

Mit der Ernährung Entzündungen vorbeugen

Für unsere Gesundheit ist es wichtig, chronische Entzündungen im Körper zu verhindern, die sich oft schleichend entwickeln und lange unbemerkt bleiben. Solche chronischen Entzündungsprozesse stehen mit verschiedensten Erkrankungen in Verbindung, unter anderem Arteriosklerose, [Typ-2-Diabetes](#), [Gicht](#) und verschiedene Erkrankungen des Verdauungssystems. Laut Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck wirkt [erhöhtes Körpergewicht](#), insbesondere überschüssiges Bauchfett, wie ein Verstärker für Entzündungen in unserem Körper, da es die Freisetzung entzündungsfördernder Hormone anregt.

Eine wesentliche Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Entzündungsprozesse spielen Lebensstilfaktoren, wie Bewegungsmangel, [Rauchen](#), [übermäßiger Alkoholkonsum](#), [Stress](#) sowie eine ungesunde Ernährung.

Die gute Nachricht: Diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen. **Neben einer zuckerarmen, ballaststoffreichen und vollwertigen Ernährung lässt sich auch mit entzündungshemmenden Lebensmitteln, allen voran mit pflanzlichen Ölen, Gewürzen sowie Obst und Gemüse, Ihre Gesundheit stärken.** Dabei sollte es nicht das Ziel sein, einzelne Obst- und Gemüsesorten in besonders hoher Menge zu sich zu nehmen, sondern auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten, die insgesamt einen hohen Anteil an Obst und noch mehr Gemüse beinhaltet.

Die 6 besten Obst- und Gemüsesorten gegen Entzündungen

Hier sind sechs Obst- und Gemüsesorten, denen eine besondere entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird.

Lauch- und Zwiebelgemüse

Das hiesige Gemüse ist vielseitig einsetzbar und überzeugt durch seine heilsame Wirkung. Schon die mittelalterliche Kräuterkundlerin Hildegard von Bingen wusste dessen Heilkraft zu schätzen: In ihren Aufzeichnungen hielt von Bingen zahlreiche Beobachtungen fest, dass gerade gekochtes Gemüse eine wohltuende Wirkung entfalte.

Heute wissen wir: Besonders Zwiebeln und Lauch überzeugen durch eine Vielzahl an Vitalstoffen – vor allem roh oder gegart. **Neben Vitaminen (A, B, C und E) kann das Gemüse mit einer hohen Menge an Mineralstoffen wie Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium und Phosphor aufwarten. Die rote Zwiebel** weist zusätzlich einen hohen Wert des sekundären Pflanzenstoffs Anthocyan auf (bis zu 250 Milligramm pro 100 Gramm), der auch der Grund für ihre rote Färbung ist. Anthocyane wirken antioxidativ: Sie fangen schädliche Verbindungen wie freie Radikale und reaktive Sauerstoffspezies ab und können so die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden schützen.

Eine besonders entzündungshemmende Wirkung haben die in Zwiebel- und Lauchgemüse enthaltenen Sulfide. Die schwefelhaltigen Verbindungen geben ihnen nicht nur den prägnanten und würzigen Geschmack, sie **können unserem Körper auch dabei helfen, sich von innen heraus zu heilen**. Nach der Entdeckung der schwefelhaltigen Verbindungen im Jahr 1844 sind ihre Effekte untersucht worden. Heute wissen Forscher, dass Sulfide unter anderem antioxidativ und antibakteriell wirken – und so dabei helfen können, Entzündungen im Körper vorzubeugen.

Brokkoli

Keine grüne Bowl ohne den leckeren Gesundheitsmacher Brokkoli: Besonders in den letzten Jahren erlebt das Kreuzblütengewächs einen Hype – zu Recht, denn die Inhaltsstoffe, seine geringe Kalorienanzahl und der gute Geschmack machen den Brokkoli auch zu einem beliebten Gemüse.

Das im Brokkoli enthaltene Senfölglykosid (Sulforaphan) hat eine antientzündliche Wirkung. Auch die anderen Inhaltsstoffe können sich sehen lassen: So ist Brokkoli ein guter Lieferant für Glucosinolate. Beobachtungsstudien geben Hinweise darauf, dass das Risiko für Prostata-, Lungen- und Dickdarmkrebs sinken kann, je mehr dieser sekundären Pflanzenstoffe zugeführt werden. Ob Glucosinolate zudem auch der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen können, muss noch genauer untersucht werden.

Paprika – Nobelpreis für das Nachtschattengewächs

Paprika ist ein in vielerlei Hinsicht preisverdächtiges Gemüse, denn nicht umsonst gewann der ungarische Wissenschaftler Dr. Albert Szent-Györgyi 1937 den Nobelpreis für seine Untersuchungen der roten Schote. Er isolierte das Vitamin C aus der Paprika und fand heraus, dass die Paprika ein hervorragender Vitaminlieferant für unseren Körper ist.

So enthält die rote Paprika bis zu dreimal mehr Vitamin C als eine Zitrone. Damit zählt das Nachtschattengewächs zu einer der vitaminreichsten Gemüsearten überhaupt. Ein weiterer Vorteil: Da Paprika auch oft roh gegessen wird, wird das hitzeempfindliche Vitamin C, im Gegensatz zu Gemüsen, die in der Regel gekocht werden, bei der Zubereitung auch nicht zerstört.

Die Paprika zählt zu den Gemüsearten, die viele Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe verlängern das Sättigungsgefühl und beeinflussen den Zuckerstoffwechsel des Organismus günstig. Durch die Bindung und Ausscheidung von Gallensäuren haben sie zudem positive Effekte auf die Blutfettwerte und können so das Risiko für eine koronare Herzkrankheit senken. Zudem regen die Ballaststoffe die Verdauung an und können so [Verstopfungen](#) vorbeugen.

Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte enthalten [Vitamin C](#). Dieses auch als Ascorbinsäure bekannte Vitamin **erfüllt viele Aufgaben in unserem Organismus und ist unter anderem für unser [Immunsystem](#) wichtig**. Viele Menschen glauben deshalb auch, dass eine hohe Vitamin-C-Zufuhr vor Atemwegsinfektionen schützt. Studien haben allerdings gezeigt, dass dies nicht der Fall ist. Vitamin C kann lediglich die Dauer von Erkältungsbeschwerden geringfügig verkürzen – und auch das nur, wenn man nicht erst dann auf die Vitamin-C-Zufuhr achtet, wenn der Schnupfen schon da ist.

Da hohe Dosen Vitamin C auch schädlich sein können, sollte die Vitamin-C-Zufuhr über natürliche Lebensmittel, wie Zitrusfrüchte oder rote Paprika, sichergestellt werden und nicht über Nahrungsergänzungsmittel.

Gut zu wissen: Die süßsauren Zitrusfrüchte unterscheiden sich in ihrer Vitamindichte. Unter ihnen ist die Zitrone bekanntlich am vitaminreichsten (53 Milligramm/100 Gramm), danach folgt die [Orange](#) (50 Milligramm/100 Gramm) und gleich danach kommt die bittersüße Grapefruit (40 Milligramm/100 Gramm).

Beerensommer – Kirschen und rotes Beerenobst

Frisch vom Baum oder Strauch gepflückt, schmecken Früchte doch einfach am besten – und enthalten dann auch die meisten Vitamine und Vitalstoffe. Doch glücklicherweise können Sie inzwischen auch ganzjährig, ob tiefgekühlt oder im Frischeregal, auf die [Beerenpower](#) zurückgreifen, ohne große Abstriche bei den Nährstoffen machen zu müssen.

Die sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Anthocyane, die den rotvioletten Früchten die Farbe verleihen, sind in Beeren und Kirschen in großen Mengen vorhanden. Sie schützen die Zellen und beeinflussen unseren Stoffwechsel positiv. Egal ob [Erdbeere](#), Johannisbeere oder Himbeere – rotes Beerenobst weist zudem hohe Vitamin-C-Werte auf.

Wie viel Obst und Gemüse sollten Sie täglich zu sich nehmen?

Allgemein gilt: Je frischer, desto besser – regionales und saisonales Obst und Gemüse garantieren dabei eine hohe Anzahl an Vitalstoffen. Probieren Sie aus und genießen Sie das Obst und Gemüse, das Ihnen gut schmeckt. **Nicht die Menge einzelner Obst- oder Gemüsesorten ist entscheidend, sondern die Vielfalt.** So viel sollten Sie täglich essen:

- mindestens drei Portionen rohes oder gegartes Gemüse pro Tag (eine Portion = Inhalt einer Handfläche)
- zwei Portionen Obst pro Tag – am besten zuckerarmes (zum Beispiel rotes Beerenobst)

Für entzündungshemmende Ernährung kommt es aber nicht drauf an, ausschließlich bestimmte Lebensmittel zu essen. Entscheidend ist die Balance. Es reicht in der Regel entzündungshemmende Nahrungsmittel wie eben Gemüse zu bevorzugen und entzündungsfördernde wie Alkohol oder Fleisch aus Massentierhaltung zu reduzieren.

Weitere entzündungshemmende Lebensmittel wie Öle, Gewürze und Fisch

Aber nicht nur Obst und Gemüse können gegen Entzündungen helfen. Auch manche Fettquellen haben einen positiven gesundheitlichen Effekt. **Dazu gehören pflanzliche Öle aus Raps, Oliven, Algen oder Leinsamen und Fischöl. Sie alle haben einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.** Diesen wurde in der vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Studie „Allipids – Eine Serie von präventiv wirksamen Lebensmitteln auf der Basis von gesundheitsfördernden Lipiden“ eine entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen. Einen hohen Omega-3-Fettsäuren-Anteil haben auch fettreiche Kaltwasserfische wie Wildlachs, Makrele, Hering und Sardinen sowie fettarme Kaltwasserfische wie Kabeljau und Dorsch.

An der Studie nahmen Personen teil, die von Rheuma – einer klassischen Entzündungskrankheit – betroffen waren. Dabei ernährten sie sich über mehrere Wochen mit Nahrungsmitteln, die [Omega-3-Fettsäuren](#) enthalten. Das Ergebnis: Die messbaren Merkmale einer Entzündung haben abgenommen und die Gelenke waren weniger steif als vor der Ernährungsumstellung. Nebenbei konnte auch eine positive Wirkung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt werden.

Einen ähnlichen Effekt hat die traditionelle mediterrane Küche, die besonders Anfang der Sechziger im Mittelmeerraum sehr beliebt war. Kein Wunder: Sie besteht hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln und Olivenöl.

7 Gewürze gegen Entzündungen in Ihrem Körper

1. Kurkuma

Wir kennen es in erster Linie aus der indischen Küche, da es dem klassischen Curry seine typische Farbe verleiht: Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, enthält einen ganz besonderen sekundären Pflanzenstoff namens **Curcumin**. Dieser hat [Studien](#) zufolge entzündungshemmende Eigenschaften, weswegen er einen

festen Platz in den gängigen Ernährungsempfehlungen bei chronisch-entzündlichen Krankheiten wie Rheuma oder [Schuppenflechte](#) hat. Der anti-entzündliche Wirkstoff hat sogar [antikanzerogene Eigenschaften](#) und soll daher einen Beitrag zur Prävention von Krebs leisten können. Da die Bioverfügbarkeit, also die tatsächlich vom Darm aufgenommene Menge, von Curcumin relativ gering ist, sollten Sie Kurkuma immer zusammen mit schwarzem Pfeffer verwenden, da das darin enthaltene **Piperin** die Aufnahme des Curcumin deutlich verbessert.

2. Kreuzkümmel

In der orientalischen Küche ist Kreuzkümmel (Cumin) Standard. Bei uns wird er häufig mit dem herkömmlichen Kümmel verwechselt – geschmacklich unterscheiden sich die fernen Verwandten jedoch deutlich voneinander. Kreuzkümmel ist würziger, schärfer und hat zudem einige gesundheitliche Vorteile: Studien zufolge verfügt Cumin nicht nur über eine [entzündungshemmende Wirkung](#), sondern kann auch [gegen Durchfall](#) und andere Verdauungsbeschwerden helfen. Doch der Kreuzkümmel kann scheinbar noch mehr: Eine [Metaanalyse](#) von sechs qualitativ hochwertigen Studien hat gezeigt, dass die Supplementierung mit Kreuzkümmel nicht nur das LDL-Cholesterin senken, sondern auch das Vorkommen von schädlichen Fetten (Triglyceriden) im Blut reduzieren konnte. Interessante Erkenntnisse für alle Menschen, die mit einer [Hypercholesterinämie](#) oder Fettstoffwechselstörung zu kämpfen haben oder diesen vorbeugen möchten.

3. Zimt

Dieses klassische Weihnachtsgewürz dürfen Sie gerne das ganze Jahr über in Ihre Speisen einbauen. Denn wie Kurkuma und Kreuzkümmel enthält auch [Zimt](#) bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die bereits in [Studien](#) ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bewiesen haben. Das Gewürz kann darüber hinaus noch Ihren **Blutzuckerspiegel** verbessern, wie 2013 ein kalifornisches Forscherteam eindrucksvoll zeigte: Im Rahmen einer [Metaanalyse](#) mit zehn hochwertigen klinischen Studien fanden die Forschenden heraus, dass der tägliche Konsum von Zimt bei den Proband:innen im Durchschnitt zu einer Senkung des Nüchtern-Glucose-Werts um 25 mg/dl führte – ein beachtlicher Wert. Zur Einordnung: Bereits ab 100 mg/dl gilt der Blutzuckerspiegel im nüchternen Zustand als leicht erhöht. Sparen Sie daher nicht an den Gewürzen und garnieren Sie Ihren Joghurt oder Müsli gerne stets mit einer ordentlichen Prise Zimt!

Tipp: Achten Sie beim Kauf darauf, wenn möglich, zu **Ceylon-Zimt** zu greifen. Dieser ist im Gegensatz zu **Cassia-Zimt** fast frei von Cumarin, einem in größeren Mengen schädlichen Stoff. In Supermärkten ist leider häufig nur der billigere Cassia-Zimt zu finden.

4. Ingwer

Wenn Sie regelmäßig Ingwertee trinken oder Ihren Speisen mit Ingwerstückchen ein bisschen Schärfe verleihen, machen Sie intuitiv schon einiges richtig. Denn [wissenschaftliche Untersuchungen](#) zeigen immer wieder, dass die Knolle unglaublich gesund ist. Die beiden sekundären Pflanzenstoffe Gingerol und Shogaol sorgen beispielsweise dafür, dass Ingwer antioxidativ ist und somit als Radikalfänger fungiert. Laut dem [Uniklinikum Freiburg](#) wirkt das Gewächs darüber hinaus „entzündungshemmend, aktiviert die Darmtätigkeit und war in Laborversuchen gegen verschiedene Viren wirksam“. Sogar für Diabetiker:innen könnte das Gewürz interessant sein, da es sich in [Studien](#) als blutzuckersenkend und sogar cholesterinsenkend entpuppte.

5. Chili

Auf den ersten Blick erscheint es kontraintuitiv, dass scharfe Schoten, die im Mund ein brennendes Gefühl auslösen, in unserem Körper Entzündungen entgegenwirken können. Doch genau so ist es: Denn der feurige Wirkstoff Capsaicin fördert nicht nur die Durchblutung, sondern verfügt einer [Studie](#) zufolge über eine entzündungshemmende Wirkung, die sogar vergleichbar mit der von Diclofenac ist. Darüber hinaus wirkt Capsaicin **antinozizeptiv** – schmerzlindernd – weswegen die [Rheumaliga Schweiz](#) Patient:innen dazu rät, ihr Essen häufiger mit Chili oder Cayennepfeffer zu würzen.

6. Knoblauch

Verantwortlich für die gesundheitsförderliche Wirkung dieses Zwiebelgewächses sind die enthaltenen Schwefelverbindungen **Allicin** und **Ajoen**. Diese sorgen nämlich nicht nur für den etwas unangenehmen Mundgeruch nach dem Knoblauch-Verzehr, sondern wirken [Studien](#) zufolge Entzündungen, oxidativem Stress, Adipositas und Schäden der [Mitochondrien](#) entgegen. Eine neue [Metaanalyse](#) von 83 klinischen Untersuchungen kommt zudem zu dem Schluss, dass Knoblauch ein vielversprechendes, natürliches Mittel in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck sowie Krebs sein könnte. Als Limitation gilt jedoch, dass die gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe des Knoblauchs recht flüchtig sind und vom Körper nur in geringen Mengen aufgenommen werden.

7. Schwarzer Pfeffer

Schwarzer Pfeffer verbessert nicht nur die Aufnahme von Curcumin im Körper, wenn er zusammen mit Curcuma verzehrt wird, sondern hat auch selbst zahlreiche vorteilhafte Eigenschaften:

Neben **immunregulierenden**, **antioxidativen** und sogar **antikarzinogenen** Qualitäten verfügt schwarzer Pfeffer zudem über entzündungshemmende Qualitäten, wie bereits in vielen [Studien](#) im Labor, an Tieren sowie am Menschen festgestellt wurde. Das liegt vor allem an seinem wichtigsten Inhaltsstoff namens **Piperin**. Doch auch die enthaltenen **Terpene** – eine Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe – tragen zur gesundheitsförderlichen Wirkung des schwarzen Pfeffers bei. Zwischen Salz und Pfeffer ist daher der Pfeffer stets die gesündere Wahl.

Petersilie



Die Petersilie zählt hierzulande wohl zu den bekanntesten und beliebtesten Küchenkräutern. Sie enthält die Vitamine A, B1 bis B6, D und K und ist insbesondere **reich an dem entzündungshemmenden Vitamin C**. Dadurch stärkt sie dein Immunsystem. Zudem enthält sie viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Mangan, Schwefel, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Petersilie enthält außerdem den Wirkstoff Luteolin, ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Gruppe der Flavone. **In Tierversuchen hemmt Luteolin das Zytokin Interleukin-6 und wirkt dadurch entzündungshemmend und immunmodulatorisch.**

Ihre ätherischen Ölverbindungen Myristicin, Limonen, Eugenol und Alpha-Thujen wirken sich entkrampfend auf den Magen-Darm-Trakt aus und wirken entgiftend.

Koriander



Koriander zählt zu den ältesten Küchenkräutern der Welt und wird auch als die "asiatische Petersilie" bezeichnet. Es ist fester Bestandteil der asiatischen und indischen Küche und eignet sich zum Beispiel perfekt für Wokgerichte und Currys. Zum Würzen verwendet man sowohl das Kraut als auch die getrockneten Früchte.

Koriander entfaltet seine heilende Wirkung über die im ätherischen Öl enthaltenen Phenole, welche in erster Linie die Produktion von Verdauungsenzymen fördern. Dadurch wirkt Koriander sehr effektiv gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall und Reizdarm und wirkt krampflösend.

Eine Besonderheit von Koriander ist seine stark antibakterielle Wirkung, die überwiegend durch die Substanzen Dodecenal, Dodecanal und Linalool zustande kommen. Sie hemmen das Wachstum von Bakterien und Pilzen, mindern Infektionen und Blasenentzündungen. **In der Naturheilkunde wird Koriander außerdem zur Entgiftung von Umwelttoxinen und Schwermetallen eingesetzt wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Aluminium.**

Seine hohe Konzentration an Antioxidantien wirkt außerdem chronischen Entzündungen entgegen und soll sich insbesondere schmerzlindernd bei rheumatischen Erkrankungen auswirken.

Kresse



Kresse enthält viel Vitamin C sowie Vitamin B1, Eisen und Kalzium. Ihre wohl wertvollsten Inhaltsstoffe, welche ihr auch den leicht scharfen Geschmack verleihen, sind die Senfölglykoside. Du findest sie auch in Meerrettich, Senf, Wasabi, Radieschen, Rucola und Brokkoli. Sie alle zählen zur Familie der Kreuzblütler. **Die Senfölglykoside werden beim Kauen durch Enzyme in stark antibakteriell wirksame und entzündungshemmende Senföle umgewandelt.** Mit ihnen wird sogar eine Anwendung in der Tumorbehandlung geforscht, weil sie womöglich in der Lage sind, das Wachstum von Krebszellen zu verhindern.

Basilikum



Basilikum wirkt als sogenannter Mastzellstabilisator als natürliches Antihistaminikum. Daher kann er sich positiv bei Allergien und Hauterkrankungen wie Neurodermitis auswirken.

Seine ätherischen Öle Olein-, Rosmarin- und Ursolsäure wirken **antiviral und unterstützen dein Immunsystem. Darüber hinaus wirkt Basilikum blutdrucksenkend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und krampflösend.**

Es wird davon abgeraten, Basilikum in höheren Mengen zu Therapiezwecken einzusetzen, weil er viel Estragol enthält. Dieser Pflanzenstoff hat sich in hohen Dosen als krebserregend gezeigt. Er findet sich auch in Estragon, Anis, Sternanis, Piment, Muskatnuss, Lemongras und Fenchel. Aus Vorsorgegründen sollte man daher den dauerhaften und regelmäßigen Verzehr der genannten Gewürze und Kräutertees, der über den gelegentlichen Einsatz in der Küchenpraxis hinausgeht, einschränken.

Wenn du Basilikum aber bloß hin und wieder zum Würzen und/oder Garnieren von Speisen einsetzt, kannst du dir die positiven Eigenschaften durchaus zunutze machen.

Thymian



Thymian ist eine wichtige Heilpflanze bei Atemwegserkrankungen, Entzündungen und Magen-Darm-Beschwerden.

Sein ätherisches Öl Thymol wirkt schleimlösend, krampflösend und antibakteriell. Es hat dadurch eine positive Wirkung auf die Atemwege und hilft bei Erkältungskrankheiten mit Husten wie der Bronchitis aber auch bei Asthma und Keuchhusten.

Thymian wirkt außerdem stärkend auf die Verdauungsorgane und die Leber und **hilft bei Menstruationsbeschwerden**. Äußerlich hilft er gegen schlecht heilende und entzündete Wunden und Ekzeme.

Minze und Pfefferminze



Es gibt verschiedene Arten von Minze, am bekanntesten ist wohl die Pfefferminze. Ihre wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Menthol, Menthon und Metholester, Gerbstoff, Flavonoide, Harze und Bitterstoffe.

Sie wirkt krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und kühlend. Als Teeaufguss kannst du sie anwenden gegen Magenkrämpfe und Übelkeit. Pfefferminze wirkt sich positiv auf die Gallenproduktion aus und **unterstützt dadurch die Verdauung**. Eine gute Verdauungstätigkeit ist wichtig, um alle Nährstoffe aus der Nahrung ziehen zu können, die der Körper benötigt, um gesund zu werden.

Das ätherische Öl der japanischen Minze wirkt äußerlich hervorragend gegen Kopfschmerzen oder als Inhalationslösung bei Erkältungskrankheiten.

Ingwer



Ingwer ist reich an Vitamin C und enthält heilsame ätherische Öle, Gingerol, Harz und Harzsäuren. **Er wirkt antibakteriell und hilft gegen Verdauungsprobleme, Übelkeit und Durchfall.** Daher kann er sich positiv bei Reizdarm und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen auswirken.

Seine Scharfstoffe regen die Durchblutung und den Kreislauf an und sind daher hilfreich bei niedrigem Blutdruck und gesteigerter Kälteempfindlichkeit, die oft bei Hashimoto Thyreoiditis auftritt.

Bei Patienten mit Arthrose konnte außerdem ein entzündungshemmender und schmerzstillender Effekt durch Ingwer nachgewiesen werden.

Ingwer verwende ich liebend gern als Gewürz für asiatische Gerichte und Currys. Du kannst dir aus der frischen Knolle auch einen Tee zubereiten, indem du sie in Scheiben schneidest, mit heißem Wasser aufgießt und ca. 15 Minuten ziehen lässt.

Kurkuma



Kurkuma und sein Hauptalkaloid Curcumin gehören zu den am intensivsten untersuchten entzündungshemmenden Pflanzenstoffen. Seine Wirkung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wurde längst nachgewiesen und es wird sogar in der Leitlinie für Colitis Ulcerosa als pflanzliches Heilmittel empfohlen. **Auch bei anderen chronisch-entzündlichen Erkrankungen kann Kurkuma entzündungshemmend wirken, indem es bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe hemmt, die bei diesen Erkrankungen vermehrt produziert werden.**

Bei rheumatoider Arthritis konnte in vitro und in vivo gezeigt werden, dass Curcumin die Bildung radikaler Sauerstoffverbindungen durch neutrophile Granulozyten hemmt. Diese spielen eine signifikante Rolle bei der Zerstörung von Gelenksgewebe. Außerdem wirkt Curcumin schmerzlindernd durch Hemmung der Cyclooxygenase 2 (COX-2). Ein Effekt, für den sonst Schmerzmittel wie Diclofenac, Celecoxib oder Etoricoxib verschrieben werden.

Knoblauch



Knoblauch enthält die Vitamine A, B und C sowie Kalzium, Magnesium, Kalium und Selen. Sein Hauptwirkstoff ist das Allicin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der zur Gruppe der Sulfide gehört.

Allicin ist eine Schwefelverbindung und verleiht dem Knoblauch seinen typischen Geruch. Es wird erst durch Zellschädigung aus der schwefelhaltige Aminosäure Alliin mithilfe des Enzyms Alliinase umgewandelt. Dafür muss der Knoblauch gepresst, gequetscht oder geschnitten werden. **Allicin wirkt entzündungshemmend und senkt das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Hefen.** Es hat außerdem eine blutfettsenkende und blutverdünnende Wirkung und wird mit einem verringerten Risiko für bestimmte Krebsformen des Magen-Darmtraktes in Verbindung gebracht.

Zimt



Zimt hat einen sehr hohen ORAC-Wert: Das ist ein Maß für die antioxidative Kapazität eines Stoffes und eine Maßeinheit für die Fähigkeit, freie Radikale im Körper zu

neutralisieren. **Damit ist Zimt ein potenter Entzündungshemmer bei Autoimmunerkrankungen und anderen chronischen Entzündungen, die mit vermehrtem Zellstress einhergehen.**

Zimt gehört außerdem zu den Naturstoffen, die in der Lage sind, die Freisetzung von TNF-a zu reduzieren. TNF-a ist ein wesentlicher Entzündungsmarker bei Autoimmunerkrankungen.

Darüber hinaus wirkt Zimt antibakteriell und antifungal und hilft gegen Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO).

Wichtig beim Kauf ist, darauf zu achten, dass es sich um Ceylon-Zimt handelt und nicht um Cassia-Zimt. Letzterer enthält höhere Mengen des leberschädigenden Cumarins.

Senfsamen



Senfsamen enthalten im Wesentlichen Senföl, Eiweiß und die sogenannten Senfölglykoside.

Werden die Zellen der Senfkörner zerstört durch Zermahlen zu Senfmehl, kommen die Senfölglykoside in Kontakt mit dem Enzym Myrosinase und werden von diesem zu Isothiocyanaten aufgespalten. Diese sind hauptverantwortlich für die gesundheitliche Wirkung sowie für den scharfen Geschmack und werden auch als das ätherische Senföl bezeichnet.

Aufgrund der hautreizenden und lokal durchblutungsfördernden Wirkung der Senföle, können Senfsamen äußerlich zur Behandlung von Arthrose, Bronchitis und Fibromyalgie angewendet werden. Sie wirken als Kompressen entzündungshemmend und schmerzstillend.

Innerlich angewendet stärken Senfsamen die Verdauungskraft und wirken antimikrobiell. Zudem kann man sich die Enzymaktivität der Myrosinase im Senfmehl zunutze machen in Kombination mit anderen Kreuzblütlern, wie zum Beispiel Brokkoli oder Blumenkohl. Diese Gemüsesorten werden normalerweise gegart verzehrt. Durch Hitzeeinwirkung wird ihre Myrosinase allerdings zerstört, so dass ihre Senfölglykoside nicht entstehen können. Kombiniert man Brokkoli nun nach dem Garvorgang mit Senfmehl, kann die enzymatische Spaltung stattfinden. Dadurch entsteht das wertvolle Senfölglykosid des Brokkolis, das Sulforaphan, das zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweist.

Brennnessel



Brennesseln enthalten besonders viel **Vitamin C, Aminosäuren und Eisen**. Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Mineralsalze, Kieselsäure, Phytosterine und Carotinoide. Sie wirken aufgrund ihrer entzündungshemmenden Inhaltsstoffe besonders gut gegen

rheumatische Beschwerden. Außerdem haben sie einen durchspülenden Effekt und können deshalb gut **bei Harnwegsinfekten und zur Entgiftung** eingesetzt werden.

Salbei



Salbei wirkt desinfizierend und ist als Tee oder als Lösung zum Gurgeln ein sehr gutes Heilmittel gegen Halsschmerzen und Entzündungen im Rachenraum. Er wirkt aber auch **kräftigend auf die Verdauung und kann gegen Krämpfe und Appetitlosigkeit helfen**. Seine Phytoöstrogene wirken ausgleichend auf den Hormonhaushalt.

Bakterien werden abgetötet und Entzündungen gebremst.

Gerstengras



Gerstengras hat eine **extrem hohe Nährstoffdichte und unterstützt das Immunsystem. Es ist besonders reich an Calcium, Eisen und B-Vitaminen und entzündungshemmendem Chlorophyll.**

Am besten verwendest du frisches Gerstengras, da der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen in getrocknetem Pulver deutlich geringer ist. Du kannst es im Topf kaufen oder selbst anbauen: Dazu die Gerstengraskörner auf ein Beet mit Erde oder Nährstoffgranulat streuen und bei Zimmertemperatur keimen lassen. Nach etwa 10 bis 20 Tagen lassen sich die Triebe ernten.

Löwenzahn



Löwenzahn ist einer der besten Heilmittel für die Verdauung und die Entgiftung der Leber. Seine Bitterstoffe regen nämlich Verdauungsenzyme und die Gallenflüssigkeit an, helfen insbesondere bei der Aufspaltung von Nahrungsfetten und fördern die Ausscheidung von Stoffen über die Nieren und den Darm.

Rosmarin



Rosmarin ist ebenfalls eine meiner liebsten Heilpflanzen, denn er wirkt **durchblutungsfördernd, anregend und stärkend auf den Kreislauf, fördert die Verdauung und wirkt entzündungshemmend**. Außerdem enthält er Phytoöstrogene und kann deshalb bei Hormonstörungen helfen.

Schafgarbe



Die Schafgarbe wirkt ähnlich wie die Kamille gegen **beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt, entzündungshemmend und antimikrobiell**. Seine Bitterstoffe regen die Sekretion von Magen- und Gallensaft an und unterstützen dadurch die Verdauung. **Schafgarbe hilft außerdem gut gegen Menstruationsbeschwerden.**

Anti – inflammatorische (entzündungshemmende) Rezepte



Zutaten

- 500 g gemischte Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Austerpilze)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 20 Salbeiblätter
- 250 g Spinat
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronenschalenabrieb
- optional: 1 pochiertes Ei

Portionen:

Einheiten:

Anleitungen

1. Die Pilze Putzen und klein schneiden. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Sobald sie etwas Farbe bekommen haben, Pilze zur Seite schieben und in die Mitte der Pfanne etwas Olivenöl geben.
2. Darin die Salbeiblätter und den Knoblauch anbraten. Die Salbeiblätter sollten leicht knusprig werden.
3. Anschließend Pilze, Salbei und Knoblauch vermischen, den Spinat dazugeben und 1 - 2 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Tipp: Dazu passt ein pochiertes Ei.



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

250 g Berglinsen oder Belugalinsen ½ Bd. Lauchzwiebel 250 g Kirschtomaten ½ Gurke 2 bis 3 Zweige Minze ½ Bd. Petersilie 10 Kalamata- Oliven 1 kleine Knoblauchzehe 3 EL Olivenöl 2 TL Honig 3 EL Zitronensaft 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen) 1 Prise Chiliflocken Pfeffer Jodsalz mit Fluorid 80 g Feta (fettreduziert) Dauer 30 Min. Niveau Einfach

1. SCHRITT 250 g Berglinsen Linsen auf ein Sieb geben, abbrausen und in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 15-20 Minuten (Packungsanweisung beachten) bissfest garen. 2. SCHRITT ½ Bd. Lauchzwiebel, 250 g Kirschtomaten, ½ Gurke In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen. Anschließend vierteln und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. 3. SCHRITT 2 bis 3 Zweige Minze, ½ Bd. Petersilie, 10 Kalamata- Oliven Minze und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Minzblätter von den Stielen zupfen und fein hacken, Petersilie ebenfalls fein hacken. Oliven längs vierteln. Die Linsen nach der Kochzeit über ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen **PROTEINREICH** Orientalischer Linsensalat Noch mehr leckere Rezepte: <https://www.eatbetter.de> und abtropfen lassen. 4. SCHRITT 1 kleine Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 2 TL Honig, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen), 1 Prise Chiliflocken, Pfeffer, Jodsalz mit Fluorid Für das Dressing Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Olivenöl, Honig und Zitronensaft dazugeben und verquirlen. Dressing mit Kreuzkümmel, Chiliflocken, Pfeffer und Jodsalz abschmecken. 5. SCHRITT 80 g Feta (fettreduziert) Die abgekühlten Linsen in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse, den Kräutern und dem Dressing vermengen. Den Feta in den Salat bröseln und kurz unterheben. Orientalischen Linsensalat auf 4 Teller verteilen und servieren.

Lachs – Spinat - Lasagne



Zutaten für 6 Portionen

500 g Spinat (frisch oder tiefgefroren)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Butter
Pfeffer
Salz
3 EL Vollkornmehl
2 EL Tomatenmark
700 ml Milch (1,5% Fett)
Muskatnuss
500 g Lachsfilets (frisch oder tiefgefroren)
2 EL Zitronensaft
40 g Parmesan
12 Vollkornlasagneblätter

Tiefgefrorenen Spinat auftauen lassen und grob hacken. Frischen Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1-2 Minuten glasig dünsten, den Spinat hineingeben, zusammenfallen lassen bzw. kurz mitdünsten und mit Pfeffer und Jodsalz würzen. Den Spinat auf ein feines Sieb geben und abtropfen lassen.

In einem zweiten Topf die restliche Butter (3 EL) erhitzen. Das Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Minuten anschwitzen. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen. Anschließend nach und nach die Milch einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Sauce mit Muskatnuss, Pfeffer und Jodsalz abschmecken und beiseitestellen

Lachs ggfs. antauen lassen und in ca. 1,5 cm dicke Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Pfeffer und Jodsalz würzen. Den Parmesan fein reiben.

Den Backofen auf **200 Grad (Ober-/Unterhitze)** vorheizen. Etwas Sauce in eine **Auflaufform (ca. 20 x 25 cm)** geben und 3 Lasagneplatten darauflegen.

Darauf ein Drittel des Spinats und des Lachses verteilen und anschließend mit etwas Bechamelsauce abschließen. Nun wieder 3 Lasagneplatten darauflegen und so fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Auf die letzte Schicht Lasagneplatten den Parmesankäse streuen.

Die Spinat-Lachs-Lasagne im vorgeheizten Ofen etwa **35 Minuten** backen. Vor dem Anschneiden noch ca. 5 Minuten ruhen lassen.



Lachs italienisch mit Kartoffeln und Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

200g Lachsfilet (tiefgefroren)

350g Kartoffeln

1 Stück Zucchini (220g)

1 Stück rote Paprika (155g)

25g Pinienkerne

4 Zweige Rosmarin (frisch)

4 g Thymian (frisch)

4 EL Rapsöl

4 Stück Knoblauchzehen

1 Stück Zitrone

1 TL Salz

etwas Pfeffer

Zubereitungshinweise

1.

Lachsfilets rechtzeitig auftauen. Kartoffeln waschen und schälen und zirka 20 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abschrecken und in Scheiben schneiden.

2.

Inzwischen Thymian und Rosmarin waschen und abtupfen, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Zitrone halbieren, das Fruchtfleisch ohne Schale in feine Stückchen schneiden und zusammen mit den Pinienkernen ohne Öl rösten.

3.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

4.

2 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini, Paprika und Kartoffeln darin anbraten. Kurz vor dem Ende der Bratzeit mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, anschließend warm stellen.

5.

Lachsfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsfilets hineingeben und bei mittlerer Hitze zirka 5 bis 6 Minuten braten.

6.

Lachs auf dem Gemüse anrichten und mit den Zitronen-Pinienkernen garnieren. Die zweite Zitronenhälfte in Stücke schneiden und auf den Teller legen.

7.

Guten Appetit!



Kartoffel – Tomaten – Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 000 g Kartoffeln

1 Zwiebel

50 g Bergkäse

3 – 4 Thymian (alternativ: 2 TL getrocknet)

2 EL Rapsöl

Pfeffer

Jodsalz

1 000 g reife Tomaten

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel oder mithilfe einer Küchenmaschine dünn hobeln. Kartoffeln in ein Sieb geben, gut abspülen und anschließend nochmals für 10 Minuten in eine Schüssel mit Wasser geben.

Backofen auf **200 Grad (Ober-/Unterhitze)** vorheizen. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne halbe Ringe schneiden. Bergkäse reiben. Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Kartoffeln abgießen, nochmals gut abspülen und auf einem sauberen Trockentuch verteilen. Mit einem zweiten Trockentuch gut abtrocknen. Wenn die Kartoffelscheiben trocken sind, in eine Schüssel geben und mit dem Rapsöl vermengen. Thymianblätter dazugeben und Kartoffeln mit Pfeffer würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffelscheiben darauf verteilen, anschließend mit etwas Jodsalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa **25 Minuten** backen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Nach der Backzeit die Zwiebeln auf den Kartoffeln verteilen, die Tomatenscheiben darauflegen sowie den Bergkäse darüber streuen. Den Kartoffel-Tomaten-Auflauf weitere 15 Minuten backen und die letzten 5 Minuten die Grillfunktion verwenden.

Fertigen Tomaten-Kartoffel-Auflauf nochmals mit Pfeffer und wenig Jodsalz würzen und servieren.



**REHA- UND
GESUNDHEITZENTRUM**

SPANDAUER SEE
