

Entzündungshemmende Ernährung

Chronische Entzündungskrankheiten wie Arthritis nehmen in der westlichen Welt epidemieartige Ausmasse an. Umso emsiger beschäftigen sich Wissenschaftler mit den Zusammenhängen von Entzündungen und Lebensgewohnheiten. Typisch westliche Ernährungsfehler gelten als Triebfeder für die Entstehung von Entzündungen als Auslöser vieler chronischer Erkrankungen. Entzündungshemmende und schmerzlindernde Ernährungsformen (z. B. Rheuma-Diät, MS-Diät) vereinen trotz unterschiedlicher Krankheitsbilder dieselben Vitalstoffe. Einige natürliche Entzündungshemmer möchten wir Ihnen vorstellen.

Entzündungen sind der Grund für nahezu jede Erkrankung

Ob Bronchitis, Arthritis, Osteoporose, Multiple Sklerose, Diabetes, Bluthochdruck, Alzheimer oder Krebs – so unterschiedlich diese Krankheiten auch sind, ihnen allen liegen übermässige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde. Tatsächlich werden die Ursachen vieler hundert gesundheitlicher Leiden auf chronische Entzündungen zurückgeführt.

Dabei können Entzündungen entweder als einzelnes Symptom auftreten (z. B. Pickel oder Akne) oder den gesamten Körper umfassen (z. B. Blutvergiftung). Terminologisch enden die Bezeichnungen vieler Entzündungskrankheiten mit *-itis* (z. B. Arthritis = Gelenkentzündung, Gastritis = Magenschleimhautentzündung).

Entzündungen können sich in fünf verschiedenen Formen äussern: als Rötung, als Hitze, als Schmerz, als Schwellung oder als gestörte Funktionsfähigkeit. Da sich innerliche Entzündungen zunächst häufig unbemerkt abspielen, können fühlbare Reaktionen wie Fieber und allgemeines Unwohlsein erste Anzeichen für Entzündungen im Körper sein.

Der eigentliche Entzündungsprozess geht mit einer anfänglichen lokalen Minderdurchblutung einher, gefolgt von einer Mehrdurchblutung. Auf diese Weise werden Abwehrzellen (weisse Blutkörperchen) aus dem Blut an den Entzündungsherd transportiert.

Normalerweise ist eine Entzündung ein natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers gegen Eindringlinge und

Schadstoffe. Durch eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise können jedoch ebenfalls Entzündungsreaktionen ausgelöst werden, die sich mit der Zeit zu chronischen Entzündungsherden entwickeln und keineswegs mehr dem Erhalt der Gesundheit dienen.

Unentdeckte chronische Entzündungsherde haben in den meisten Fällen schwere Krankheiten zur Folge. Um diese Entwicklung vorzubeugen, ist ein präventiver Lebensstil unumgänglich, in dessen Mittelpunkt eine gesunde und entzündungshemmende Ernährung stehen sollte.

Befassen wir uns nun zunächst mit den Ursachen von Entzündungen als Vorstufe von chronischen Erkrankungen, um diesen entgegenwirken zu können.

Lesen Sie dazu auch: So vermeide ich Ernährungsfehler

Hauptursachen von Entzündungen

Neben einer vitalstoffarmen und übersäuernden Ernährung können übermässiger Stress, Schlafdefizite, Bewegungsmangel, zu wenig Sonnenlicht als auch Umweltgifte, Allergene, Bakterien, Viren und Pilze zu chronischen Entzündungen führen, die sich schliesslich in einer chronischen Erkrankung manifestieren.

Entzündungen sind eigentlich als natürliche Antwort des Organismus auf Stress zu verstehen. Eine solche Stresssituation, mit der der Körper konfrontiert wird, lässt sich vereinfacht mit einer Erkältung vergleichen. Um die Erkältungsviren zu bekämpfen, reagiert der Körper mit Fieber.

Zwar ist diese Form einer Entzündungsreaktion gegen die Krankheitserreger positiv zu bewerten, weil es in der Regel die Genesung zur Folge hat. Problematisch sind hingegen die unterschweligen dauerhaften Entzündungssituationen durch eine falsche Lebensführung.

Die permanente Belastung durch gesundheitsschädigende Einflüsse treibt unsere Abwehrkräfte an ihr Limit. Stärken Sie Ihr Immunsystem deshalb vorsorglich und regelmässig mit einer vitalstoffreichen Ernährung!

Vitalstoffe in einer entzündungshemmenden Ernährung

Die Durchschnittsernährung in der westlichen Welt ist überladen mit Auszugsmehlen, raffiniertem Zucker, tierischen Eiweissen und minderwertigen Fetten – die besten Zutaten für eine übersäuernde,

vitamin- und mineralstoffarme Ernährung, die den Säure-Basen-Haushalt stört und entzündliche Kettenreaktionen zur Folge hat.

Zur Gesunderhaltung sämtlicher körperlicher Prozesse und zur Vermeidung chronischer Entzündungskrankheiten ist eine überwiegend basische Ernährung mit antioxidativen Vitalstoffen wie Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, Kupfer, Selen, Zink und Omega-3-Fettsäuren unumgänglich. Einige natürliche Entzündungshemmer möchten wir Ihnen mit auf den Weg geben:

Reines Quellwasser bei entzündungshemmender Ernährung

Eine gesunde Ernährung beginnt mit reinem Trinkwasser. Trinken Sie regelmässig ausreichende Mengen mineralstoffreiches, fluoridfreies Wasser mit einem leicht basischen pH-Wert (ab pH 7) aus mineralischen Tiefenquellen oder ein gefiltertes Leitungswasser. Es gibt Filter, die aus Leitungswasser Wasser in Quellqualität mit leicht basischem pH-Wert herstellen. Mit einer ausreichenden Wasserversorgung ermöglichen Sie Ihrem Körper nicht nur die reibungslosen Abläufe diverser Funktionen.

Zeitgleich kann nur ein gut mit Wasser versorgter Organismus Schadstoffe und entzündungsfördernde Toxine ausleiten. Nur mit ausreichend Wasser können Nieren und Harnwege durchspült und entgiftet werden. Nur mit ausreichend Wasser kann das Lymphsystem gereinigt und somit Entzündungen vorgebeugt werden.

Meiden Sie in jedem Fall mit Schadstoffen belastetes Leitungswasser und handelsübliches Mineralwasser in Plastikflaschen. (Mehr zum Thema Trinkwasser vs. Mineralwasser finden Sie hier: [Trinkwasser](#))

Zitrone - Bestandteil der entzündungshemmenden Ernährung

Einen Teil Ihres täglichen Wasserpensums können Sie mit Zitronenwasser zu sich nehmen. Zitronenwasser schmeckt vielen Leuten besser als stilles Wasser. Zitronenwasser beschleunigt die Entsäuerung und Ausleitung von Problemstoffen. Ausserdem hat die Zitrone entzündungshemmende Wirkung, so dass das Zitronenwasser gleich mehrere Fliegen mit nur einer Klappe schlägt.

Magnesium in einer entzündungshemmenden Ernährung

Auch eine ausreichende und ausgewogene Mineralstoffversorgung wirkt Entzündungen entgegen. Als König der entzündungshemmenden Mineralstoffe kann man Magnesium bezeichnen. Ein Magnesium-Mangel kann folglich die Entwicklung chronischer Entzündungen fördern. Magnesium könnte laut einer Studie eventuell sogar eine Alternative für Menschen sein, die unter entzündlichen Krankheiten leiden, aber auf die gefährlichen Nebenwirkungen pharmazeutischer Entzündungshemmer verzichten wollen. Hier finden Sie eine Übersicht der besten Magnesium-Produkte

Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Meeresalgen, Mangold, Spinat, Brennnessel, Portulak, Basilikum, Majoran und Salbei enthalten besonders viel Magnesium und sollten in einer entzündungshemmenden Ernährung folglich nicht fehlen.

Fermentierte Lebensmittel hemmen Entzündungen

Fermentierte Lebensmittel wie rohes Sauerkraut bringen als probiotische Superfoods nicht nur die Verdauung in Schwung und die Darmflora ins Gleichgewicht. Sie schützen auch vor Entzündungen, indem sie das Immunsystem mit nützlichen Bakterienkulturen gegen Infektionen stärken. Fermentierte Milchprodukte wie Kefir sollten jedoch mit Vorsicht genossen werden. Sie verschleimen und übersäuern den Organismus, was Entzündungen wiederum begünstigen kann.

Spinat in einer entzündungshemmenden Ernährung

Spinat ist einer der Superstars unter den Gemüsen. Überdurchschnittlich reich an Vitaminen und Mineralstoffen, liefern diese grünen Blätter auch gesundheitsfördernde Phytonährstoffe wie Carotinoide sowie mehr als ein Dutzend Flavonoide, welche Wissenschaftlern zufolge als entzündungs- und krebshemmende Wirkstoffe fungieren.

Als hervorragende Quelle für die Antioxidantien Vitamin C und E, Beta-Carotin, Mangan, Zink und Selen richtet sich Spinat als natürliches Schutzschild gegen oxidativen Stress und daraus resultierende Entzündungskrankheiten.

Brokkoli als Bestand einer entzündungshemmenden Ernährung

Einen Platz in der ersten Liga der präventiv wirkenden Gemüsesorten hat sich auch Brokkoli gesichert. Neben dem entzündungshemmendem Vitamin C enthält der grüne Krauskopf krebshemmende und entgiftende Phytonährstoffe wie Sulforaphan und Glucosinolate. Darüber hinaus weist Brokkoli einen hohen Gehalt an Kaempferol auf.

Dieses Flavonoid soll die Auswirkungen von Allergenen im Körper drosseln und somit die Wahrscheinlichkeit für entzündliche Krankheiten erheblich senken.

Braunalgen in der entzündungshemmenden Ernährung

Braunalgen wie Kombu, Wakame und Arame sind reich an Fucoidan, einem komplexen Kohlenhydrat, dem entzündungs- und krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommen Algen als vielseitige Heilpflanzen zum Einsatz. Die enthaltenen Ballaststoffe reinigen zudem den Verdauungstrakt und unterstützen den Fettstoffwechsel. Gute Gründe für den nächsten Besuch beim Japaner Ihres Vertrauens!

Zwiebeln und Knoblauch wirken entzündungshemmend

Zwiebeln und Knoblauch gehören zur Familie der Lauchgewächse, die sich durch ihre gesundheitsfördernden Schwefelverbindungen auszeichnen. Während Zwiebeln das Schwefelmolekül Onionin A und das Antioxidans Quercetin gegen entzündliche Prozesse zur Wehr setzen, ist auch Knoblauch ein altbewährtes Hausmittel gegen Entzündungen.

Seine speziellen Schwefelverbindungen stimulieren die Schutzmechanismen des Immunsystems gegen diverse krankheitserregende Eindringlinge.

Kurkuma und Ingwer gegen Entzündungen

Nach alten Überlieferungen wird Kurkuma und auch Ingwer sowohl in der traditionellen indischen als auch in der chinesischen Medizin als starkes entzündungshemmendes Mittel verwendet. Noch effektiver als das ätherische Öl der Gelbwurzel agiert der orange-gelbe Farbstoff Curcumin.

Seine entzündungshemmende Wirkkraft soll mit starken chemischen Medikamenten vergleichbar sein, ohne deren Nebenwirkungen nach sich zu ziehen.

Kirschen als Entzündungshemmer

Kirschen sollen zehnmal wirksamer gegen Entzündungen vorgehen als Aspirin. Neueste Forschungen bezeichnen die roten Früchte sogar als die potentesten Entzündungshemmer, die uns die Natur zu bieten hat. Als verantwortlicher Inhaltsstoff wurde ein antioxidativer Pflanzenfarbstoff (ein Anthocyan) identifiziert, der zur Gruppe der Flavonoide gehört. Dieses Anthocyan soll nicht nur oxidative Prozesse im Körper stoppen, sondern auch als alternatives Schmerzmittel erstaunliche Leistungen erbringen.

Papaya und Blaubeeren wirken entzündungshemmend

Neben den Kirschen gibt es noch weitere antioxidativ und entzündungshemmend wirkende Früchte. Dazu zählen auch Papaya und Blaubeeren. Diese beiden Früchte lassen sich beispielsweise wunderbar zu einem leckeren Smoothie verarbeiten: Papaya-Blaubeer-Smoothie

Omega-3-Fettsäuren gegen Entzündungen

Omega-3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Hanföl, Leinöl und Walnüssen vorliegen, spielen eine massgebliche Rolle in der Ernährungstherapie von entzündlichen Krankheiten. Die sogenannte alpha-Linolensäure ist in der Lage die 4-fach ungesättigte Fettsäure Arachidonsäure zu neutralisieren, welche als Auslöser vieler Entzündungsprozesse gilt.

Der wegen seiner hochwertigen Omega-3-Fettsäuren gepriesene Seefisch ist wegen seiner Schadstoffbelastung (v. a. Quecksilber) nur bedingt empfehlenswert. Gegen den gelegentlichen Verzehr von Wildlachs ist aber nichts einzuwenden, da sich dessen Eicosapentaensäure aus der Omega-3-Gruppe äusserst wirksam gegen Entzündungsbotsstoffe zeigt.

Entzündungsfördernde Lebensmittel meiden

Wer Entzündungen vorbeugen oder lindern möchte, sollte neben dem Verzehr entzündungshemmender Vitalstoffe zusätzlich entzündungsfördernde Lebensmittel meiden, da diese das Immunsystem nur unnötig belasten. Zu diesen Lebensmitteln gehören vor allem industriell verarbeitete Nahrungsmittel aller Art, Zusatzstoffe und Konservierungsmittel, aber auch Milchprodukte und glutenhaltige Getreideprodukte, welche sehr entzündlich wirken können und zudem zur Übersäuerung und Schleimbildung

beitragen.

Desweiteren sollten tierische Produkte generell reduziert werden, da Fleisch oder manche Milchprodukte sehr viel Arachidonsäure enthalten, welche (wie bereits erwähnt) Entzündungen auslöst.

Quellen

- "Inflammation: The Real Cause of All Disease and How to Reduce and Prevent It" Body Ecology 2006 (Entzündungen: Die wahre Ursache von allen Krankheiten und wie man sie reduzieren und verhindern kann) [Quelle als PDF]
- Lundell D., "Heart Surgeon Speaks Out On What Really Causes Heart Disease" SOTT 2012 (Herzchirurg äussert sich zu den wahren Ursachen von Herzkrankheiten) [Quelle als PDF]
- Gräber R., „Entzündungen: Ursachen, Symptome, Therapien und Hausmittel" NaturHeilt 2011 [Quelle als PDF]
- Jiang Q *et al.*, "gamma-tocopherol and its major metabolite, in contrast to alpha-tocopherol, inhibit cyclooxygenase activity in macrophages and epithelial cells." Proc Natl Acad Sci U S A. 2000 Oct 10;97(21):11494-9. (Gamma-Tocopherol und dessen Hauptmetabolit, im Gegensatz zu alpha-Tocopherol, hemmen die Cyclooxygenase-Aktivität in Makrophagen und Epithelzellen.) [Quelle als PDF]
- "10 Top Foods that Prevent Inflammation in Your Body" Body Ecology 2010 (10 Top-Lebensmittel, die Entzündungen in Ihrem Körper verhindern) [Quelle als PDF]
- Dominick H., "4 Foods PROVEN to Fight Inflammation" Ezine articles 2012 (4 Lebensmittel gegen Entzündungen) [Quelle als PDF]
- "Top 10 Anti-Inflammatory Foods You've Got to Know" the conscious life 2012 (Top 10 der entzündungshemmenden Lebensmittel, die Sie kennen sollten) [Quelle als PDF]
- "Spinach" whfoods 2012 (Spinat) [Quelle als PDF]
- "Broccoli" whfoods 2012 (Brokkoli) [Quelle als PDF]
- "Onions" whfoods 2012 (Zwiebeln) [Quelle als PDF]
- "Turmeric" whfoods 2012 (Kurkuma) [Quelle als PDF]
- "Researchers: Tart Cherries Have 'Highest Anti-Inflammatory Content Of Any Food" CBS Detroit 2012 (Forscher: Kirschen haben 'höchsten entzündungshemmenden Gehalt) [Quelle als PDF]
- "Entzündungshemmende Ernährung" MSlife 2012 [Quelle als PDF]
- Shin HC *et al.*, "An antioxidative and anti-inflammatory agent for potential treatment of osteoarthritis from Ecklonia cava" Archives of Pharmaceutical Research 2006 29(2):165-171 (Ein antioxidativer und entzündungshemmender Wirkstoff von Ecklonia cava als potentielle Behandlung von Osteoarthritis) [Quelle als PDF]