

A detailed 3D rendering of a blood vessel. The vessel wall is shown as a textured, reddish-pink structure with fine fibers. Inside the vessel, numerous red blood cells are visible, appearing as biconcave discs with a darker red center. The overall color palette is dominated by various shades of red and pink, creating a warm, biological atmosphere.

20 Lebensmittel gegen Entzündungen

Viele Krankheiten, die wir in unserem alltäglichen Sprachgebrauch etwas salopp als „Zivilisations-Erkrankungen“ zusammenfassen, gehen zunächst auf entzündliche Prozesse im Körper zurück. Dazu gehören sowohl harmlosere und höchstens lästige Störungen wie ein Insektenstich als auch diverse schwere chronische Erkrankungen.

Was sind Entzündungen eigentlich?

Bei der Gartenarbeit oder in der Werkstatt gerät ein Splitter in den Finger – und schon hat man es mit einer geröteten Schwellung, mit pochenden Schmerzen und vielleicht sogar einer vereiterten Fingerkuppe zu tun. Das ist zwar lästig und auch hinderlich, aber in der Regel nach ein paar Tagen vergessen; denn unser Körper ist bestens gegen solche Störungen gerüstet: Er reagiert mit einer Entzündung.

Eine Entzündung ist eine biologisch sinnvolle Abwehrreaktion unseres Immunsystems. Bei einer Verletzung des Gewebes oder auch nach dem Eindringen von Krankheitserregern schüttet der Körper Botenstoffe aus, die im betroffenen Bereich die Blutgefäße für eine kurze Zeit durchlässiger machen. Flüssigkeit sickert in das Gewebe und es kommt zu Schwellungen.

Eine erhöhte Durchblutung des Gewebes führt zu Rötung und Wärmegefühl. Weiße Blutzellen treten aus den Gefäßen in das Gewebe über und greifen eingedrungene Bakterienzellen an.

Weitere Botenstoffe sorgen für Schmerzreize, die Bewegungen reduzieren und den Körper zur Ruhe zwingen sollen. Alle diese Reaktionen zusammen sind charakteristisch für die Entzündungsprozesse und tragen zu einer raschen Heilung bei.

Problematisch wird es erst, wenn das eigene Immunsystem ständig das Signal vom Körper bekommt: Achtung, Eindringlinge abwehren! Dann kommt es zu anhaltenden, anfangs oftmals sogar unbemerkten Entzündungen in unserem Körper, die schleichend verlaufen und nach einiger Zeit bleibenden Schaden anrichten.

Krankheiten, die auf solche chronischen Entzündungsherde im Körper zurückgehen, werden oft erst spät erkannt und sind dann in der Regel schwer zu behandeln. Dazu zählen rheumatische Erkrankungen, Arthritis, Multiple Sklerose, einige Formen der Osteoporose und zumindest einige Tumorarten.

Ob entzündliche Prozesse auch als Ursache von neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer infrage kommen, ist noch nicht eindeutig geklärt.

Die richtige Ernährung als Entzündungs-Schutz

In einer modernen Industriegesellschaft sind wir ständig Einflüssen ausgesetzt, die schleichende, nicht der Heilung dienende Entzündungen im Körper auslösen können. Dadurch entstehende chronische Krankheiten nehmen deutlich zu.

Den Auslösern dafür können wir nicht immer aus dem Weg gehen: Industrieabgase, UV-Strahlung, Feinstaub, Dauerstress sind nur einige Beispiele. Andere Faktoren können wir allerdings selbst beeinflussen: Rauchen, Bewegungsmangel, Zell-Gifte wie Alkohol und auch die Ernährung spielen eine große Rolle.

Aus wissenschaftlichen Studien wissen wir bereits vieles über entzündungshemmende Naturstoffe. Mit einer gezielten Ernährung können wir diese Substanzen aufnehmen und damit unser Immunsystem unterstützen und stabilisieren.

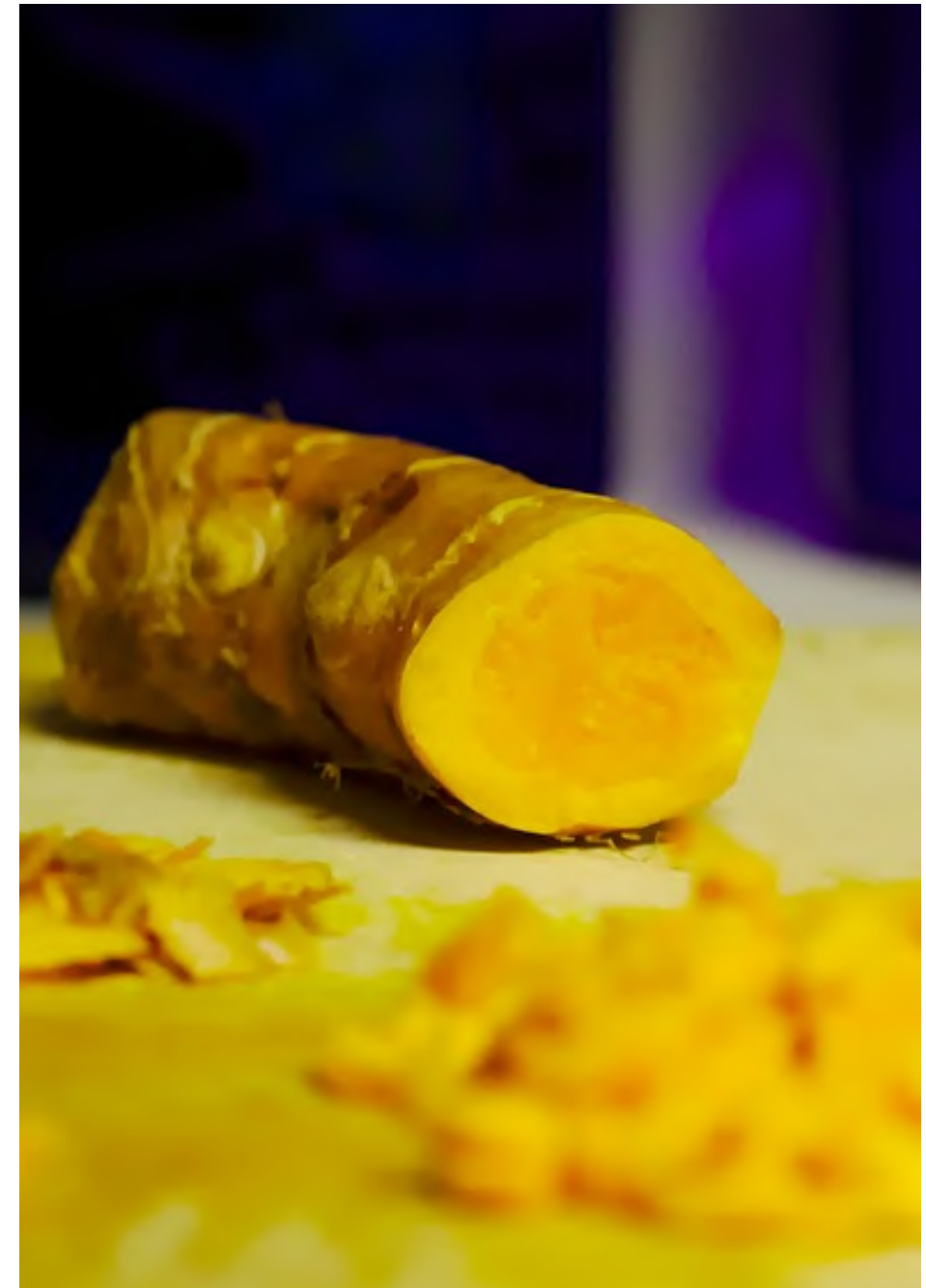
Lebensmittel Nr. 1

Kurkuma

Für die gelbe Farbe im Curry ist die Wurzel der Kurkuma (Gelbwurz) verantwortlich. Sie stammt aus Südasien und spielt in der chinesischen wie in der indischen Medizin eine traditionell wichtige Rolle als entzündungshemmendes sowie verdauungsförderndes Mittel.

Die intensiv gelbe Wurzel enthält unter anderem den Wirkstoff Curcumin. Curcumin ist ins Blickfeld der medizinischen Forschung gelangt: Es wirkt hemmend auf Enzyme, die entzündliche Prozesse fördern und für Schmerzreize verantwortlich sind. Curcumin wirkt dadurch lindernd bei Arthritis.

Eine tumorhemmende Wirkung ist für spezielle Formen von Darmkrebs wissenschaftlich belegt; im Tierversuch hemmt der Wirkstoff außerdem die Bildung von Metastasen. Möglicherweise greift das Curcumin auch in die Neubildung von Blutgefäßen beim Tumorwachstum ein.



Lebensmittel Nr. 2

Kokosöl

Die gesundheitlichen Effekte von Kokosöl werden zurzeit intensiv erforscht. Es gibt Anzeichen dafür, dass die Zusammensetzung der Fettsäuren in dem Öl – vorwiegend gesättigte Fettsäuren, unter anderem etwa 45 % Laurinsäure – die zelleigenen Schutzsysteme gegen oxidativen Stress fördert und auf diese Weise Entzündungen vorbeugt.

Das Öl enthält zudem Polyphenole, pflanzliche Inhaltsstoffe, die für das Aroma sowie die Farben der Pflanzen maßgeblich verantwortlich sind und die ebenfalls antioxidativ wirken.

Lebensmittel Nr. 3

Knoblauch

Schwefelverbindungen sind für den typischen, scharf-aromatischen Geschmack, der bei allen Lauchgewächsen ausgeprägt ist, verantwortlich – und sie sind es auch, die den besonders hohen gesundheitlichen Wert der Pflanzen ausmachen.

Sie wirken antibakteriell, senken die Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel und beugen damit Arteriosklerose und auch Thrombosen vor. Das im Knoblauch enthaltene Spurenelement Selen spielt eine Rolle beim Abfangen freier Sauerstoffradikale und wirkt damit Entzündungen entgegen. Es gibt auch Hinweise, dass Knoblauch Darmkrebs positiv beeinflusst.

Lebensmittel Nr. 4

Ingwer

Die Ingwerwurzel wird traditionell als in Ostasien als verdauungs- und appetitanregendes Gewürz verwendet. Darüber hinaus hat Ingwer aber auch medizinische Bedeutung: Die Wurzel fördert die Durchblutung, wirkt antibakteriell und schützt vor Erbrechen.

Ihre entzündungshemmende Wirkung geht auf das Gingerol zurück, das ähnlich wie auch Curcumin schmerzlindernd bei Arthrose und Rheuma wirkt.

Ingwer enthält außerdem Antioxidantien – das sind Stoffe, die vor freien Sauerstoffradikalen schützen, wie sie im Stoffwechsel aller Zellen entstehen. Sind die körpereigenen Schutzsysteme überlastet, zerstören Sauerstoffradikale die Enzyme in den Zellen. Antioxidantien fangen die Radikale ab und machen sie unschädlich.



Lebensmittel Nr. 5

Heidelbeeren

Eine ganze Reihe von Früchten und Beeren sind hervorragende Entzündungshemmer. Dabei gilt die Faustregel: Was dunkelblau-violett aussieht, enthält reichlich Anthocyane, die für diese Farbe verantwortlich sind.

Anthocyane gehören zu den Flavonoiden, das sind sekundäre Pflanzenstoffen mit einer antioxidativen Wirkung. Ihre Aktivität gegen entzündliche Prozesse beruht auf der Hemmung von verschiedenen Enzyme und auf der Aktivierung der Immunzellen.

Lebensmittel Nr. 6

Portulak

Magnesium gehört zu den Mineral-Stoffen, die unerlässlich sind, um überschießenden und auch wiederkehrenden Entzündungsreaktionen wirksam entgegenzusteuern.

Portulak ist besonders reich an Magnesium. Das Blattgemüse enthält darüber hinaus viel Vitamin C, ein Zellschutz-Vitamin: Es verhindert die Oxidation von Enzymen in Gegenwart von Sauerstoff.

Lebensmittel Nr. 7

Mangold

Grüne Blattgemüse sind reich an Flavonoiden, den pflanzlichen Antioxidantien. Flavonoide sollen als Radikalfänger sogar intensiver wirken als das bekannte Antioxidans Vitamin E, das vor allem in pflanzlichen Ölen vorkommt.

Insbesondere dunkelgrüne Gemüse wie Mangold liefern viele sekundäre Pflanzenstoffe. Carotinoide, die Vitamine C und E sowie Spurenelemente wie Mangan, Zink und Selen tragen zum Schutz der Zellen bei und hemmen wirksam chronische Entzündungen.

Lebensmittel Nr. 8

Kirschen

Die Farbstoffe in der Kirsche – Anthocyane – sind seit langem als entzündungshemmend bekannt. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Kirschsafte sogar vergleichbare Wirkung wie herkömmliche entzündungshemmende Medikamente zeigt.

Darüber hinaus wirkt Kirschsafte schmerzstillend bei entzündlichen Gelenkerkrankungen. Der regelmäßige Genuss von Kirschsafte hat zudem auch einen positiven Einfluss auf Gedächtnisleistung und Gehirntätigkeit.

Lebensmittel Nr. 9

Kohlgemüse

Alle Kohlsorten gehören zu den sogenannten Kreuzblütengewächsen. Ob Weißkohl, Rotkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Chinakohl oder Rosenkohl – sie alle gehören zu den allerwichtigsten Gemüsesorten, nicht nur während der Wintersaison, wenn vitaminreiches Obst und frische Gemüsesorten rar sind.

Kohlgemüse liefert Zellschutz-Vitamine wie die Vitamine C und E, dazu noch Flavonoide und auch Carotinoide. Im Rotkohl sind Anthocyane, die für die dunkle Farbe sorgen, zu finden, die ebenfalls als wertvolle Entzündungshemmer bekannt sind.

Schwefelverbindungen im Brokkoli wirken zudem antibakteriell und Mineralstoffe sorgen dafür, dass die Enzyme und Hormone des Stoffwechsels reibungslos funktionieren.



Lebensmittel Nr. 10

Rote Bete

Bei der mit dem Mangold verwandten Roten Bete treffen wir abermals auf entzündungshemmende Anthocyane. Vor allem der hohe Betanin-Gehalt gibt der Rübe nicht nur die auffallend rote Farbe, sondern wirkt heilend auf entzündete Schleimhaut-Zellen im Magen-Darm-Trakt.

Rübe und Blätter enthalten außerdem besonders viel Folsäure (Vitamin B), was die Rote Bete zu einem wichtigen Wintergemüse macht. Durch den hohen Gehalt an Kalium und Magnesium kann der frisch gepresste Saft blutdrucksenkend wirken.

Lebensmittel Nr. 11

Ananas

Bromelain ist ein Gemisch aus mehreren Enzymen der Ananas, das früher aus der Frucht, heute auch aus dem Stamm der Pflanze gewonnen wird. Das Enzym-Gemisch wirkt gerinnungshemmend und entzündungshemmend.

Es fördert die Wundheilung und unterdrückt die Bildung von Metastasen bei bösartigen Tumoren. Versuche in der Rheumatherapie lassen ebenfalls auf eine heilende Wirkung hoffen.

Lebensmittel Nr. 12

Walnüsse

Walnuskerne haben einen hohen Fettgehalt. Mit etwa 15 % ist der Anteil an Alpha-Linolensäure am größten unter allen Nüssen. Diese ist eine dreifach ungesättigte Omega-3-Fettsäure und gehört zu den essentiellen Fettsäuren. Das bedeutet, wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Sie spielt eine wichtige Rolle bei Entzündungen: Sie ist die Vorstufe für Eicosapentaensäure, die die Bildung entzündungshemmender Botenstoffe auslöst. Gleichzeitig unterdrückt sie die Bildung einer entzündungsfördernden Säure, der Arachidonsäure.

Zudem enthalten Walnüsse Mineralien wie Zink und Kalium sowie Vitamin E. Walnüsse können vor Diabetes Typ 2 schützen, regulieren den Blutdruck und schützen die Blutgefäße. Eine Schutzwirkung gegen Prostatakrebs wird vermutet.



Lebensmittel Nr. 13

Leinsamen

Leinsamen sind wegen ihrer einmaligen Fettsäure-Zusammensetzung aus gesundheitlicher Sicht besonders wertvoll. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, besonders eine von ihnen: Die Alpha-Linolensäure dient als Gegenspieler der Arachidonsäure, die in tierischen Fetten vorkommt und auch vom Menschen selbst gebildet wird.

Zusätzlich lindern Leinsamenauch auf andere Art und Weise Entzündungen: Schleimstoffe bilden einen Schutzfilm bei Halsentzündungen, aber auch auf der Schleimhaut des Verdauungs-Trakts.

Lebensmittel Nr. 14

Knochenbrühe

Knochen von Rind oder Geflügel, über mehrere Stunden gekocht, ergeben eine Brühe, die reich an Kollagen ist, dem Hauptprotein in unserem Bindegewebe.

Kollagen regt die Bildung von Knorpelgewebe an und kann damit zu einer besseren Beweglichkeit und einer Reduzierung der Schmerzen bei Gelenkentzündungen und Verschleißerscheinungen in den Gelenken führen.

Knochenbrühe wirkt außerdem Entzündungen der Darmschleimhaut entgegen. Der hohe Gehalt an Zink unterstützt dabei die entzündungshemmende Wirkung.

Lebensmittel Nr. 15

Tomaten

Vitamine, Anthocyane und Carotinoide machen die Tomate zu einem der wertvollsten Fruchtgemüse. Die rote Farbe stammt von einem Carotinoid, dem Lycopin. Lycopin wirkt antioxidativ, stärkt das Immunsystem und schützt vor einigen Tumoren.

Die positiven Wirkungen des Lycopins sind nicht auf frische Früchte beschränkt: Dosentomaten, Tomatenmark und Tomatensaft weisen nämlich einen deutlich höheren Gehalt an Lycopin auf als frische Tomaten. Da Lycopin nahezu unlöslich in Wasser ist, entfaltet es seine Wirkung am besten, wenn Tomaten zusammen mit etwas pflanzlichem Öl zubereitet werden.

Lebensmittel Nr. 16

Sanddorn

Der hohe Gehalt an Vitamin C macht die Früchte des Sanddorns zu einem bewährten Mittel gegen fiebrige Infekte und zur allgemeinen Stärkung der Immunabwehr.

Aus den Früchten wird Sanddornöl gewonnen, das die Wundheilung fördert und die Entstehung von Entzündungen verhindert. Auch bei Sonnenbrand wirkt das Öl lindernd.

Frühstücken Sie NIEMALS diese 10 Dinge

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ihr Körper giert nach 8 Stunden Schlaf nach Nährstoffen. Dabei gibt es 10 bestimmte Dinge, die bei 97 % ALLER Menschen täglich auf dem Frühstückstisch landen - obwohl Sie zu mehr Entzündungen führen und die Fetteinlagerung am Bauch begünstigen.

==> Frühstücken Sie NIEMALS diese 10 Dinge (erhöhen Ihr Bauchfett & fördern Entzündungen)

Lebensmittel Nr. 17

Tofu

Soja gehört zu den Hülsenfrüchten, und daraus gewonnene Produkte wie zum Beispiel Tofu sind vielseitige, proteinreiche Lebensmittel. Die Aufnahme von ausreichend Protein ist wiederum wichtig, um die Fettverbrennung anzuregen und den Erhalt der Muskelmasse zu fördern.

Tofu ist reich an sekundären pflanzlichen Stoffen, die ausgleichend und heilend auf die Magen-Darm-Schleimhäute wirken.

In Ländern, in denen traditionell reichlich Tofu und andere Sojaprodukte gegessen werden, treten Tumorerkrankungen wie Brustkrebs und einige chronische Entzündungen des Darms wesentlich seltener auf. Möglicherweise gibt es hier einen Zusammenhang mit den Inhaltsstoffen im Tofu, die eine hormonähnliche Wirkung im Körper haben, den sogenannten Phytoöstrogenen.



Lebensmittel Nr. 18

Pak Choi

Pak Choi ist eine mit dem Chinakohl verwandte Kohlart. Charakteristisch ist ein hoher Gehalt an Carotin, dazu kommen Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe.

Er enthält die entzündungshemmend wirkenden Flavonoide; weitere sekundäre Pflanzenstoffe sind Senföle, die für den aromatisch-scharfen Geschmack verantwortlich sind. Diese Öle wirken anti-bakteriell und anti-viral bei Infektionen der Harnwege.

Lebensmittel Nr. 19

Salbei

Schon im Altertum wurde Salbei als Heilpflanze genutzt. Verwendet werden die getrockneten oder frischen Blätter, vor allem als Tee. Salbei enthält ätherische Öle, die eine keimhemmende Wirkung haben und außerdem viele Flavonoide mit ihrer entzündungshemmenden Wirkung.

Dazu kommen Gerbstoffe wie Rosmarinsäure, die adstringierend (zusammenziehend) wirken. Salbei ist besonders hilfreich bei Entzündungen im Hals- und Rachenbereich.

Lebensmittel Nr. 20

Chiasamen

Die Chia gehört zur Gattung des Salbei und stammt aus Mittelamerika. Ihre Samen enthalten die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, die Entzündungen entgegenwirkt. Daneben ist auch Linolsäure nachweisbar, eine Omega-6-Fettsäure, die für den Menschen ebenfalls essentiell ist.

Linolsäure wirkt sich lindernd auf entzündliche Hautveränderungen wie zum Beispiel eine Kontaktdermatitis aus.

Schleimstoffe der Chiasamen wirken beruhigend auf die Schleimhaut von Magen und Darm. Zudem liefern Chiasamen viele Ballaststoffe, die für eine gesunde Darmflora sorgen und möglicherweise positiv auf den Cholesterinspiegel wirken.



Setzen Sie die vorgestellten Tipps & Methoden Schritt für Schritt um und Sie werden schon bald die ersten Resultate sehen können.

Allerdings muss Ihnen auch bewusst sein, dass Geduld und Beständigkeit sehr wichtig sind, wenn es darum geht, Entzündungen zu bekämpfen.

Vorbeugend kann eine gesunde Ernährung helfen, chronische Entzündungen zu vermeiden. Haben sich Erkrankungen bereits im Körper eingenistet, kann die richtige Ernährung heilen oder Linderung bringen, die Menge an nötigen Medikamenten verringern und zusätzlich dazu beitragen, die Einschränkungen durch die Erkrankung besser zu bewältigen.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie nur den einen Körper haben: Sorgen Sie sich daher gut um ihn und seine Gesundheit!

Disclaimer

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.

Impressum

Copyright

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2018 Online Solutions LLC