

Die Ernährung hat einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wenn es um Entzündungen geht, können bestimmte Lebensmittel wahre Wunder bewirken. Chronische Entzündungen glimmen lange im Verborgenen und haben, wenn sie sich endlich bemerkbar machen, die Gesundheit oft bereits massiv beeinträchtigt. Eine anti-entzündliche Ernährung hilft die Lebensqualität zu verbessern und / oder zurück zu gewinnen. Gemüse, Obst, frische Kräuter, Öle, Nüsse, Gewürze u.v.a. können entzündliche Prozesse auf unterschiedliche Wege bremsen.

### **Entzündungshemmende Lebensmittel, Kräuter, Gewürze, ...**

Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen sind wirksame Hausmittel, die bei Entzündungen unterstützend gegessen und verwendet werden können. Kräuter und Gewürze geben dem Essen nicht nur einen leckeren Geschmack, sondern sind auch äußerst effektiv.

Folgende **Lebensmittel** können Entzündungen hemmen / bekämpfen:

- Gemüse – Spinat, Mangold, Grünkohl, Brokkoli, Kohlsprossen, Karfiol
- Öle – Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Kokosöl (verwende am besten ein kaltgepresstes Öl, das du über deinen Salat sowie dein Essen träufeln kannst.)
- Nüsse – sind unter anderem ein hervorragender Energielieferant sowie reich an Nährstoffen z.B. Mandeln enthalten Vitamin E und Folsäure. Walnüsse bieten eine herausragende Kombination aus Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren, die deine Blutgefäße vor Entzündungsreaktionen schützen.
- Rote Rübe – hilft deinem Körper dabei, durch Entzündungen beschädigte Zellen zu reparieren und die Durchblutung zu fördern.
- Hülsenfrüchte – erhalten viele Ballaststoffe und unterstützen eine geregelte Verdauung. Durch die enthaltenen Faserstoffe können sie auch die Entzündungswerte senken.
- Beeren – können auch Entzündungen effektiv unter Kontrolle halten.
- Fisch – die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen hemmen.
- Zitrusfrüchte – sind reich an Vitaminen und stärken so das Immunsystem. Mit einem stabilen Immunsystem können wir auch Entzündungskrankheiten bekämpfen.
- Samen - Chia, Leinsamen, Hanf, Flachs – unterstützen unter anderem unser Immunsystem.
- Lauchgewürze – Zwiebel, Lauch, Knoblauch – schützen deine Körperzellen und können Entzündungen hemmen.

Auch **Gewürze** können Entzündungen hemmen / bekämpfen:

- ❖ **Zimt** hat positive Effekte auf den Blutzuckerspiegel und wird auch Diabetikern empfohlen. Langfristig hilft ein gut regulierter Blutzuckerspiegel, um Entzündungen im Körper gering zu halten. Im Winter wärmt Zimt und kurbelt den Stoffwechsel an. In der chinesischen Medizin ist es schon seit Jahrhunderten gegen innere Kälte, Kreislaufschwäche und Anspannung als Heilmittel bekannt.
- ❖ **Ingwer**, die scharfe Knolle, verleiht Gerichten eine angenehme Schärfe und kann in Suppen und Teeaufgüssen verwendet werden. Die stoffwechselanregende Wirkung ist direkt nach dem Essen zu spüren – der Blutfluss wird erhöht und der Körper wird wohliger warm. Überdies entfaltet Ingwer besondere Wirkungen, welche die Knolle als entzündungshemmendes Gewürz geradezu unersetzlich machen: Entzündungen werden reduziert, antivirale und antibakterielle Wirkung, Erkältungslindernd, verbessert die Verdauung (lindert Beschwerden im Magen/Darmtrakt), positiver Einfluss auf den Cholesterinspiegel

- ❖ **Kurkuma (Gelbwurz)** ist eines der effektivsten entzündungshemmenden Gewürze. Das leicht bitter schmeckende Gewürz ist Bestandteil vieler Currymischungen und bittet diese Vorteile: verdauungsfördernde Wirkung, beschleunigte Wirkung und entzündungshemmende Eigenschaften.  
Schwarzer Pfeffer oder Cayennepfeffer verbessert die Aufnahme von Kurkuma im Körper.
- ❖ **Knoblauch**, dessen Knolle enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe und besonders wichtige Schwefelverbindungen welche das Immunsystem stärken und bei Entzündungen in den Gelenken wirken können. Die Vorteile: positiver Einfluss auf kardiovaskuläre Erkrankungen, wirkt stark antibakteriell und antiviral und verringert den Blutzuckerspiegel
- ❖ **Kreuzkümmel**, ist würzig, scharf und hat einige gesundheitliche Vorteile – entzündungshemmende Wirkung, hilft gegen Durchfall und Verdauungsbeschwerden. Weiters kann es das LDL-Cholesterin senken, sowie das Vorkommen von schädlichen Fetten z.B. Triglyceriden im Blut reduzieren.
- ❖ **Chili**, fördert die Durchblutung, hat eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung.
- ❖ **Nelken** wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.
- ❖ **Schwarzer Pfeffer** verfügt unter anderem auch über eine entzündungshemmende Wirkung.

#### Frische Kräuter wirken auch Entzündungshemmend:

- **Rosmarin** – antientzündliche und schmerzlindernde Wirkung
- **Brennnessel** – wirkt unter anderem harntreibend und entgiftend, sowie gegen Schmerzen
- **Salbei** - entzündungshemmend und antibakteriell
- **Kamille** – **wirkt nicht nur beruhigend sondern auch entzündungshemmend**
- **Thymian** – **Entzündungshemmend, schleimlösende Wirkung, Stärkung des Immunsystems**
- **Pfefferminze** -wirkt krampflösend und lindert Übelkeit
- **Basilikum** – bei Schmerzen an den Gelenken und bei Entzündungen
- **Dill** – gegen Blähungen und Magenschmerzen
- **Estragon** – appetitanregend
- **Kresse** – lindert Durchfall; bei Muskelschmerzen; bekämpft sexuelle Unlust
- **Oregano oder wilder Majoran** – gegen Magen- und Darmkrämpfe; zur Beschleunigung bei der Geburt
- **Petersilie** – stärkt das Immunsystem, beruhigt Magen und Darm
- **Schnittlauch** – wirkt antibakteriell, harntreibend und beugt einer Arterienverkalkung vor
- **Zitronenmelisse** – bei Einschlafstörungen und zur Beruhigung
- **Baldrian** – beruhigt die Nerven, hilft bei Einschlafproblemen
- **Fenchel** – appetitanregende Wirkung
- **Lindenblüten** – schweißtreibende Wirkung, daher sehr gut bei Fieber

(Diese Auflistung stellt nur einen kleinen Auszug dar!)