

Quelle: <https://www.fitnessletter.de/entzuendungshemmende-lebensmittel-liste>

Entzündungshemmende Lebensmittel

31.01.2017

Diese Lebensmittel unterstützen eine entzündungshemmende Ernährung

Wenn wir uns die lange Liste der "Volkskrankheiten" ansehen – Arthritis, Herzerkrankungen, Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck, Asthma, entzündliche Darmerkrankung, Entzündungen der Gelenke – erkennen wir schnell, dass nur eine langfristige Veränderungen unseres Lebensstils wirksame Hilfe versprechen kann. Nicht so offensichtlich ist die Ursache, die all diese Beschwerden (und weitere) gemeinsam haben: Entzündungen und entzündliche Prozesse.

Entzündungshemmenden Lebensmitteln können nicht nur die Symptome dieser Krankheiten lindern, sie können sogar geheilt werden. **Somit kann der Verzehr von stark entzündungshemmenden Nahrungsmitteln Deine Gesundheit wesentlich verbessern.**

Überblick: Entzündungshemmende Lebensmittel

[Was sind Entzündungen?](#)

[Die anti-entzündliche Ernährung \[VIDEO\]](#)

[Gibt es eine Anti-Entzündungs-Ernährung?](#)

[Wann kann eine entzündungshemmende Ernährung helfen?](#)

[Was wirkt entzündungshemmend?](#)

[21 entzündungshemmende Lebensmittel](#)

[1. Grünblättriges Gemüse](#)

[2. Chinakohl](#)

[3. Sellerie](#)

[4. Rote Beete](#)

[5. Brokkoli](#)

[6. Heidelbeeren](#)

[7. Ananas](#)

[8. Lachs](#)

[9. Knochenbrühe](#)

[10. Walnüsse](#)

[11. Kokosöl](#)

[12. Chia Samen](#)

[13. Leinsamen](#)

[14. Kurkuma](#)

[15. Ingwer](#)

[16. Leinöl](#)

[17. Spinat](#)

[18. Grüner Tee](#)

[19. Zwiebeln](#)

[20. Salbei](#)

[21. Rosmarin](#)

[Entzündungsfördernde Lebensmittel meiden](#)

[Omega-6-Fettsäuren](#)

[Arachidonsäure](#)

[Raffinierter Zucker](#)

[Top 100: Entzündungshemmende Lebensmittel-Liste](#)

Was sind Entzündungen?

Grundsätzlich sind Entzündung eine wichtige Funktion des Körpers und nicht per se negativ – ganz im Gegenteil! Wenn Du verletzt oder krank bist, tritt das lymphatische System als Teil Deines Abwehrsystems in Aktion: das Immunsystem schickt durch einen erhöhten Blutfluss ganze Armeen von weißen Blutkörperchen in die betroffenen Bereiche Deines Körpers.

Diese konzentrierten Reaktionen in den Problembereichen gehen oft einher mit Schwellungen, Rötungen, erhöhter Temperatur und Schmerzen oder Unwohlsein. Vermutlich kennst Du diese Art der Antwort Deines Immunsystems aus eigener Erfahrung: ein Schnitt oder Kratzen wird heiß, schwillt um die Wunde herum an, es blutet verstärkt. Entzündungen in einem ansonst gesunden Körper ist eine völlig normale und effektive Reaktion, die die Heilung fördert und unterstützt.

Leider ist das nicht die ganze Wahrheit...

Wenn das Immunsystem überreagiert und beginnt, gesundes Körpergewebe anzugreifen, haben wir es mit einer Autoimmunerkrankung (z.B. dem Leaky Gut Syndrom) oder anderen entzündlichen Prozessen in an sich gesunden Bereichen des Körpers zu tun. Dies gilt besonders auch bei Arthritis, Rheuma oder dem Fibromyalgie-Symptom sowie Zöliakie und Reizdarmerkrankung.

Bei nicht autoimmun bedingten Krankheiten können Entzündungen aber trotzdem ein Anzeichen dafür sein, dass der Körper permanent versucht, die betroffenen Bereiche zu heilen. Asthma z.B. verursacht Entzündungen der Atemwege, die in Verbindung mit Diabetes die Insulinresistenz beeinflussen.

Trotz des erkannten Zusammenhangs von Ernährung und Entzündungen ist die Wirkung der Nahrung in Bezug auf die Linderung von Entzündungen noch immer nicht ausreichend untersucht.

In einer [Studie aus dem Jahr 2014 zur Ernährung bei Reizdarmsyndrom](#) entschieden sich 33 Prozent der Patienten gegen die vorgeschlagene entzündungshemmende Ernährung. Alle anderen Probanden, die sich mit entzündungshemmenden Lebensmitteln ernährten, zeigten eine derartige Linderung der Symptome, dass sie zumindest eines ihrer Medikamente absetzen konnten.

Dennoch stellt die Studie fest, dass Ärzte in der Regel lieber raten: "Wenn es schmerzt, lass es", anstatt klare Ernährungsrichtlinien zu geben.

Es gibt also noch viel zu tun, um die Wirkung von entzündungshemmenden Lebensmitteln bekannt zu machen und den eigenen Lebensstil dahingehend zu ändern.

Die entzündungshemmende Ernährung [VIDEO]

<https://youtu.be/qTj44YrzZ-k>

Gibt es eine Anti-Entzündungs-Ernährung?

Unsere herkömmlichen Ernährungsgewohnheiten gehören spätestens jetzt auf den Prüfstand! Ein [Report des National Institute of Allergies and Infectious Diseases \(NIAID\)](#) berichtet:

„Während die heutige moderne Ernährung vor Mangelerscheinungen von Mikro- und Makronährstoffen schützt, kann die übermäßige Kalorienzufuhr über die enthaltenen Makronährstoffe zu verstärkten Entzündungsprozessen, verminderter Infektionsabwehr, erhöhtem Krebsrisiko und vermehrt zu allergischen Reaktionen führen.“

Um zu einer entzündungshemmenden Ernährung und mehr entzündungshemmenden Lebensmitteln zu kommen, sollten wir daher in erster Linie stark verarbeitete Nahrung und die einseitige westliche Ernährung meiden und uns [laut der Foundation of Integrated Medicine](#) mehr der alten mediterranen Essgewohnheiten erinnern.

Die mediterrane Ernährung besteht aus viel frischem Obst und Gemüse, wenig bis kein rotem Fleisch, definitiv keinen Chemikalien oder Zusatzstoffen und jeder Menge Omega-3-haltigen Lebensmitteln. Deshalb wird sie zu Recht gern als entzündungshemmende Ernährung angepriesen.

Wann kann eine entzündungshemmende Ernährung helfen?

Bei folgenden Symptomen und Krankheitsbildern wird empfohlen, auf eine entzündungshemmende Ernährung umzustellen:

- bei Rheuma und rheumatischen Erkrankungen
- bei Entzündungen im Darm (z.B. Morbus Crohn)
- bei chronischen, entzündlichen Erkrankungen der Haut (z.B. Akne inversa, Schuppenflechte, Psoriasis inversa, Lichen sclerosus, Neurodermitis)
- bei chronischen Entzündungen der Gelenke (z.B. Arthrose)
- bei entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z.B. Asthma)
- bei neurologischen Erkrankungen wie z.B. Multipler Sklerose (MS)
- bei entzündlicher Schilddrüsenerkrankung (Hashimoto Syndrom)

In jedem dieser Fälle solltest Du die Umstellung auf eine entzündungshemmende Ernährung mit dem betreuenden Arzt absprechen. In akuten Fällen ist sie **keinesfalls eine Alternative zu entzündungshemmenden Medikamenten!**

Was wirkt entzündungshemmend?

Wenn wir uns die entzündungshemmenden Bestandteile bestimmter Lebensmittel und Kräuter anschauen, sehen wir einen starken Zusammenhang zwischen dieser Art der Ernährung und geringeren Entzündungsrisiken.

Unter den vielen Bestandteilen frischer Lebensmittel stechen einige in ihrer entzündungshemmenden Wirkung besonders heraus:

- **Antioxidantien**
wie z.B. Vitamin C und E, [Astaxanthin](#), Polyphenole, Carotinoide
- **Mineralstoffe**
wie z.B. Magnesium, Kupfer, Selen, Zink
- **Essentiellen Fettsäuren**
Omega-3 (ALA, DHA, EPA)

Ohne Zweifel beginnt eine bessere Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Wildfleisch und Keimlingen und dem hohen Nutzen von Omega-3. Diese entzündungshemmenden Lebensmittel können [nachweislich das Immunsystem regulieren](#) und haben damit großen Einfluss darauf, wie sich Entzündungen auf unseren Körper und unser Leben auswirken.

21 entzündungshemmende Lebensmittel

Kleine Veränderungen sind in der Regel nachhaltiger. Der Körper kann sich leichter darauf einstellen das Risiko, in alte Verhaltensmuster zu fallen ist geringer. Anstatt also alle Vorräte zu entsorgen und

ans Mittelmeer auszuwandern, kannst Du Dich auch in kleinen Schritten einer entzündungshemmenden Ernährung nähern.

Allein durch einen erhöhten Konsum der Lebensmittel, die auf zellulärer Ebene Entzündungen bekämpfen, kann Dein Körper schon mit der Heilung beginnen, ohne gleich zu drastische Maßnahmen zu greifen...

Sobald Du für Dich Lebensmittel entdeckst, die Deinem Körper helfen und schmecken, kannst Du die wahren Übeltäter, die die Entzündungen eigentlich verursachen oder fördern, aus Deiner Ernährung streichen.

Lass uns einen Blick auf die **21 besten entzündungshemmenden Lebensmittel** werfen, mit denen Du starten kannst.

1. Grünblättriges Gemüse

Mangold ist reich an Vitamin A und C und hat eine antioxidative Wirkung

Das Gemüsefach Deines Kühlschranks solltest Du als ersten füllen, um für den Kampf gegen körperliche Entzündungen gewappnet zu sein. Obst und Gemüse sind reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Flavonoiden, die auf zellulärer Ebene wirken und die Gesundheit fördern.

Mangold ist z.B. sehr reich an den Antioxidantien Vitamin A und C sowie Vitamin K, das Dein Gehirn vor oxidativem Schäden durch freie Radikale schützen kann. Ebenso kann Mangold vor einem weit verbreitetem Vitamin-K-Mangel schützen.

2. Chinakohl

Chinakohl ist ein Radikalen-Fänger

Chinakohl (auch bekannt als Pak Choi) ist eine hervorragende Quelle von antioxidativen Vitaminen und Mineralstoffen. Neuere Studien haben über 70 antioxidative phenolische Substanzen in Pak Choi festgestellt. Dazu gehören so genannte Hydroxyzimtsäuren, also starke Antioxidantien, die freie Radikale einfangen.

Pak Choi ist ein vielseitiges Gemüse und kann auch für viele Gerichte jenseits der chinesischen Küche verwendet werden. Also ein absolutes Muss unter den entzündungshemmenden Lebensmitteln.

Das Gemüsefach Deines Kühlschranks solltest Du als ersten füllen, um für den Kampf gegen körperliche Entzündungen gewappnet zu sein. Obst und Gemüse sind reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Flavonoiden, die auf zellulärer Ebene wirken und die Gesundheit fördern.

Mangold ist z.B. sehr reich an den Antioxidantien Vitamin A und C sowie Vitamin K, das Dein Gehirn vor oxidativem Schäden durch freie Radikale schützen kann. Ebenso kann Mangold vor einem weit verbreitetem Vitamin-K-Mangel schützen.

3. Sellerie

Sellerie gilt als guter Kalium-Lieferant

Laut neuester pharmakologischer Studien zeigt Sellerie sowohl antioxidative als auch entzündungshemmende Wirkungen, die nicht nur den Blutdruck und den Cholesterinspiegel verbessern, sondern auch Herzerkrankungen vermeiden können.

Selleriesamen (als ganzen Samen oder gemahlen) haben an sich schon beeindruckende Vorteile für die Gesundheit, da sie Entzündung verringern und bakterielle Infektionen bekämpfen können. Sie sind eine gute Quelle für Kalium, sowie weiteren Antioxidantien und Vitaminen.

Auch Ausgewogenheit ist ein wichtiger Schlüssel für einen gesunden, entzündungsfreien Körper. Ein gutes Beispiel für einen ausgewogenen Mineralstoffhaushalt im Zusammenhang mit Entzündungen ist das richtige Verhältnis von natriumhaltigen und kaliumhaltigen Lebensmitteln. Natrium sorgt für die Flüssigkeit und die Nährstoffe, während Kalium die Giftstoffe aus dem Körper spült.

Wir wissen, dass die meisten verarbeiteten Lebensmittel viel Natrium enthalten, aber unserer einseitigen Ernährung fehlt es häufig an Kalium. Und ohne diese Kopplung können sich Giftstoffe im Körper ansammeln, die wiederum Entzündungen verursachen können. Sellerie hat den Vorteil, dass er reich an Kalium ist und ebenfalls andere Antioxidantien und Vitaminen enthält.

4. Rote Beete

Blutrot, hoch antioxidativ und stark entzündungshemmend

Einen Hinweis auf einen hohen Gehalt von Antioxidantien in Lebensmitteln liefert eine starke Färbung, wie z.B. bei Rote Beete! Rüben allgemein wirken den Zellschädigungen, verursacht durch Entzündungen, entgegen. Im Falle von Roter Beete gibt das Antioxidans Betalain ihnen die unverwechselbare Farbe und wirkt darüber hinaus sehr entzündungshemmend. (5) Darüber hinaus haben sie auch einen hohen Gehalt an Kalium und Magnesium.

Auch Magnesiummangel wird stark mit entzündlichen Erkrankungen in Verbindung gebracht. (6) Calcium, ein lebenswichtiger Mineralstoff, kann ohne Magnesium nicht optimal von Körper verarbeitet werden. Wenn sich Calcium im Körper sammelt, kann es zu unangenehmen Ablagerungen oder sogar Nierensteinen, was wiederum zu Entzündung führen kann. Aber durch eine ausgewogene Ernährung mit entzündungshemmenden Lebensmitteln und hohem Calcium- und Magnesiumgehalt kann der Körper besser verarbeiten, was ihm zugeführt wird.

5. Brokkoli

Brokkoli kann das Krebsrisiko senken

Brokkoli ist schon lange kein Geheimtipp mehr, aber für eine entzündungshemmende Ernährung von unschätzbarem Wert! Brokkoli ist reich an Kalium und Magnesium und seine Antioxidantien sind besonders stark entzündungshemmende Substanzen. (7)

Broccoli ist ein wahres antioxidatives Kraftwerk, mit wichtigen Vitaminen, Flavonoiden und Carotinoiden. Diese arbeiten zusammen gegen oxidativen Stress im Körper, helfen beim Kampf gegen chronische Entzündung und können sogar das Krebsrisiko senken. (8)

6. Heidelbeeren

Das Geheimnis der Heidelbeeren: Quercetin

Vor allem ein Antioxidans gilt als besonders stark entzündungshemmend: das Quercetin. Es kommt vor allem in Zitrusfrüchten, Olivenöl und dunkel gefärbten Beeren vor und ist ein Flavonoid (ein Phytonährstoff), das Entzündungen und sogar Krebs bekämpft. (9) Genau das Quercetin ist der Grund, warum Heidelbeeren so gesund und wertvoll sind.

In einer Studie, in der die Behandlung des Reizdarmsyndroms erforscht wurde, nutzte man ein Extrakt der Noni-Frucht, um die Darmflora und Dickdarmschäden durch Entzündungen zu verbessern. Die auffällige entzündungshemmende Wirkung dieses Extrakts entstand durch das Quercetin.

In einer andere Studie fand man heraus, dass der Konsum von Heidelbeeren den kognitiven Verfall verlangsamt und die Merkfähigkeit und Motorik verbessert. Die Wissenschaftler nehmen an, dass diese Ergebnisse auf die Antioxidantien in den Heidelbeeren zurückzuführen sind, welche den Körper vor oxidativem Stress schützen und Entzündungen senken.

7. Ananas

Das Geheimnis der Ananas: Bromelain

Als Nahrungsergänzung wird Quercetin oft mit Bromelain kombiniert. Bromelain ist ein Verdauungsenzym, das auch in Ananas vorkommt und diese so gesund macht. Bromelain werden immunmodulierenden Fähigkeiten zugesprochen – d.h. es hilft, die Immunantwort des Körpers zu regulieren, die sonst auch oft unerwünschte und unnötige Entzündung hervorruft. (10)

Ananas kann wegen der starken Wirkung des Bromelain auch die Herz-Gesundheit verbessern. Es kann die Blutgerinnung senken und ist damit eine natürlich Alternative zu Aspirin, wenn dessen tägliche Einnahme das Herzinfarkttrisiko senken soll. Bromelain verhindert ein Verklumpen der Blutkörperchen und das Ablagern an den Blutgefäßwänden – beides Ursachen von Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Wegen des hohen Gehalts an Vitamin C, Vitamin B1, Kalium und Mangan (und anderen Antioxidantien), gilt Ananas als besonders wirksam zur Vorbeugung verschiedener Krankheiten. Ananas enthält viele pflanzlichen Wirkstoffen, die genauso wirken wie viele Medikamente, die die Symptome häufiger Krankheiten lindern. Sie steht somit ganz oben auf der Liste der entzündungshemmenden Lebensmittel.

8. Lachs

Nicht neu aber wichtiger denn je: Omega-3-Fettsäuren

Lachs ist eine hervorragende Quelle von essentiellen Fettsäuren und ist einer der besten Lieferanten von Omega-3. Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wirksamsten entzündungshemmenden Substanzen, die Entzündungen dauerhaft senken können und den Bedarf an entzündungshemmenden Medikamenten verringern kann. (11)

Forschungen zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren die Entzündung bekämpfen können und helfen, das Risiko von chronischen Krankheiten wie Rheuma, Herzerkrankungen, Krebs und Arthritis zu minimieren. Omega-3-Fettsäuren sammeln sich stark konzentriert im Gehirn und scheinen vor allem für dessen kognitive Funktionen (Merkfähigkeit und Leistung des Gehirns) wichtig zu sein. (12)

Fisch und Fleisch als Quelle entzündungshemmender Lebensmittel ist ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung. Im Gegensatz zu wild gefangenem Lachs haben Zuchtfischen oft nicht die gleiche Nährstoffzusammensetzung.

9. Knochenbrühe

Ausgekochte Knochen liefern wertvolle Mineralstoffe

Eine Brühe aus ausgekochten Knochen enthält Mineralien in einer Form, die Dein Körper leicht aufnehmen kann: Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silicium, Schwefel und viele mehr. Sie enthält

außerdem Chondroitin und Glucosamin, die oft als teure Nahrungsergänzungen verkauft werden, um Entzündungen, Arthritis und Schmerzen in den Gelenken zu lindern. [\(13\)](#)

Wenn Patienten mit Leaky Gut-Syndrom vermehrt Knochenbrüche zu sich nehmen, können das enthaltene Kollagen und die Aminosäuren Prolin und Glycin den undichten Darm und die beschädigten Zellwände des entzündeten Darms bei der Heilung helfen.

10. Walnüsse

Walnüsse sind ein guter Eiweiß- und Omega-3-Lieferant

Bei einer fleischlosen Ernährung können Nüsse und Samen die Lücke in der Versorgung mit Eiweiß und Omega-3 schließen. Omega-3-haltigen Walnüsse und grüner Blattsalat, beträufelt mit etwas Olivenöl, können z.B. eine sättigende, entzündungshemmende Mahlzeit. Aber auch allein sind eine Hand voll Walnüsse ein wertvoller Snack für zwischendurch.

Phytonährstoffe können vor dem metabolische Syndrom, Herz-Kreislauf-Problemen und Typ-2-Diabetes schützen. Und einige dieser wichtigen pflanzlichen Begleitstoffe aus Walnüsse sind in anderen Lebensmittel kaum zu finden.

11. Kokosöl

Kokosöl sollte in keine Küche fehlen

Öle und Gewürze bilden eine starke, entzündungshemmende Gemeinschaft, besonders das Kokosöl in Verbindung mit Kurkuma. [\(14\)](#) In einer Studie aus Indien konnte der hohe Gehalt von Antioxidantien in Kokosnussöl Entzündungen nachweislich reduzieren und Arthritis sogar wirksamer heilen als die üblichen Medikamente. [\(15\)](#)

Oxidativer Stress und freie Radikale sind auch die beiden größten Ursachen von Osteoporose. Da Kokosöl durch den hohen Gehalt an Antioxidantien freie Radikale bekämpft, gilt es als eine der wirksamsten natürlichen Behandlungen von Osteoporose.

Kokosöl wird sowohl in der Medizin als auch in der Küche genutzt und kann wegen der Hitzebeständigkeit auch hervorragend zum Anbraten von entzündungshemmenden Gemüse verwendet werden.

12. Chia Samen

Reich an verschiedenen essentiellen Fettsäuren: Chia

Natürliche Fettsäuren sind ausgewogener als die Fette, die wir mit unserer typisch westlichen Ernährung zu uns nehmen. Chia Samen enthalten z.B. sowohl Omega-3 als auch Omega-6-Fettsäuren, die Du immer im richtigen Verhältnis zu Dir nehmen solltest. [\(16\)](#)

Chia Samen (ebenfalls mit entzündungshemmenden Antioxidantien) enthalten die essentielle Fettsäuren alpha-Linolensäure und Linolsäure, Mucin, Strontium, Vitamine A, B, E, und D und verschiedene Mineralstoffe, einschließlich Schwefel, Eisen, Iod, Magnesium, Mangan, Niacin, Thiamin.

Die Fähigkeiten von Chia Samen Entzündungen umzukehren, den Cholesterinspiegel zu regulieren und den Blutdruck zu senken, machen sie sehr wertvoll für die Gesundheit des Herzens. [\(17\)](#) Und durch die Umkehr des oxidativen Stress ist man weniger gefährdet, an Atherosklerose zu erkranken.

13. Leinsamen

Leinsamen stehen in der Wertigkeit dem Chia in nichts nach

Auch Leinsamen sind eine ausgezeichnete Quelle von Omega-3-Fettsäuren und pflanzlichen Nährstoffen und darüber hinaus voll gepackt mit Antioxidantien. Lignane sind einzigartige ballaststoffartige Polyphenole, die Dank ihrer antioxidativen Wirkung bei den Alterungsprozess verzögern (Anti-Aging), den Hormonhaushalt regulieren und die zelluläre Gesundheit fördern. Polyphenole unterstützen das Wachstum von Probiotika im Darm und können auch helfen, Pilzinfektionen im Körper zu beseitigen.

Vor dem Verzehr solltest Du die Leinsamen mahlen, damit die wertvollen Bestandteile im Verdauungstrakt optimal verwertet werden können. (18)

14. Kurkuma

Das Geheimnis der Kurkuma-Knolle: Curcumin

Kurkuma besteht hauptsächlich aus Curcumin und ist dessen aktive entzündungshemmende Substanz. Seine Wirksamkeit gegen Entzündungen ist vielfach dokumentiert und in zahlreichen Studien bewiesen. Deshalb darf Kurkuma in der Liste der besten entzündungshemmenden Lebensmittel nicht fehlen. (19)

Die Zeitschrift Oncogene veröffentlicht die Ergebnisse einer Studie, die mehrere entzündungshemmende Verbindungen bewertete. Es stellte sich heraus, dass Aspirin und Ibuprofen am wenigsten wirksam waren, während Curcumin zu den stärksten entzündungshemmenden und antiproliferativen Wirkstoffen der Welt zählt. (20)

In der Universität des Saarlandes [untersuchten Forscher die entzündungshemmende Wirkung des Kurkumin](#) nun genauer. Dabei stellten sie fest, dass Kurkumin ähnlich wie Kortison auf Entzündungen in Körper reagiert, ohne die Zellprozesse zu beeinflussen. Damit bleiben die z.T. gravierenden Nebenwirkungen der Kortisonbehandlung aus.

Diese Grundlagenforschung zum Wirkmechanismus von Kurkumin könnte dazu beitragen, neue, nebenwirkungsarme Medikamente gegen Krankheiten wie Morbus Crohn zu entwickeln.

Aufgrund seiner hohen entzündungshemmenden Eigenschaften ist Kurkuma auch hocheffektiv bei Menschen mit rheumatischer Arthritis. Eine aktuelle Studie aus Japan untersuchte diesbezüglich die Bedeutung von Interleukin (IL)-6. Dieses Zytokin ist bei den Prozessen der rheumatischen Arthritis beteiligt und es wurde herausgefunden, dass Curcumin diese Entzündungsmarker „deutlich reduziert“. (21)

15. Ingwer

Auch Ingwer wirkt stark entzündungshemmend

Ingwer (egal ob frisch, getrocknet oder als Extrakt) ist ein weiterer Immunmodulator, der Entzündungen durch eine überaktive Immunreaktionen reduzieren hilft.

Die Ayurvedische Medizin schätzt Ingwer schon lange vor allem wegen seiner [stärkenden Wirkung auf das Immunsystem](#). Weil Ingwer den Körper sehr effektiv aufwärmt, ist man der Auffassung, dass es bei der Entgiftung der Organe helfen kann. Es ist auch dafür bekannt, das lymphatische System (quasi das Abwassersystem unseres Körpers) zu reinigen.

Tatsächlich kann die Wirkung von Ingwer auch die Behandlung von Entzündungen bei allergischen und asthmatischen Erkrankungen unterstützen. (22)

16. Leinöl

Leinöl enthält am meisten Omega-3 Fettsäuren

Leinöl hat wohl den höchsten Gehalt an Omega-3 Fettsäuren aller Lebensmittel (ca. 57%) und verdankt ihm seine entzündungshemmende Wirkung. Diese antientzündlichen Eigenschaften wirken vor allem bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma äußerst positiv.

Rheumapatienten leiden oft an schmerzenden, unbeweglichen Gelenken. Grund dafür sind Entzündungen der Gelenke (chronische Polyarthrit, rheumatoide Arthritis), die zu heftigen Schmerzen und Verformungen der Gelenke führen. Auch Erkrankungen wie Fibromyalgie, Morbus Bechterew oder Arthrose zählt hier dazu.

Die Omega-3 Fettsäuren aus dem Leinöl (z.B. alpha-Linolensäure) können die Umwandlung der Arachidonsäure in Entzündungsmediatoren unterdrücken und die Bildung entzündungshemmender Stoffe fördern. Dadurch werden die entzündlichen Prozesse in den Gelenken gemildert.

17. Spinat

Fresh juicy spinach leaves in wooden bowl on dark background

Spinat bekämpft Entzündung gleich auf mehreren Ebenen. Er ist reich an Carotinoiden und Vitaminen (C, E und K), die allesamt dafür bekannt sind, den Körper vor entzündungsfördernden Zytokinen zu schützen.

In einer Studie des American Journal of Clinical Nutrition wurde herausgefunden, dass Alpha Tocopherol (eine Form von Vitamin E) Entzündungen bei Patienten mit koronaren Herzerkrankungen senken kann.

Am Canadian Journal of Surgery ergab eine weitere Studie, dass durch Einnahme von Vitamin E der Anstieg der adipokinen Verbindungen (Tumornekrosefaktor alpha, Interleukin-6) gemindert oder umgekehrt werden kann, die vom Fettgewebe des Körpers gebildet werden.

18. Grüner Tee

Dass Grüner Tee hervorragende antioxidative Eigenschaften hat, ist sicher bekannt, aber kaum jemand kennt seine Wirkung im vollen Umfang. Dieses erstaunliche Getränk kann darüber hinaus den Cholesterinspiegel des „schlechten“ LDL im Blut regulieren, Herzerkrankungen vorbeugen, Infektionen bekämpfen und sogar Krebsbildung entgegenwirken.

Grüner Tee wirkt aber eben auch sanft entzündungshemmend und kann bei rheumatischer Arthritis helfen. Sein Geheimnis? Der hohe Gehalt an sekundären Pflanzenbegleitstoffen (Flavonoiden), besonders der Catechine, die den grünen Tee zu einem wirksamen Antioxidans machen. In China und Japan gehört der Grüne Tee zur täglichen Ernährung, weshalb dort die Zahl der Herzerkrankungen messbar niedriger ausfällt, als in anderen westlichen Kulturen.

19. Zwiebeln

Ein Kraftpaket voller antibakterieller und antientzündlicher Wirkstoffe

Auch wenn manche Menschen Zwiebeln abstoßend ob ihres Geruchs oder Geschmacks finden, enthalten sie viele Phytonährstoffe, die sowohl stark entzündungshemmend als auch antibakteriell wirken. Wenn Du an akuten Entzündungen durch Asthma, Arthritis oder einer Autoimmunerkrankung leidest, sind Zwiebeln ein gutes entzündungshemmendes Hausmittel.

Außerdem können sie bei allergischen Reaktionen oder bei chronisch geschwollenen Gelenken helfen. Andere in der Zwiebel enthaltene Stoffe wie Schwefel, Tannin und verschiedene Flavonoide machen sie ebenfalls zu einen natürlichen Antioxidans.

20. Salbei

Salbei gehört zu den wirksamsten entzündungshemmenden Kräutern

Carnosol und Carnosolsäure sind die beiden Hauptbestandteile von Salbei mit antientzündlicher Wirkung und geben ihm neben den gesundheitlichen Aspekten auch den typischen Geschmack. [Studien bestätigen](#) sehr gut deren Schutzwirkung gegen entzündungsinduzierten neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer.

Es gibt auch Hinweise, dass Salbei die Merkfähigkeit und Konzentration verbessern und Angstzustände mildern kann. Darüber hinaus haben Carnosol und Carnosolsäure sowohl antioxidative als auch krebsvorbeugende Effekte.

Camphor (auch Camphor oder Kampfer) ist ein weiterer Bestandteil von Salbei, dem antibakterielle und antifungizide Wirkungen nachgewiesen wurden (wie übrigens auch noch weiteren Inhaltsstoffen des Salbeis).

21. Rosmarin

Rosmarinsäure dient der Pflanze als Abwehrstoff gegen Krankheitserreger wie Bakterien und Pilze

Auch Rosmarin ist ein gutes Beispiel für entzündungshemmende Kräuter und enthält wie Salbei einige seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkstoffe. Zusätzlich beinhaltet es aber auch die nach dem Rosmarin benannte Rosmarinsäure.

Sowohl Rosmarin als auch Salbei wirken antioxidativ durch die Erhöhung der Superoxid-Dismutase (SOD). Diese Enzyme neutralisieren Superoxid-Anionen, welche als hochpotente freie Radikale mit chronischer Entzündung assoziiert werden. [Diese Wirkung entfaltet sich am besten in gegarter Form](#), also nutze Rosmarin am besten für jede Art von geröstetem Gemüse, gegrilltem Fleisch oder andere Leckereien...

Kleiner Tipp: Wenn Du Deine Speisen in Öl anbrätst, frittierst oder sautierst, gib etwas Rosmarin hinzu. Das enthaltene Antioxidans wirkt auch gegen die Oxidation (Verbrennen) des Öls.

Entzündungsfördernde Lebensmittel meiden

Wenn Du vermehrt entzündungshemmende Lebensmittel in Deiner Ernährung verwendest, verringerst Du automatisch die entzündungsfördernden (inflammatorischen) Lebensmittel und Substanzen.

Folgende Inhaltsstoffe können Entzündungen fördern:

Omega-6-Fettsäuren

Die Hauptverdächtigen treten oft als Duo auf: die gesättigten Fettsäuren und die Transfettsäuren. Vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln richten diese Fette großen Schaden an und verursachen Entzündung, ein erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Herzerkrankungen. (23) Diese „Nahrungsmittel“ haben oft auch einen höheren Gehalt an Omega-6-Fettsäuren, die nur bis zu einem bestimmten Ausmaß wichtig und gesund sind.

Ohne einen Ausgleich von genügend Omega-3-Fettsäuren verursachen tatsächlich die Omega-6-Fette Entzündungen im Körper. Leider berichtet die University of Maryland Medical Center: „Die typische (amerikanische) Ernährung neigt zu einer 14-25 mal höheren Omega-6-Aufnahme als die von Omega-3-Fettsäuren.“ (24)

Arachidonsäure

Speziell die Arachidonsäure, eine ungesättigte Fettsäure, die sich in vielen vermeintlich harmlosen Lebensmitteln versteckt, ist bekannt dafür, entzündlichen Prozesse im Körper zu fördern bzw. vorhandene Entzündungen zu verstärken.

Gerade Rheumapatienten sollten daher diese entzündungsfördernden Lebensmittel mit Arachidonsäure vermeiden. Für eine entzündungshemmende Ernährung solltest Du die folgenden Lebensmittel von Deinem Speisezettel streichen:

- Getreideprodukte
- Zucker und Süßigkeiten
- Milchprodukte
- Schweinefleisch
- Thunfisch
- Sonnenblumenöl
- Distelöl

Vor allem bei Erkrankungen der Gelenke wie Arthrose, Rheuma oder auch bei chronischen Entzündungen des Darms (z.B. Colitis ulcerosa) gehören diese Nahrungsmittel mit dem hohen Anteil an Arachidonsäure nicht in Deine Küche.

Raffinierter Zucker

Raffinierter Zucker und einfache Kohlenhydrate sind weitere Übeltäter für entzündliche Prozesse im Körper. Deshalb gehört auch eine Reduzierung von Getreide zu den wichtigen Faktoren einer entzündungshemmenden Ernährung.

Vollkornprodukte sollten die raffinierten Kohlenhydrate (z.B. Auszugsmehl) ersetzen, da nur das ganze Korn eine wirklich gute Nährstoffquelle darstellt. Zu fermentiertem Sauerteig verarbeitet werden die Nährstoffe aufgespalten und sind für den Körper noch verfügbar. (25)

Schließlich kann auch regelmäßige körperliche Bewegung oder Fitnesstraining helfen, systemischen Entzündungen vorzuzugewen oder nicht wieder aufflammen zu lassen. Ein aktiver Lebensstil gepaart mit entzündungshemmender Ernährung aus frischen, natürlichen Lebensmitteln können Dich auf den Weg zur Entzündungsfreiheit unterstützen.

Top 100: Entzündungshemmende Lebensmittel-Liste

Unsere Top 100 Liste der entzündungshemmenden Lebensmittel enthält nicht nur die wirksamsten Obst- und Gemüsesorten für eine entzündungshemmende Ernährung, sie beantwortet auch die Frage „Welcher Tee ist entzündungshemmend“ und gibt einen Überblick über entzündungshemmende Kräuter und Gewürze:

Entzündungshemmende Ernährung

Entzündungsfördernde Lebensmittel beschleunigen den Alterungsprozess. Als einfache Faustregel gilt: Je mehr Mehl und/oder Zucker (oder andere Süßstoffe) enthalten sind, desto höher die Gefahr von Entzündungen. Zucker- und stärkehaltige Lebensmittel sind keine gute Wahl für eine gesunde Ernährung, denn sie werden nicht nur als zusätzliche Pfunde auf die Hüften gepackt, sondern lassen Dich älter aussehen als Du tatsächlich bist.

Leider gehören diese entzündungsfördernden Lebensmittel immer noch zur typischen westlichen Ernährung. Selbst wenn Du allein schon die Menge dieser Lebensmittel in Deinem täglichen Speiseplan minimierst, wird es Dir Dein Körper danken.

Versuche, so viel wie möglich verarbeitete Lebensmittel zu meiden, die i.d.R. große Mengen an Omega-sechs-Fettsäuren und gehärteten Fetten enthalten - ein absolutes No-Go für eine entzündungshemmende Ernährung und Deine Gesundheit ganz allgemein. Eine entzündungshemmende Ernährung ist im Grunde eine gesunde, artgerechte Ernährung.

Siehe auch: [Top 15: Entzündungshemmende Lebensmittel](#)

Entzündungsfördernde Lebensmittel

- Bagel
- Brot, Brötchen, Backwaren
- Cerealien (außer Haferflocken)
- Cracker und Chips
- Croissants
- Donuts
- Eis, Frozen Joghurt
- Fast Food
- Fruchtsäfte
- Gebäck
- Gewürzsoßen
- Hartkäse (außer Reibekäse, wie Romano und Parmesan)
- Honig
- Hotdogs
- Kartoffeln
- Kekse
- Knuspermüsli
- Konfitüre, Gelees
- Kuchen
- Limonade
- Maisstärke
- Maisbrot
- Maissirup
- Margarine
- Mehl
- Muffins
- Nudeln
- Pasta
- Pfannkuchen
- Pita-Brot
- Pizza
- Pommes Frites
- Popcorn
- Pudding
- Reis (weiß, poliert)
- Snacks (Kartoffelchips, Brezeln etc.)
- Sorbet
- Süßigkeiten
- Tacos
- Tortillas
- Waffeln
- Zucker
- Zuckersirup (Melasse)

Entzündungen durch die Ernährung verhindern

Lebensmittel-Allergien oder Asthma sind oft Anzeichen für eine systemische Entzündung. Juckende Haut, Nesselsucht, Akne und Ekzeme können ebenfalls auf Entzündungen hinweisen.

Menschen mit diesen Symptomen (aber auch mit Bluthochdruck, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen und Arthritis) können von einer entzündungshemmenden Ernährung profitieren. Die meisten werden eine Verbesserung der allgemeinen Gesundheit feststellen. Auch ein deutlicher Gewichtsverlust ist oft ein zusätzlicher Bonus.

Entzündungshemmendes Obst und Gemüse

Wenn Du Entzündungen in Deinem Körper reduzieren möchtest, solltest Du Nachtschatten-Gemüse wie Kartoffeln oder Auberginen meiden. Die sind bekannt dafür, die Situation noch zu verschärfen. Obwohl Tomaten auf der Liste der basischen Lebensmittel stehen, können sie ebenfalls Entzündungen hervorrufen.

Die folgenden Obst- und Gemüsesorten haben entzündungshemmende Eigenschaften. Nutze sie zukünftig großzügig für Deine Ernährung:

Früchte

- Acai Beeren
- Acerola Kirschen
- Ananas (frisch)
- Äpfel
- Avocados
- Cantaloupe-Melone
- Cranberries
- Erdbeeren
- Guave
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Kiwi
- Kumquats (Zwergorangen)
- Limetten
- Maulbeeren
- Orangen
- Papaya
- Pfirsiche
- Pink Grapefruit
- Rhabarber
- Schwarze Johannisbeeren
- Tomaten
- Zitronen

Gemüse

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Brokkolisprossen
- Chinakohl
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grüne Bohnen
- Grünkohl
- Grünkohl
- Knoblauch
- Kohl
- Kohlrabi
- Lauch
- Mangold
- Möhren
- Oliven
- Paprika
- Rosenkohl
- Spinat
- Süßkartoffeln
- Yams
- Zwiebeln

Entzündungshemmendes Fleisch und Meeresfrüchte

Achte bei der Wahl des Fleisches auf Grasfütterung. Kaufe wenn möglich nur Bio-Fleisch. Wild gefangener Fisch ist den Zuchtfischen vorzuziehen. Wilder Fisch hat i.d.R. mehr Omega-3-Fettsäuren als gezüchteter Fisch.

Fleisch / Eier

- Bison
- Eier (aus Freilandhaltung)
- Elch
- Ente
- Fasan
- Flank Steak (Rind)
- Gans
- Hirsch
- Hochrippe
- Huhn (Brust)
- Lendensteak
- Truthahn (Brust)
- Wachtel
- Wild

Meeresfrüchte

- Anchovis
- Austern
- Barsch
- Forelle (insb. Regenbogen)
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljau
- Lachs (wild)
- Makrele
- Red Snapper
- Sardinen
- Schwertfisch
- Thunfisch
- Weißfisch

Entzündungshemmende Fette und Öle

Kaufe am besten nur Bio-Öle, damit vermeidest Du Pestizide und andere Chemikalien in Deinem Fetten und Ölen. Nimm Butter von grasgefütterten Kühen Achte auf den Zuckergehalt in Salatdressings und verwende es nur sparsam für Salate.

- Natives Olivenöl extra
- Kokosöl
- Bio Butter
- Mandelöl
- Avocado Öl

Entzündungshemmende Gewürze

- Basilikum
- Cayenne Pfeffer
- Chilischoten
- Curry
- Gewürznelken
- Ingwer
- Kakao (mind. 70%)
- Kurkuma
- Lakritze
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Zimt

Entzündungshemmende Nüsse und Samen

Die meisten Nüsse und Samen sind entzündungshemmend. Auch von ihnen kannst Du viel in Deine tägliche Ernährung aufnehmen. Auch wenn wir Walnüsse und Cashewnüsse als entzündungshemmend einstufen, sind sie auf der Liste der sauren Lebensmittel zu finden.

- Cashew Nüsse
- Flachssamen
- Haselnüsse
- Leinsamen
- Macadamia Nüsse
- Mandeln
- Paranüsse
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse

Entzündungshemmendes Getreide und Hülsenfrüchte

Die meisten Getreidearten gelten als entzündungsfördernd, da sie viele Kohlenhydrate und wenig Antioxidantien beinhalten. Aus diesem Grund sollte Getreide nur eingeschränkt verwendet werden. Vermeide auf jeden Fall Mais, Maismehl und weißen (polierten) Reis. Die gesündesten sind Vollkornprodukte. Hier ist eine kleine Auswahl.

- Buchweizen
- Gerste
- Hafer (steel cut)
- Naturreis
- Quinoa
- Roggen

Hülsenfrüchte

- Erbsen
- Getrocknete Bohnen aller Art
- Kichererbsen
- Linsen

Entzündungshemmende Getränke

Hände weg von Limonaden und zuckerhaltigen Fruchtsaftgetränken! Ebenso sollten alle Getränke mit viel Fructose und Maissirup gemieden werden. Hier die beste Auswahl:

- gefiltertes Wasser
- Grüner Tee
- Kräutertee
- Schwarzer Tee