



# Essen, das beruhigt

Antientzündliche Ernährung

**BARMER**

# Stille Entzündung verstehen

Eine normale Entzündung ist ein natürlicher Schutzschild, der Wunden heilt. Eine stille Entzündung ist dagegen ein heimlicher Schwelbrand tief im Körper. Oft ausgelöst durch Stress, ungesunde Ernährung oder wenig Bewegung. Mit gesunder Ernährung lassen sich stille Entzündungen eindämmen und das allgemeine Wohlbefinden stärken.



# Entzündungen hemmen

Gesunde Fette und Öle sind wichtige Bausteine für weniger stille Entzündungen. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren arbeiten wie zwei innere Teams, die stets im Gleichgewicht bleiben müssen. Zu viel Omega-6 fördert unsichtbare Entzündungen im ganzen Körper. Omega-3 aus Salzwasserfischen, Algen oder Leinöl löscht diese heimlichen Flammen zuverlässig und hält uns fit. Geniale Helfer aus der Natur sind zudem Kräuter und Gewürze. Schon etwas Kurkuma, Ingwer oder frische Petersilie liefert kraftvolle Stoffe, die stark entzündungshemmend wirken und alle Zellen schützen. Wer regelmäßig Walnüsse, Leinsamen, Beeren und bunte Gemüsesorten in seinen Speiseplan integriert, unterstützt den natürlichen Zellschutz mit weniger stillen Entzündungen.

# Darm stärken- Entzündung bremsen

Der Darm ist nicht nur das Zentrum der Gesundheit, sondern auch ein hochkomplexes Abwehrsystem. Über 70 % aller Immunzellen sitzen in der Darmschleimhaut und werden durch das Mikrobiom – Milliarden nützlicher Bakterien – gesteuert. Ein ausgewogenes Mikrobiom reguliert Abwehrzellen, stärkt die Immunbarriere und schützt vor stillen Entzündungen. Ein starkes Fundament für weniger Entzündung.



# Antientzündlich essen

Naturbelassene Lebensmittel wie Beeren, Blattgemüse, Walnüsse, Salzwasserfisch, Olivenöl und Kurkuma liefern wertvolle Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren, die gezielt in die biochemischen Prozesse des Körpers eingreifen. Sie neutralisieren freie Radikale, hemmen leise Entzündungsherde und fördern die langfristige Regeneration aller Gewebe für nachhaltige körperliche Kraft.



# Impressum

Druckstand: 03/26 Konzeption, Text und

Gestaltung: [info@dr-ambrosius.de](mailto:info@dr-ambrosius.de)

Qualitätssicherung:

[micaela.schmidt@barmer.de](mailto:micaela.schmidt@barmer.de)

Fotos: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com).

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



**Herausgeber**  
**BARMER**  
**Axel-Springer-Str. 44**  
**10969 Berlin**  
**[www.barmer.de](http://www.barmer.de)**



**Mehr erfahren: QR-Code  
scannen und weiterlesen.**