



ENTZÜNDUNGEN HEMMEN  
MIT DEN RICHTIGEN LEBENSMITTELN

# Antientzündlich essen leicht gemacht.



Entzündungen  
reduzieren in  
4 Wochen

# Das innere Feuer löschen und besser leben

**Stille Entzündung können im Körper wie ein schwelendes Feuer wirken, das unseren Körper auf Dauer belastet. Die gute Nachricht: Mit einer gesunden Lebensweise kann man sie bekämpfen. Das Ergebnis ist mehr Energie, ein stabiles Gewicht und besseres Wohlbefinden für viele gesunde Jahre.**

## STILLE ENTZÜNDUNGEN – DIE UNSICHTBARE BELASTUNG

Sie fühlen sich ständig müde, sind häufiger erkältet oder nehmen zu, obwohl Sie eigentlich nichts anders machen? Oft steckt mehr dahinter als Stress oder ein „schwacher Stoffwechsel“. Stille Entzündungen gelten heute als der zentrale Treiber vieler Beschwerden. Das Tückische: Sie verlaufen im Hintergrund, ohne Rötung, ohne Fieber, ohne akute Schmerzen.

So halten sie das Immunsystem dauerhaft in Alarmbereitschaft und belasten den Körper Tag für Tag. Auf Dauer können sie Stoffwechsel, Hormonbalance und Zellgesundheit beeinträchtigen, oft, ohne dass wir es merken.

## WO STILLE ENTZÜNDUNGEN ENTSTEHEN

Die Ursachen stiller Entzündungen sind meist alltäglich: unausgewogene Ernährung, chronischer Stress, Bewegungsmangel oder Schlafdefizite.

Auch ein Ungleichgewicht im Darm, stark verarbeitete Lebensmittel oder eine hohe Zuckerzufuhr können entzündliche Prozesse fördern. So entstehen unterschwellige Reizungen, die den Körper langfristig aus dem Gleichgewicht bringen.

## WENN DAS IMMUNSYSTEM NICHT ZUR RUHE KOMMT

Bleiben Entzündungen dauerhaft aktiv, fehlt dem Körper die nötige Regenerationszeit. Energie wird gebunden, Reparaturprozesse verlangsamen sich, Zellen altern schneller.

Stille Entzündungen gelten daher als Mitverursacher von Erschöpfung, Konzentrationsproblemen und zahlreichen altersbedingten Veränderungen – oft lange bevor eine Erkrankung sichtbar wird.



© sonyakamoz/stockadobe.com

## ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR ENTZÜNDUNGSBALANCE

Die gute Nachricht: Wenn wir stille Entzündungen reduzieren, fühlen wir uns schnell besser. Die Ernährung spielt hier eine zentrale Rolle.

Bestimmte Nährstoffe und Lebensmittel helfen dem Körper, entzündliche Prozesse zu mindern und das Immunsystem zu unterstützen. Eine bewusste, anti-entzündliche Ernährung kann so dazu beitragen, den Körper von innen heraus wieder in Balance zu bringen.

## ANTI-ENTZÜNDUNGSPLAN: IN 4 WOCHEN STILLE ENTZÜNDUNGEN DEUTLICH REDUZIEREN

Vier bis sechs Wochen reichen in der Regel aus, um Entzündungen durch einen gesunden Lebensstil zu senken – die gesunden Routinen sollten danach am besten beibehalten werden. Antientzündlich essen zahlt sich aus: Je länger Sie dranbleiben, desto stabiler die Effekte.

# Antientzündliche Ernährung: In 4 Wochen stille Entzündungen reduzieren

Starten Sie jetzt Ihre antientzündliche Ernährung – entscheiden Sie sich in den nächsten vier Wochen bewusst für viele köstliche antientzündliche Lebensmittel. Unsere 10 Schritte zeigen Ihnen genau, wie Sie im Alltag vorgehen können.

## 1 AM MORGEN

Ein nährstoffreiches Frühstück kann helfen, Entzündungsmarker zu senken. Die Gründe: Blutzucker und Appetit werden im Tagesverlauf besser stabilisiert und durch eine gute Nährstoffzusammensetzung werden bereits früh am Tag entzündungshemmende Prozesse unterstützt. Beginnen Sie den Tag daher bewusst mit einem Frühstück, das Entzündungen hemmt. Croissants, Dreikorn-Brötchen oder fertige Müslimischungen sehen verlockend aus, enthalten jedoch oft Weißmehl, Zucker oder gehärtete Fette. Stattdessen dürfen Sie kreativ werden mit diesen entzündungshemmenden Frühstücksideen.

### Entzündungshemmendes Frühstück:

- Eine Schüssel (pflanzlicher) Quark mit 1–2 EL bestem Leinöl, einer Handvoll Beeren (oder anderen Saisonfrüchten), 2 EL Haferflocken oder geschroteten Leinsamen, 1/4 TL Zimt, einer Prise Kardamom oder Vanille
- Hafer-Porridge oder Overnight-Oats
- Sauerteigbrot mit Bio-Spiegelei
- Hirseflocken mit Nussmilch, Beeren und Kurkuma
- Chia-Pudding mit Mandelmus und Früchten
- Kurkuma-Omelett mit Räucherlachs und Vollkornbrot

## 2 FERTIGES DURCH FRISCHES ERSETZEN

Studien zeigen, dass Menschen, die viele stark verarbeitete Lebensmittel essen, höhere Konzentrationen an Entzündungsmarkern im Blut aufweisen (C-reaktives Protein, Interleukin-6) – unabhängig vom Körpergewicht. Hochverarbeitete Lebensmittel mit viel Zucker und Transfetten lösen zelluläre Prozesse aus, die oxidativen Stress und Entzündungsprozesse fördern. Das Ziel ist daher, den Großteil der Mahlzeiten aus frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln zuzubereiten und das Selberkochen wieder stärker zu priorisieren.

### Frisch statt fertig – so klappt's:

- **Frische Bowls:** Basis aus frischem Salat mit gekochtem Vollkornreis/Quinoa/Bulgur und frisches Gemüse sowie Protein (Eier, Hüttenkäse, Lachs, Hühnchen).
- **Meal Prep:** Einmal pro Woche Gemüse in Sticks oder Würfel schneiden und im Kühlschrank aufbewahren. Geht auch mit Salaten und vorgekochtem Getreide.
- **Smoothie als Mahlzeit:** Beeren, etwas grünes Blattgemüse, Haferflocken und Nüsse plus Pflanzendrink mixen.
- **Einfache 10-Minuten-Gerichte:** Gemüsepfanne mit Couscous oder roten Linsen, Omelett mit Spinat und Käse, Wraps oder Sandwiches mit Gemüse aus dem Vorrat, ergänzt mit Ei oder Käse.

## 3 ANTIOXIDANTIEN TÄGLICH AUFFÜLLEN

Antioxidantien (Vitamin C, E, Selen und Zink) aus Obst, Gemüse und Kräutern bewahren unsere Zellen vor oxidativen Schäden durch freie Radikale, die sonst im Körper Entzündungen fördern würden. Mit einer täglich ausreichenden Zufuhr an Antioxidantien tragen Sie dazu bei, oxidative Prozesse zu verringern und so das Entzündungsniveau aktiv zu senken. Mindestens 400 Gramm Gemüse täglich sollten es sein – besser noch 500 Gramm.

**Tipp:** Nehmen Sie sich bei jedem Einkauf vor, einige Sorten knackigen Gemüses mitzunehmen. So ist immer etwas Frisches im Haus, das Sie als Rohkost, Suppe oder im Ofen gegart genießen können. Versuchen Sie täglich auf je 1 Handvoll grünes Blattgemüse, Wurzelgemüse und Kohlgemüse zu kommen.

## 5 ZUCKERARMES OBST WÄHLEN

Beeren und zuckerarmes Obst liefern Polyphenole, Flavonoide und Anthocyane, die freie Radikale neutralisieren, welche sonst Entzündungen fördern würden. Am besten regelmäßig auf den Teller gehören: Beeren und Zitrusfrüchte sowie Saisonobst. Studien zeigen, dass sich Entzündungsmarker dadurch effektiv senken lassen.

Weintrauben und Bananen enthalten hingegen viel Fruchtzucker, der Bauchfett fördert. Greifen Sie zu zwei Portionen Obst am Tag, eine davon am besten morgens und die andere nach dem Mittagessen – so wird der Blutzucker am wenigsten belastet.

### Entzündungshemmende Früchte – Top 10

- Blaubeeren
- Himbeeren
- Erdbeeren
- Kirschen
- Granatapfel
- Zitrusfrüchte
- Äpfel
- Pflaumen & Zwetschgen
- Brombeeren
- Rote Johannisbeeren

## 4 KOHLENHYDRATE ANTIENTZÜNDLICH WÄHLEN

Verarbeitete Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker, Snacks, helle Nudeln) lassen den Blutzucker schnell ansteigen. Dies führt zu einer starken Insulinreaktion, die langfristig Entzündungen im Körper befeuert. Zusätzlich verbinden sich die Zucker mit Proteinen und bilden Ablagerungen (AGEs), die oxidativen Stress und Entzündungen fördern.

Aber nicht alle Kohlenhydrate sind gleich. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Gemüse und Pseudogetreide liefern viele Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken.

**Tipp:** Wenn Sie doch einmal helle Nudeln/Helles aus Weizenmehl essen möchten, kombinieren Sie diese Kohlenhydrate mit Protein und gesunden Fetten, was Blutzuckerspitzen reduziert.

## 6 ZEIT FÜR DIE RICHTIGEN FETTE

Statt krankmachender Transfette und (zu vieler) tierischer Fette sollte Lein-, Hanf- und Nussöl, aber auch Seefisch aus nachhaltigem Fang (2x pro Woche) sowie Nüsse und Kerne aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung täglich auf dem Speiseplan stehen.

Verwenden Sie zum Kochen und milden Braten Olivenöl, da es relativ hitzestabil ist. So senken Sie effektiv die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe (Zytokine).

### Regelmäßig

- Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
- Samen (Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen)
- Avocado
- Olivenöl, Leinöl und Nussöle

### Selten

- Stark raffinierte Pflanzenöle (Sonnenblumen-, Mais- oder Sojaöl)
- Hochverarbeitetes und Fast Food
- Zu viel tierisches Fett, insbesondere aus schlechter Haltung
- Transfette (Backwaren, Snacks)

## 7 MEHR PFLANZLICHE PROTEINE

Menschen, die mehr pflanzliche Proteine essen, weisen niedrigere Entzündungsmarker (CRP) im Blut auf. Ein hoher Konsum tierischer (verarbeiteter) Produkte geht hingegen tendenziell mit höheren CRP-Werten einher, vor allem bei gleichzeitig geringer Ballaststoffzufuhr.

Das heißt nicht, dass tierische Produkte tabu sind. Vielmehr lohnt es sich, zu jeder Mahlzeit pflanzliche Proteine zu integrieren. So reduzieren Sie gleichzeitig verarbeitete Kohlenhydrate und erhöhen die Qualität Ihrer Proteinversorgung. Unverarbeitetes Fleisch und Bio-Milchprodukte aus guter Haltung in bewusster Menge sind nicht mit einer signifikanten Erhöhung von Entzündungswerten verbunden.

### Proteinreich & pflanzlich

- Gemüse
- Linsen
- Erbsen
- Edamame
- Nüsse
- Chiasamen
- Leinsamen
- Hafer
- Buchweizen
- Amaranth
- Pflanzliche Milchprodukte

## 9 BALLASTSTOFFE WIRKEN

Wir nehmen im Schnitt nur etwa die Hälfte der empfohlenen Ballaststoffmenge zu uns, dabei sind sie ein echter Turbo gegen Entzündungen. Ziel sind etwa 30 Gramm am Tag. Ein gesunder Darm spielt eine zentrale Rolle bei Entzündungen. Ein Ungleichgewicht kann Mikroentzündungen und einen Leaky Gut fördern, wodurch entzündungsfördernde Stoffe in den Körper gelangen und das Entzündungsniveau steigt.

### Ballaststoffreiche Lebensmittel

Täglich 2 EL geschrotete Leinsamen (5 g Ballaststoffe), 1 EL Chiasamen (3 g Ballaststoffe) plus 1 Portion LaVita (2,6 g Ballaststoffe) - so erreichen Sie bereits rund ein Drittel Ihrer täglichen Ballaststoffempfehlung.

## 8 ÜBER NACHT ENTZÜNDUNGEN SENKEN

Statt permanent zu snacken, essen Sie maximal drei sättigende Mahlzeiten am Tag mit einem Abstand von jeweils etwa vier Stunden. Sie halten so automatisch Ihren Blutzuckerspiegel stabiler, was die Ausschüttung von Entzündungsfaktoren reduzieren kann.

Gönnen Sie Ihrem Körper außerdem eine nächtliche Regenerations-Esspause von 14 bis 16 Stunden. Während dieser Phase baut Ihr Körper defekte Zellbestandteile ab, oxidative Prozesse werden reduziert und Entzündungsreaktionen gehemmt. Längere Esspausen können außerdem dazu beitragen, viszerales Bauchfett zu reduzieren.



## 10 BEI BEDARF: UNTERSTÜTZUNG MIT MIKRONÄHRSTOFFEN

Ihr Körper ist täglich auf eine Vielzahl von Mikronährstoffen angewiesen. Eine ganzheitliche Nahrungsergänzung kann helfen, diese Versorgung zu sichern und natürliche Immun-, Stoffwechsel- und Regenerationsprozesse zu unterstützen. Wichtig dabei: Nahrungsergänzung ersetzt keine ausgewogene Ernährung. Sie ergänzt dort, wo Bedarf besteht, etwa wenn man es im stressigen Alltag nicht immer schafft, gesund zu essen und/oder ein erhöhter Bedarf durch Belastungen, Genussmittel oder Medikamenteneinnahme besteht.