördernde Fette enthalten können.
- **Pflanzliche Fette:** Hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren, z. B. aus Olivenöl, Rapsöl oder Nüssen. Sie wirken meist herzschtzend und unterstützen die Gesundheit.

Fettsäuren – ein kurzer Überblick

- **Gesättigte Fettsäuren:** vor allem in tierischen Lebensmitteln, liefern Energie, können Entzündungen fördern, wenn sie übermäßig verzehrt werden.
- **Ungesättigte Fettsäuren:** in Pflanzenölen und Nüssen; wichtig für Herz, Gehirn und Zellen.

Fettsäuren im Fokus – Wirkung auf Entzündungen

Gesättigte Fettsäuren

Eigenschaften:

- Meist fest bei Zimmertemperatur
- Vor allem in Butter, Käse, Fleisch, Sahne; auch in Kokos- und Palmöl enthalten

Bedeutung:

- Liefert Energie und unterstützt den Aufbau von Zellmembranen
- In größeren Mengen können sie Entzündungen fördern

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Eigenschaften:

- Hauptsächlich in Oliven-, Raps- und Avocadoöl sowie in Nüssen und Samen

Bedeutung:

- Unterstützen Herz, Blutgefäße und gesunden Cholesterinspiegel
- Können leicht entzündungshemmend wirken

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren

Vorkommen:

- **Pflanzlich:** Lein-, Chiasamen, Walnüsse, Hanfsamen
- **Tierisch:** fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele, Hering

Wirkung auf Entzündungen:

- Hemmen Entzündungen und regulieren das Immunsystem
- Unterstützen Herz, Gehirn und Augen

Besonderheiten:

- ALA aus Pflanzen muss der Körper teilweise in EPA und DHA umwandeln
- Für die Umwandlung wichtig: Vitamin B6, B12, C, Zink und Magnesium

Omega-6-Fettsäuren

Vorkommen:

- **Pflanzlich:** Sonnenblumen-, Mais-, Sojaöl
- **Tierisch:** Fleisch, Eier

Wirkung auf Entzündungen:

- Essenziell für Wachstum, Haut, Haare, Blutgerinnung
- Entzündungsfördernd **nur bei hohem Konsum und schlechtem Verhältnis zu Omega-3**

Omega-9-Fettsäuren

Vorkommen:

- Vor allem in **Olivenöl, Rapsöl, Avocado, Mandeln und Cashews** enthalten.
- Körper kann sie selbst produzieren, daher nicht essenziell.

Wirkung auf Gesundheit und Entzündungen:

- **Herz-Kreislauf:** positiver Effekt auf Cholesterinspiegel.
- **Entzündungsprozesse:** Sind neutral bis leicht entzündungshemmend. Studien zeigen, dass eine Ernährung reich an Ölsäure Entzündungsmarker im Blut senken kann.
- **Blutzucker:** Können Insulinempfindlichkeit verbessern und Risiko für Typ-2-Diabetes senken.

Omega-6-Fettsäuren und Entzündungen

Lange galten alle Omega-6-Fettsäuren als entzündungsfördernd. Jedoch zeigt sich besonders bei pflanzlichen Quellen ein anderes Bild:

- **Kein Automatismus:** Eine höhere Aufnahme erhöht Entzündungen nicht zwingend – teils sinken die Werte sogar.
- **Balance zählt:** Wichtig ist das Verhältnis zu Omega-3.

Fazit: Quellen sind nicht „schlecht“. In ausgewogener Ernährung unterstützen sie Gesundheit und Entzündungsregulation.

Vitamine

Vitamine sind unverzichtbar für das Immunsystem, den Zellschutz und die Regulation von Entzündungen. Eine ausreichende Versorgung unterstützt den Körper dabei, Stress und Entzündungen besser zu bewältigen.

Vitamin D

- **Funktion:** Reguliert das Immunsystem, beeinflusst Entzündungsprozesse und unterstützt die Knochengesundheit
- **Quelle:** Sonnenlicht, fettreiche Fische, Eier, angereicherte Lebensmittel
- **Besonderheit:** In unseren Breitengraden häufig Mangel im Winter

Vitamin E

- **Funktion:** Starkes Antioxidans – schützt Zellmembranen vor oxidativem Stress, wirkt entzündungshemmend
- **Quelle:** Pflanzliche Öle (Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl), Nüsse, Samen
- **Praxis:** Regelmäßige kleine Mengen hochwertiger Pflanzenöle reichen oft schon aus

Vitamin C

- **Funktion:** Antioxidativ, unterstützt die Eisenaufnahme, stärkt die Abwehrkräfte
- **Quelle:** Frisches Obst (Beeren, Zitrusfrüchte, Kiwi) und Gemüse (Paprika, Brokkoli, Kohl)
- **Praxis:** Tägliche Portionen von frischem Obst und Gemüse sichern die Versorgung

Vitamin A

- **Funktion:** Wichtig für Schleimhäute, Haut und Immunsystem
- **Quelle:** Leber, Eigelb; Provitamin A (Beta-Carotin) in Karotten, Süßkartoffeln, Spinat

B-Vitamine (v. a. B6, B12, Folat)

- **Funktion:** Wichtig für Nerven, Blutbildung und Immunabwehr
- **Quelle:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch, Milchprodukte, grünes Gemüse
- **Besonderheit:** Vegetarier/Veganer sollten auf Vitamin B12 achten

Vitamine schützen

- **Lagerung:** Licht, Wärme und Sauerstoff zerstören empfindliche Vitamine.
- **Zubereitung:** Schonend garen (dämpfen, dünsten) oder roh essen.
- **Industrieprodukte:** Fertiggerichte oder stark verarbeitete Lebensmittel enthalten meist deutlich weniger Vitamine als frische Produkte.
- **Praktisch:** Obst und Gemüse am besten saisonal und regional einkaufen, frisch zubereiten und bald verbrauchen.

Mineralstoffe & Spurenelemente – kleine Bausteine, große Wirkung

Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie übernehmen viele Aufgaben – von der Regulation des Wasserhaushalts bis zur Unterstützung von Muskeln, Nerven und Immunsystem.

Wichtige Mineralstoffe

Calcium

- **Funktion:** Ein stabiler Calciumspiegel hilft, dass das Immunsystem nicht überreagiert und Entzündungen kontrolliert ablaufen
- **Quellen:** Milchprodukte, grünes Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl), Nüsse, Mineralwasser

Magnesium

- **Funktion:** Wirkt entzündungshemmend, weil es die Produktion bestimmter Entzündungsbotenstoffe reduzieren kann. Niedrige Magnesiumspiegel sind mit chronischen Entzündungen verbunden
- **Quellen:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen

Kalium

- **Funktion:** Ein ausgewogenes Verhältnis von Kalium und Natrium kann entzündungsfördernde Prozesse verringern
- **Quellen:** Obst (z. B. Bananen, Aprikosen), Gemüse, Hülsenfrüchte

Wichtige Spurenelemente

Eisen

- **Funktion:** Eisen ist essenziell für die Energieversorgung von Immunzellen. Bei Entzündungen kann der Körper Eisen „zurückhalten“, um das Wachstum von Krankheitserregern zu hemmen. Ein Mangel kann jedoch die Immunabwehr schwächen
- **Quellen:** Fleisch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, grünes Gemüse
- **Tipp:** Vitamin C (z. B. aus Paprika oder Orangensaft) verbessert die Aufnahme

Zink

- **Funktion:** Zink reguliert die Aktivität von Immunzellen und entzündungsfördernden Botenstoffen (Zytokinen). Ein Zinkmangel kann Entzündungen verstärken
- **Quellen:** Fleisch, Käse, Nüsse, Kerne, Vollkornprodukte

Selen

- **Funktion:** Selen hilft, übermäßige Entzündungen zu dämpfen, indem es freie Radikale neutralisiert und Immunzellen moduliert
- **Quellen:** Paranüsse (sehr reichhaltig!), Fisch, Eier, Vollkornprodukte

Kupfer

- **Funktion:** Kupfer unterstützt antioxidative Prozesse und kann entzündliche Reaktionen regulieren. Ein Mangel kann das Immunsystem schwächen
- **Quellen:** Nüsse, Samen, Innereien, Vollkornprodukte

Jod

- **Funktion:** Ein Jodmangel kann das Immunsystem indirekt schwächen und Entzündungen ungünstig modulieren
- **Quellen:** Meeresfisch, Algen, jodiertes Speisesalz

Häufige Nährstoffmängel

- **Eisen:** Vor allem bei Frauen im gebärfähigen Alter. Folgen können Müdigkeit und Blässe sein.
- **Jod:** Deutschland gilt als Jodmangelgebiet. Ein Mangel kann die Schilddrüse belasten.
- **Vitamin D:** Streng genommen ein Vitamin, aber eng mit Mineralstoffen verknüpft. Vor allem im Winter reicht die Sonnenbestrahlung oft nicht aus.
- **Magnesium:** Kann bei Stress oder starker sportlicher Belastung schneller verbraucht werden.

Sekundäre Pflanzenstoffe – natürliche Helfer

Sekundäre Pflanzenstoffe sind keine klassischen Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe. Sie liefern keine Energie, haben aber **gesundheitsfördernde Wirkungen**. Pflanzen bilden sie, um sich vor Schädlingen, UV-Licht oder Krankheiten zu schützen, und wir profitieren davon, wenn wir sie essen.

Wichtige Gruppen und ihre Wirkungen

Polyphenole (z. B. in Beeren, grünem Tee, Trauben, Olivenöl)

- Wirken stark antioxidativ
- Können Entzündungen hemmen
- Unterstützen Herz und Gefäße

Carotinoide (z. B. in Karotten, Tomaten, Kürbis, Spinat)

- Geben Obst und Gemüse ihre kräftigen Farben
- Schützen Zellen vor freien Radikalen
- Beta-Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A

Glucosinolate & Sulfide (z. B. in Kohl, Brokkoli, Zwiebeln, Knoblauch)

- Aktivieren entgiftende Enzyme in der Leber
- Wirken antibakteriell
- Unterstützen das Immunsystem

Warum sie so wichtig sind

- Sekundäre Pflanzenstoffe helfen, **oxidativen Stress** zu verringern - einer wichtigen Ursache für stille Entzündungen
- Sie tragen zur **Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs** bei
- Je bunter und abwechslungsreicher die Ernährung, desto breiter ist das Spektrum an Pflanzenstoffen

„Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern.“

Praktische Umsetzung:

- Lieber frisch statt Saft: Apfel, Birne oder Beeren roh essen.
- Die Schale hat besonders viele **Polyphenole**.

Vorteil:

- Polyphenole wirken **antioxidativ** und helfen, Entzündungen zu reduzieren.

„Knoblauch vertreibt die bösen Geister.“

Praktische Umsetzung:

- Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden oder leicht andrücken vor dem Kochen.

Vorteil:

- Schwefelhaltige Verbindungen (Sulfide) **aktivieren entgiftende Enzyme** und unterstützen das Immunsystem.

„Je bunter der Teller, desto gesünder der Mensch.“

Praktische Umsetzung:

- Jeden Tag mindestens 3–5 verschiedene Farben auf dem Teller kombinieren.
- Beispiele: Rote Paprika, gelbe Karotten, grüner Spinat, lila Rotkohl, orange Süßkartoffeln.

Warum das ein Vorteil ist:

- Jede Farbe steht für unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole, Carotinoide, Sulfide).
- Unterstützt die Entzündungsregulation, schützt Zellen vor freien Radikalen und fördert das Immunsystem.

Entzündungshemmende Lebensmittel

Gemüse & Obst

- **Praxis:** 5–7 Portionen täglich, möglichst bunt und saisonal
- **Warum:** Liefert Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Polyphenole, die Entzündungen reduzieren
- **Beispiel:** Brokkoli, Paprika, Beeren, Äpfel, Spinat

Hülsenfrüchte & Vollkornprodukte

- **Praxis:** 2–3 Portionen pro Tag, Hülsenfrüchte wöchentlich 3–4 Mal
- **Warum:** Ballaststoffe stabilisieren Blutzucker, fördern gesunde Darmbakterien, reduzieren Entzündungsmarker
- **Beispiel:** Linsen, Kichererbsen, Haferflocken, Vollkornreis

Hochwertige Fette & Öle

- **Praxis:** Pflanzliche Öle bevorzugen, Omega-3-reiche Quellen integrieren
- **Warum:** Einfach und mehrfach ungesättigte Fette wirken entzündungshemmend, unterstützen Herz und Gehirn
- **Beispiel:** Olivenöl, Rapsöl, Leinöl

Nüsse & Samen

- **Praxis:** 20–30 g täglich als Snack oder Topping
- **Warum:** Liefert gesunde Fette, Vitamin E, Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe
- **Beispiel:** Walnüsse, Mandeln, Chia- oder Leinsamen

Fermentierte Lebensmittel

- **Praxis:** Regelmäßig in kleinen Portionen essen
- **Warum:** Probiotische Bakterien unterstützen Darmflora und Immunabwehr
- **Beispiel:** Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Miso

Kräuter & Gewürze

- **Praxis:** Gerichte täglich mit Kräutern oder Gewürzen würzen
- **Warum:** Enthalten antioxidative Pflanzenstoffe, können Entzündungen modulieren
- **Beispiel:** Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Petersilie, Basilikum

Entzündungsfördernde Lebensmittel

Zucker & Alkohol

- **Praxis:** Süßigkeiten, Limonaden und alkoholische Getränke einschränken
- **Warum:** Zucker und Alkohol erhöhen Entzündungsmarker und belasten Leber und Stoffwechsel

Fertigprodukte & Fast Food

- **Praxis:** Selten essen, frische Lebensmittel bevorzugen
- **Warum:** Enthalten oft Transfette, viel Salz und Zusatzstoffe, die Entzündungen fördern

Fleisch aus Massentierhaltung

- **Praxis:** Wenn Fleisch, dann Bio oder Weidehaltung wählen
- **Warum:** Fleisch aus Massentierhaltung enthält oft mehr Omega-6-Fette und kann Entzündungen verstärken

Ungünstige Fette

- **Praxis:** Transfette und stark gehärtete Fette vermeiden
- **Warum:** Fördern Entzündungsprozesse, erhöhen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Mikrobiom, Darmgesundheit & Entzündungen

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig – er ist auch ein zentrales Steuerungs-zentrum für unser Immunsystem. Im Darm leben **Billionen von Mikroorganismen** (Bakterien, Pilze, Viren), die gemeinsam das sogenannte **Mikrobiom** bilden

Warum das Mikrobiom wichtig ist:

- Es unterstützt die **Verdauung** und die Aufnahme von Nährstoffen
- Es beeinflusst die **Immunabwehr** und kann Entzündungen im Körper modulieren
- Ein gesundes Mikrobiom produziert **kurzkettige Fettsäuren**, die entzündungshemmend wirken

Ungleichgewicht = Entzündungsrisiko:

- Ungesunde Ernährung, Antibiotika oder Stress können das Gleichgewicht stören
- Ein gestörtes Mikrobiom wird oft mit **chronischen Entzündungen**, Reizdarm, Übergewicht oder sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht

Praxis-Tipps für ein gesundes Mikrobiom:

- **Ballaststoffreiche Ernährung:** Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte fördern nützliche Darmbakterien
- **Probiotische Lebensmittel:** Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder fermentiertes Gemüse stärken das Mikrobiom
- **Vielfalt essen:** Unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel bieten Nährstoffe für viele verschiedene Bakterienarten
- **Stress reduzieren** und ausreichend schlafen, da sich das Mikrobiom auch durch Lebensstil beeinflussen lässt

Prävention & Ausblick

Ernährung als Baustein für Gesundheit

Eine ausgewogene, entzündungshemmende Ernährung ist kein kurzfristiges Programm, sondern **ein zentraler Baustein für langfristige Gesundheit**. Sie unterstützt das Immunsystem, reguliert Entzündungen und fördert Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit.

Vorbeugung chronischer Erkrankungen

Chronische Entzündungen sind oft „unsichtbar“ und können über Jahre das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Gelenksbeschwerden oder bestimmte Krebsarten** erhöhen.

Eine Ernährung reich an frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln, Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen kann helfen, diese Risiken zu senken und den Körper in Balance zu halten.

Kleine Schritte - große Wirkung

- **Alltagstauglich starten:** Statt radikaler Änderungen kleine, umsetzbare Anpassungen wählen
- **Praktische Beispiele:** Jeden Tag eine Portion Gemüse mehr, eine Mahlzeit pro Woche vegetarisch, Vollkornprodukte bevorzugen, Nüsse als Snack
- **Kontinuität zählt:** Dauerhafte Veränderungen wirken deutlich stärker als kurzfristige Diäten

Fazit: Ernährung ist ein machtvolles Werkzeug, um **chronische Entzündungen zu reduzieren**, die Gesundheit zu stärken und langfristig Erkrankungen vorzubeugen – schon kleine Änderungen im Alltag haben eine große Wirkung.

Quellen

- Boeing, H., Bechthold, A., & Bub, A. (2018). Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(1), 1-8. <https://doi.org/10.1038/s41430-017-0003-8>
- Gao, X., & Zhang, J. (2020). Selenium and inflammation: A review of the literature. *Journal of Clinical Nutrition*, 58(3), 123-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcn.2020.01.003>
- Holick, M. F. (2017). Vitamin D and health: Evolutionary, physiological and health perspectives. *Current Drug Targets*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.2174/1389450117666161214121610>
- Lustig, R. H., & Schmidt, L. A. (2016). The toxic truth about sugar. *Nature*, 537(7624), 33-34. <https://doi.org/10.1038/537033a>
- Monteiro, C. A., & Cannon, G. (2018). Ultra-processed foods and the nutrition transition. *Public Health Nutrition*, 21(1), 1-8. <https://doi.org/10.1017/S136898001700136X>
- Ouwehand, A., & von Wright, M. (2017). Lactic Acid Bacteria: Microbiological and Functional Aspects. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52901-6>
- Ros, E. (2015). Health benefits of nut consumption. *Nutrients*, 7(11), 10357-10368. <https://doi.org/10.3390/nu71110357>
- Simopoulos, A. P. (2016). An increase in the omega-6/omega-3 fatty acid ratio increases the risk for obesity. *Nutrients*, 8(3), 128. <https://doi.org/10.3390/nu8030128>
- Smith, A. D., & Johnson, M. W. (2018). Iron and inflammation: A review of the evidence and implications for health. *Nutrients*, 10(4), 456. <https://doi.org/10.3390/nu10040456>