

ERNÄHRUNG

spezial

Ernährungstipps zusammengestellt vom
Deutschen Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim



Stille Entzündungen – Risiken senken, Lebensqualität stärken

Wie Sie
stille Entzündungen
verstehen und im Alltag
gezielt gegensteuern.



Herausgeber: Deutsches Institut für Sporternährung e.V., In der Au 1, 61231 Bad Nauheim
Telefon +49 6032 71200, info@dise.online, www.dise.online

Sie

haben noch nie von stillen
Entzündungen gehört und möchten wissen,
was genau dahintersteckt?
In dieser Broschüre erklären wir,
was stille Entzündungen sind,
warum ihr Risiko im Alter zunehmen kann und
wie Sie mit Ernährung,
Bewegung und einem gesunden
Lebensstil gegensteuern können.

*Das Ziel ist eine hohe Lebensqualität –
heute und in den kommenden Jahren.*



Was hinter stillen Entzündungen steckt

Fühlen Sie sich manchmal ohne ersichtlichen Grund müde, antriebslos oder leicht abgeschlagen – obwohl Sie eigentlich gesund sind? Solche unspezifischen Beschwerden können viele Ursachen haben, doch eine davon wird oft übersehen: stille Entzündungen. Dabei läuft im Körper eine dauerhafte, unterschwellige Entzündungsreaktion ab, ohne dass die typischen Anzeichen wie Rötung, Schwellung oder Schmerzen auftreten.

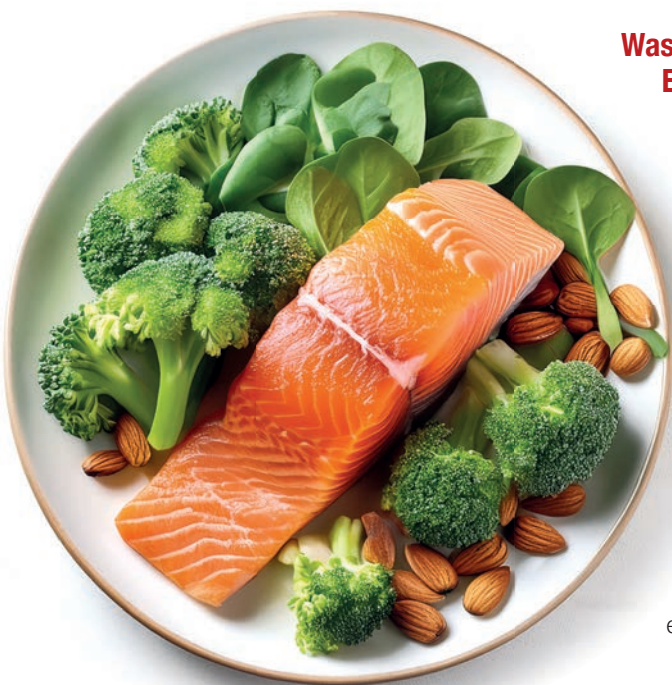
Fachlich spricht man von einer „low-grade inflammation“ – einer leichten, aber chronisch erhöhten Entzündungsaktivität, die Teil des sogenannten Inflammaging ist. Diese Prozesse verlaufen weitgehend unbemerkt, können sich jedoch langfristig auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirken.

Wie werden stille Entzündungen diagnostiziert?

Normalerweise kann ein Arzt, eine Ärztin Entzündungen im Körper bei einer Blutuntersuchung erkennen. Ein wichtiger Marker dafür ist das sogenannte C-reaktive Protein (CRP). Steigt dieser Wert deutlich an, liegen meist akute Entzündungen vor – zum Beispiel durch eine Infektion oder Verletzung.

Bei stillen Entzündungen ist das jedoch nicht so eindeutig. Hier hilft eine empfindlichere Messmethode: das hochsensitive C-reaktive Protein (hsCRP). Es kann schon geringfügige Entzündungsaktivitäten anzeigen, die beim Standard-CRP noch unauffällig bleiben. Wenn der hsCRP-Wert auch ohne akuten Infekt dauerhaft leicht erhöht ist, kann das auf eine chronisch gesteigerte Entzündungsbereitschaft hinweisen.

Wichtig ist: Ein einzelner Messwert reicht nicht aus. Erst im Zusammenspiel mit weiteren Informationen – etwa zur Vorgeschichte, Medikamenteneinnahme, Lebensweise oder Zahn- und Mundgesundheit – lässt sich beurteilen, ob tatsächlich stille Entzündungen vorliegen.



Was können Sie mit Ernährung und Lebensstil beeinflussen?

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Eindämmung stiller Entzündungen im Körper. Eine mediterran geprägte Kost liefert viele Bausteine, die die Entzündungsaktivität dämpfen können: reichlich Gemüse und Obst – versuchen Sie, 5 Portionen pro Tag einzubauen, Hülsenfrüchte,

Vollkornprodukte, Nüsse und Saaten sowie hochwertiges Pflanzenöl, vor allem Olivenöl. Wer häufig zu stark verarbeiteten, zucker- und fettreichen Fertigprodukten greift, sollte Schritt für Schritt einzelne Mahlzeiten durch frisch zubereitete Varianten ersetzen. Ballaststoffe nähren das Darmmikrobiom, das seinerseits eine wichtige Rolle bei der Regulation von Entzündungsprozessen spielt. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi können hier zusätzlich positiv wirken.

Dazu kommen ein aktiver Alltag mit täglicher Bewegung und zwei kurzen Krafttrainingseinheiten pro Woche, eine ausreichende Trinkmenge und gute Schlafgewohnheiten. Kleine, verlässliche Veränderungen sind hier wirkungsvoller als große, kurze Aktionen.

Zur Rolle von Nahrungsergänzung

Eine ausgewogene Ernährung bleibt die wichtigste Grundlage, um stille Entzündungen zu dämpfen. Nahrungsergänzung kann in bestimmten Situationen eine Lücke schließen – etwa, wenn die Zufuhr einzelner Nährstoffe nachweislich gering ist oder besondere Lebenslagen bestehen. Im Fokus stehen bei diesem Thema weniger „Einzelwundermittel“ als vielmehr sinnvoll zusammengesetzte Präparate mit klarer Deklaration, zum Beispiel Produkte zur Unterstützung des Immunsystems (wie Vitamin D und Zink) oder gezielte Probiotika mit definierten Stämmen. Pflanzliche Extrakte mit Polyphenolen – etwa aus Kurkuma – können die gemüserreiche Kost ergänzen. Eine Ergänzung mit Omega-3-Fettsäuren wird vor allem dann wichtig, wenn fettreicher Meeresfisch selten gegessen wird. Hochwertige Präparate können helfen, den Bedarf zu decken – mögliche Wechselwirkungen mit einer Medikamenteneinnahme sollten ärztlich geklärt werden.



Stille Entzündung (niedriggradige Entzündung)	Anhaltende, schwach ausgeprägte Entzündungsaktivität ohne typische Akutzeichen. Wird häufiger im Alter beobachtet (Inflammaging) und steht mit verschiedenen chronischen Erkrankungen in Verbindung. Ist keine diagnostische Krankheit.
Inflammaging	Altersassoziierte Zunahme entzündlicher Aktivität im Körper. Entsteht u. a. durch viszerales Fett, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Stress, Infekte oder schlechte Zahngesundheit.
CRP / hsCRP	Entzündungsmarker im Blut. hsCRP ist sensitiver für niedriggradige Entzündungen als das Standard-CRP. Orientierung (kardiovaskulärer Kontext): 3 mg/l erhöht. >10 mg/l meist akute Entzündung/Infekt. Ärztlich abklären lassen. Einzelwerte stets im Gesamtbild bewerten.
IL6, TNFα	Botenstoffe (Zytokine) der Entzündungsreaktion. Können erhöht sein, werden aber nicht routinemäßig bestimmt; klinische Bewertung durch Ärzt:innen.
Mikrobiom (Darmflora)	Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm. Unterstützt Verdauung, Barrierefunktion und die Bildung kurzkettiger Fettsäuren. Beeinflussbar durch Ernährung, Bewegung sowie durch pro-, prä- und postbiotische Nahrungsergänzungen. Negativer Einfluss von Medikamenten möglich.
Dysbiose	Ungleichgewicht des Mikrobioms. Kann mit Verdauungsbeschwerden einhergehen; Ursachen u. a. Ernährung, Antibiotika, Stress.
Ballaststoffe	Pflanzliche Faserstoffe (löslich/unlöslich). Fördern Sättigung, Darmtätigkeit und Mikrobiom. Quellen: Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse/Saaten, Nahrungsergänzungen mit löslichen Ballaststoffen wie z.B. Guarkernfasern, Akazienfasern und Maisfasern. Zielwert: ca. 30 g/ Tag (ausreichend trinken!).
Bioverfügbarkeit	Anteil eines aufgenommenen Nährstoffs, der tatsächlich im Blut ankommt und vom Körper genutzt werden kann. Sie hängt u. a. von der chemischen Form, von Begleitstoffen (z. B. Phytat), der Zubereitung (Einweichen, Keimen, Fermentieren) und individuellen Faktoren ab. Durch die Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln lässt sich die Aufnahme einiger Mineralstoffe und Spurenelemente (z. B. Zink) verbessern.
Polyphenole (Sekundäre Pflanzenstoffe)	Pflanzliche Schutzstoffe der Gruppe der Sekundären Pflanzenstoffe (z. B. in Beeren, Tee, Kakao, Olivenöl). Teil eines pflanzenbetonten Ernährungsmusters.

Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)	Langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus fettem Seefisch oder Mikroalgen.
Probiotika	Lebende Mikroorganismen mit stamm- und dosisspezifischen Effekten. Auf Qualität, Lagerung und Anwendung achten. Produkte mit vielen hochwertigen Stämmen und hoher Bakterienzahl können das Darmgleichgewicht unterstützen.
Präbiotika	Unverdauliche Nahrungsbestandteile (z. B. Inulin, FOS), die nützliche Darmbakterien fördern. Komplexe mit löslichen Ballaststoffen können helfen, die tägliche Ballaststofflücke zu schließen.
Sarkopenie	Altersbedingter Verlust von Muskelmasse und -kraft. Gegenmaßnahmen: ausreichend Protein und Krafttraining.
Arthrose (Osteoarthritis) / Arthritis	Arthrose = degenerative Gelenkerkrankung mit möglicher niedriggradiger Entzündung; Arthritis = primär entzündliche Gelenkerkrankung. Diagnostik/Therapie ärztlich.
Viszerales Fett	Stoffwechselaktives Bauchfett im Bauchraum; steht mit Entzündungsaktivität und kardiometabolischem Risiko in Zusammenhang.
Oxidativer Stress	Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und antioxidativen Abwehrsystemen. Beeinflussbar durch Lebensstil (Ernährung, Nahrungsergänzungen, Bewegung).
EU-Health-Claims (NHCR)	Gesetzlich geregelte gesundheitsbezogene Aussagen zu Nährstoffen. Nur zugelassene Formulierungen zulässig; Krankheits-/Heilversprechen sind verboten.

GLOSSAR





Akut versus still

Unterschiede,
Folgen,
Auslöser

Akut und still – zwei Seiten derselben Abwehr

Eine akute Entzündung ist die schnelle, sichtbare Reaktion des Körpers auf Verletzungen oder Krankheitserreger. Sie verläuft klar erkennbar und in der Regel kurzzeitig: Der Bereich rötet sich, wird warm und schmerzt; der Körper repariert – und sobald die Ursache beseitigt ist, klingt die Reaktion wieder ab. Stille Entzündungen entwickeln sich schleichend. Sie halten über längere Zeit an und zeigen zunächst keine eindeutigen Symptome. Fachleute sprechen von einer gestörten Balance im Immunsystem: Pro- und anti-entzündliche Signale geraten aus dem Takt.

Lebensstil, Umwelt, Zahn- und Mundgesundheit, die Zusammensetzung des Fettgewebes, Stress und individuelle Veranlagung wirken dabei zusammen und verstärken sich gegenseitig.

Warum sind besonders die Best-Ager betroffen?

Mit zunehmendem Alter wird bei vielen Menschen eine höhere Entzündungsbereitschaft gemessen – das Konzept heißt Inflammaging. Dahinter steht kein einzelner Auslöser, sondern ein Zusammenspiel verschiedener Veränderungen: Der Stoffwechsel wird träger, die Hormonlage verändert sich, die Muskelmasse nimmt ab, das viszerale Bauchfett nimmt eher zu, Schlaf und Regeneration geraten leichter aus dem Rhythmus. Auch eine chronische Parodontitis, wiederkehrende Hautinfektionen oder ungelöste Entzündungsherde können die Entzündungslage beeinflussen. All das lässt sich nicht auf einen einzigen Auslöser zurückführen. Die gute Nachricht: Diese stille Entzündungsaktivität lässt sich beeinflussen. Eine pflanzenbetonte Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressreduktion wirken nachweislich dämpfend und unterstützen so aktiv die körpereigene Balance.

Warum Bauchfett problematisch ist

Auch eine Reduktion von überschüssigem Fettgewebe entlastet das Immunsystem. Doch nicht jedes Körperfett ist gleich – das Fett im Bauchraum, das sogenannte viszerale Fett, spielt eine besondere Rolle. Es lagert sich im Laufe der Jahre bevorzugt um die Organe ab, vor allem wenn Bewegung, Ernährung und Schlaf aus dem Gleichgewicht geraten. Anders als das Fett unter der Haut ist viszerales Fett stoffwechselaktiv – und genau das macht es problematisch: Die Fettzellen in diesem Bereich verhalten sich wie kleine „Entzündungsfabriken“. Sie produzieren ständig entzündungsfördernde Botenstoffe, sogenannte Zytokine, die den Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft versetzen können. Wer Gewicht reduzieren möchte, sollte dies schrittweise und in Kombination mit Alltagsbewegung und Krafttraining angehen.

Welche langfristigen Folgen sind möglich?

Chronische Entzündungsaktivität wird bei zahlreichen nichtübertragbaren Erkrankungen beobachtet – etwa bei Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, bei Arthrose oder bei einigen neurologischen Erkrankungen. Das bedeutet nicht, dass stille Entzündungen automatisch die Ursache all dieser Krankheiten sind. Es beschreibt vielmehr einen Zusammenhang, der Prävention und Therapie sinnvoll ergänzen kann: Wer die Entzündungsbereitschaft dämpft, stärkt häufig auch Herz, Blutgefäße, Stoffwechsel, Gelenke und das allgemeine Wohlbefinden. Die medizinische Abklärung und Behandlung bleiben dabei die Grundlage.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG BEGINNEN SIE DORT, WO ES LEICHTFÄLLT

5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag – sie liefern Sekundäre Pflanzenstoffe

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte wählen –
sie bringen Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß

Oliveöl als Hauptfettquelle – ergänzt durch Nüsse und Saaten

Großzügig mit Kräutern und Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer, Pfeffer, Oregano, Zimt
arbeiten – sie liefern Aroma und Pflanzenstoffe, und sie passen in viele Gerichte

Frische, einfache Rezepte statt Fertiggerichte und süße Getränke –
gute Planung und eine langsame Umstellung sind hilfreich

Tägliche Bewegung, wie Gehen, Radfahren, Krafttraining –
stärkt Muskulatur und Knochen

Auf regelmäßigen Schlaf und Stresspausen im Alltag achten –
das unterstützt das Immunsystem



Erkrankungen,

die durch chronische Entzündungsprozesse ausgelöst werden

Silent Inflammation

Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, Psoriasis, Chronische Pankreatitis, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Neurologische Störungen

Alzheimer, Parkinson

Chronisch entzündliche Erkrankungen

Rheumatoide Arthritis, Osteoporose, Osteoarthritis

Knochen-, Muskel- und Skeletterkrankungen

Krebs

Bestimmte Krebserkrankungen

Arteriosklerose, Koronare Krankheiten, zerebrovaskuläre Störungen, Herzfehler, Kardiomyopathie

Kardiovaskuläre Erkrankungen

Fettleber, Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2, chronische Nierenerkrankungen

Metabolische Störung

Kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Fettleber

Fettleibigkeit

Gestörte Darmflora

UV-Strahlung

Umweltgifte

Ungesunde Ernährung

Zigarettenrauch

Stress

Bewegungsmangel

Medikamente

Chronische Entzündungen

Aktivierung der Immunzellen

Immunzellen schütten entzündungsfördernde Botenstoffe aus



Fresszelle



B- oder T-Zellen



Dendritische Zellen



Granulozyten („kleine“ Fresszellen)

Von
Gelenken
bis zum
Gehirn:

Was stille
Entzündung
hier bedeuten
kann



Gelenke: Arthrose ist nicht Arthritis – aber beide haben mit Entzündung zu tun.

Bei Arthrose (Osteoarthritis) steht der Verschleiß von Knorpel und Gelenkstrukturen im Vordergrund. Heute weiß man: Auch bei Arthrose spielen niedriggradige Entzündungsprozesse in der Gelenkhaut und im umgebenden Gewebe eine Rolle – sie können Beschwerden verstärken und den Verlauf beeinflussen. Arthritis dagegen ist eine primär entzündliche Gelenkerkrankung (z. B. rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis), bei der das Immunsystem fehlgesteuert reagiert. Beide Krankheitsbilder gehören in ärztliche Behandlung. Lebensstilmaßnahmen – Ernährung, Gewichtskontrolle, Bewegung und gute Zahn- und Mundgesundheit – können die medizinische Therapie unterstützen.

Wie sich das im Alltag zeigt.

Viele Betroffene berichten über steife Gelenke am Morgen, Schwellungen und Anlaufschmerzen. Das senkt oft die Lust auf Bewegung – genau die Tätigkeit, die den Gelenken und der Muskulatur guttut. Bleibt Bewegung dauerhaft auf der Strecke, nehmen Muskeln ab (Sarkopenie), lagert sich Fett im Muskel ein und die Insulinsensitivität verschlechtert sich. Das fördert wiederum die Entzündungsaktivität und erhöht kardiometabolische Risiken. Diesen Kreis kann man durchbrechen: mit angepasster, gelenkschonender Aktivität (z. B. Gehen, Radfahren, Aquafitness) und kurzen Krafteinheiten für stabilisierende Muskulatur – abgestimmt mit der behandelnden Praxis.

Gehirn: Wenn Entzündungsprozesse „mitreden“.

Auch im Nervensystem werden entzündliche Signale beobachtet, die an Alterungs- und Krankheitsprozessen beteiligt sein können. Dies wird als „Neuroinflammation“ bezeichnet. Hier geht es nicht um eine einfache Ursache-Wirkungs-Beziehung, sondern um ein Zusammenspiel vieler Faktoren: Blutdruck, Blutzucker, Schlafqualität, Bewegung, Ernährung, Zahn- und Mundgesundheit sowie Allgemeingesundheit. Eine pflanzenbetonte Lebensmittelauswahl liefert Inhaltsstoffe, die besonders im Fokus der Forschung stehen – etwa Anthocyane (Beeren, Rotkohl), Catechine (grüner Tee) oder Senfölglykoside aus Kohlgemüse. Für einige dieser Substanzen gibt es Hinweise, dass sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden und kognitive Funktionen unterstützen können. Das sind keine Heilsversprechen, aber gute Argumente für bunte Teller und regelmäßige Tee-Rituale.

Kann eine anti-entzündliche Ernährung stille Entzündungen verhindern?

Dass eine anti-entzündliche Ernährung stille Entzündungen „verhindert“, ist zu viel gesagt. Entscheidend ist das Ernährungsmuster: Eine entzündungshemmende Kost enthält reichlich Gemüse und Obst, bevorzugt dunkle Beeren sowie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Ergänzt wird sie durch Nüsse und Saaten sowie Olivenöl als Hauptfettquelle. Süße Getränke und stark verarbeitete Lebensmittel sollten nur selten auf den Tisch kommen; ebenso rotes und verarbeitetes Fleisch nur in Maßen. Große

Beobachtungsstudien zeigen, dass Menschen mit anti-entzündlichen Ernährungsmustern nicht nur günstigere Entzündungsmarker aufweisen, sondern auch bei einzelnen Erkrankungen ein niedrigeres Risiko haben – das belegt Zusammenhänge, ersetzt aber keine medizinische Vorsorge.

Wie Nahrungsergänzungsmittel unterstützen können.

Die wichtigste Grundlage bleibt eine ausgewogene, frisch zubereitete Ernährung. Sie liefert dem Körper die Bausteine, um Entzündungsprozesse im Gleichgewicht zu halten. Ergänzend können – je nach Ausgangssituation – Immun-Nährstoffe wie Vitamin D und Zink sinnvoll sein. Prä- und Probiotika können das Darmmikrobiom stärken: Probiotika enthalten lebende Mikroorganismen, die die Darmmikrobiom-Zusammensetzung unterstützen. Präbiotika dienen „guten“ Darmbakterien als Nahrung, z. B. in Form von Ballaststoffen aus Vollkorn, Zwiebeln oder Chicorée. Pflanzliche Extrakte mit Polyphenolen (z. B. Curcuma-Präparate) und Komplexpräparate – also Kombinationen mehrerer aufeinander abgestimmter Nährstoffe – können die entzündungshemmende Wirkung einer gemüsereichen Kost gezielt ergänzen. Solche Ergänzungen unterstützen den Körper, wenn die Zufuhr bestimmter Stoffe über die Ernährung allein nicht ausreicht oder der Bedarf erhöht ist – etwa bei Stress, intensiver körperlicher Belastung oder im Winter.



Zahnfleischentzündungen – kleine Herde mit großer Wirkung.

Zahnfleischentzündungen (Parodontitis) oder chronische Hautherde können systemische Entzündungsmarker mit beeinflussen. Regelmäßige Kontrollen, professionelle Zahnreinigung und eine gute häusliche Mundhygiene sind einfache, wirksame Schritte, die das Immunsystem entlasten – und damit auch Gelenken und Gehirn zugutekommen.

Pflanzenpower als Alltagspraxis.

Wenn 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag schwerfallen, hilft ein Plan:



Viele Gerichte lassen sich in größeren Portionen kochen und einfrieren. Wer Fleisch mag, wählt kleine Portionen, bevorzugt mager und ergänzt großzügig Gemüse. Schrittweise Umstellungen sind nachhaltiger als strenge Verbote.

Vitamine, Mineralstoffe & Co.

Vitamin C	(z. B. in Paprika, Beeren, Zitrusfrüchten, Kohl) und Vitamin E (Nüsse, Saaten, hochwertige Pflanzenöle) tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.
Vitamin D	ist in der Nahrung nur begrenzt vorhanden (v. a. fetter Seefisch, Eier; Pilze nach UV-Belichtung). Der wichtigste Lieferant bleibt die Sonne – ob und wann eine Ergänzung sinnvoll ist, klärt eine Bestimmung des Vitamin-D-Blutwertes.
Zink	unterstützt das Immunsystem. Im Vergleich zu tierischen Quellen ist die Aufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln oft geringer; Einweichen, Keimen, Fermentieren oder die Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln verbessert die Verfügbarkeit.
Selen	steckt z. B. in Seefisch, Eiern und Nüssen (insbesondere Paranüssen – hier genügen kleine Mengen aufgrund des hohen Gehalts).
Kupfer	(Nüsse, Kakao, Vollkorn, Hülsenfrüchte) ist Bestandteil antioxidativer Enzyme.
Ballaststoffe & Präbiotika	Sie nähren die „guten“ Darmbakterien und fördern eine ruhigere Entzündungslage – peilen Sie etwa 30 g/Tag an (Vollkorn, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte).
Probiotika	können – stamm- und dosisspezifisch – ergänzen; wichtig sind definierte Stämme, Qualität und eine realistische Erwartung.

Zink aus Pflanzen – ein Wort zur „Bioverfügbarkeit“.

Zink ist ein wichtiger Nährstoff für das Immunsystem und hilft, Entzündungsreaktionen im Körper zu regulieren. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Zinkversorgung zur Herausforderung werden kann. Pflanzliche Lebensmittel enthalten oft Phytat, das Zink bindet. Durch Keimen, Fermentieren (z. B. Sauerteig, Joghurt) und Einweichen von Hülsenfrüchten sowie die Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln lässt sich die Aufnahme deutlich verbessern. Trinken Sie Tee oder Kaffee besser zwischen den Mahlzeiten – nicht direkt dazu. So bleibt die pflanzenbetonte Kost gut verträglich – und Zink kommt dort an, wo es gebraucht wird.



Was sind die wichtigsten Bestandteile einer anti-entzündlichen Ernährung, sowohl in der Prävention als auch begleitend in der Therapie?

Entzündungshemmend wirkende Substanz	Reichlich enthalten in	Zufuhrempfehlung/ geschätzte Aufnahme pro Tag
Omega-3-Fettsäuren	Fetter Seefisch, Leinöl, Hanföl	mindestens 250 mg
Vitamin D	Fisch, Avocado, Milchprodukte	5-10 µg
Vitamin E	Pflanzenöl	12-15 mg Tocopheroläquivalent
Vitamin C	Grüne Paprika, Sanddorn, Hagebutte, Kohl, Zitrusfrüchte	100 mg
Arginin	Nüsse, Vollkorn	1-5 g
Selen	Fisch, Vollkorn, Nüsse, Pilze	30-70 µg
Zink	Vollkorn, Milchprodukte, Eier	10 mg
Ballaststoffe und Präbiotika	Vollkorn, Obst, Gemüse	30 g
Probiotika	Probiotischer Joghurt, Zusatzpräparate	-
Sekundäre Pflanzenstoffe	Obst, Gemüse, Gewürze, Tee, Kaffee, Vitalkomplex Dr. Wolz	1,5-2,5 g



Darm, Ballaststoffe & Pflanzenstoffe: die stille Kraft der Küche

Ballaststoffe sind mehr als „Ballast“.

Unser Darm beherbergt zig Billionen Mikroorganismen – in einer Größenordnung ähnlich der unserer eigenen Körperzellen. Diese Mikrobiota liebt vor allem lösliche Ballaststoffe wie Inulin, Oligofructose sowie unlösliche Ballaststoffe wie resistente Stärke. Sie dienen als Präbiotika und werden von Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren (= SCFA, wie Butyrat, Acetat, Propionat) verstoffwechselt. SCFA senken den pH-Wert im Darm, hemmen das Wachstum mancher problematischer Keime, nähren die Darmzellen (Energie für die Schleimhaut) und stärken so die Darmbarriere. Auch Immunzellen in der Darmwand profitieren – die Entzündungsbereitschaft kann sich dadurch beruhigen. Kurz: Mehr Ballaststoffe bedeuten in der Regel mehr Ruhe im System.

Wann Probiotika und fermentierte Lebensmittel sinnvoll sind.

Stress, Rauchen, Medikamente (z. B. Antibiotika) und eine sehr stark verarbeitete Kost können das Darmmikrobiom aus dem Takt bringen. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder sauer vergorenes Gemüse (z. B. Sauerkraut) liefern lebende Kulturen – die tatsächliche Menge und die Stämme schwanken jedoch. Wer gezielt unterstützen möchte, greift auf definierte probiotische Stämme in kontrollierter Menge zurück. Kombinationspräparate aus Pro- und Präbiotika verbinden beides – ein Beispiel ist die Curabiom® flora duo Darmkur von Dr. Wolz. Sie setzt auf die Kombination lebender Kulturen mit präbiotischen Ballaststoffen als Ergänzung zu einer abwechslungsreichen Kost. Bei Vorerkrankungen oder Dauermedikation gilt: die Anwendung ärztlich abstimmen.

Sekundäre Pflanzenstoffe – als kleine Helfer.

Unter Sekundären Pflanzenstoffen versteht man eine sehr große Gruppe pflanzlicher Inhaltsstoffe, darunter Carotinoide und Polyphenole wie Flavonoide. Sie verleihen Pflanzen Farbe, Aroma und schützen sie. In unserer Ernährung spielen sie eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen das Immunsystem, wirken antioxidativ und helfen, entzündliche Prozesse im Körper zu regulieren. Sie sind also Schlüsselakteure im Kampf gegen stille Entzündungen. „Bunt essen“ ist hier die einfachste Regel: Beeren, Trauben, Rotkohl, Spinat, Kräuter, grüner Tee, Kaffee oder Olivenöl liefern reichlich Sekundäre Pflanzenstoffe und können so aktiv Entzündungsreaktionen modulieren und die zelluläre Abwehr stärken. Wer die empfohlenen 5 Portionen Gemüse und Obst nicht immer schafft, kann ergänzend zu naturnahen Komplexpräparaten greifen, die ein breites Spektrum an Pflanzenstoffen bereitstellen – etwa zum Vitalkomplex von Dr. Wolz. So lassen sich gezielt vorhandene Defizite beseitigen.

Und die Omega-3-Fettsäuren? – Kurz und knapp.

Die pflanzliche Alpha-Linolensäure (ALA) steckt in Lein-, Raps- oder Walnussöl sowie in Nüssen und Saaten. Der Körper kann ALA nur begrenzt in EPA und DHA umwandeln. Wer mag, setzt 1- bis 2-mal pro Woche auf fetten Seefisch (z. B. Hering, Makrele, Lachs) oder nutzt Algenöle als pflanzliche Quelle. Wichtiger als starre Quotenvorgaben ist, die Balance zugunsten von Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, zu verschieben und stark verarbeitete, Snacks und Pflanzenöle, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind wie Sonnenblumen- und Distelöl, seltener zu verwenden. Fürs Kochen eignen sich Olivenöl und Rapsöl sehr gut.

Vitamine C, D und E – was leisten sie hier?

Die Vitamine C und E unterstützen den Zellschutz, indem sie freie Radikale abfangen und so oxidativen Stress mindern – wichtig, wenn im Körper entzündliche Prozesse aktiv sind. Auch Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für eine ausgewogene Immunfunktion und kann helfen, Abwehrreaktionen zu stabilisieren. In Deutschland erreichen viele Menschen – besonders im Winter und im höheren Alter – nicht dauerhaft optimale Vitamin-D-Spiegel. Gängige Tagesmengen liegen oft im Bereich 800–1.000 IE; die oberste sichere Zufuhr für Erwachsene beträgt 4.000 IE pro Tag. Da Vitamin D fettlöslich ist, nimmt man es am besten zu einer Mahlzeit ein.

Diese Pflanzen haben anti-entzündliches Potenzial.

Grüntee (EGCG), Ingwer, Weihrauch, Kurkuma & Pflanzenextrakt aus der Rinde der französischen Meereskiefer

In Studien werden u. a. Curcumin (Kurkuma), Gingerole (Ingwer), Boswelliasäuren (Weihrauch), EGCG (Grüntee) oder französischer Meereskiefern-rinden-Extrakt untersucht. Kombinationspräparate – etwa Phytolam Dr. Wolz® – bündeln mehrere dieser Pflanzeninhaltsstoffe und nutzen die anti-entzündliche Wirkung dieser Extrakte. Auch bei der beschriebenen Arthrose oder anderen entzündlichen Gelenkerkrankungen gibt es Hinweise, dass eine pflanzenbetonte Ernährung in Kombination mit angepasster Bewegung Beschwerden lindern kann.

Kurkuma

Gelbe Kraft gegen Entzündungen

Kurkuma (*Curcuma longa*) ist eine intensiv gelbe Wurzel aus der indischen Küche und Heiltradition. Ihr wichtigster Inhaltsstoff ist Curcumin – ein stark färbender Sekundärer Pflanzenstoff, der Kurkuma seine typische Farbe und viele seiner positiven Eigenschaften verleiht. Curcumin kann helfen, Entzündungsprozesse zu regulieren und das Immunsystem zu entlasten – insbesondere im Zusammenspiel mit einer pflanzenbetonten Ernährung. Curcumin wird im Darm nur schlecht aufgenommen und rasch verstoffwechselt. Um die Aufnahme zu verbessern, werden spezielle Formulierungen entwickelt – zum Beispiel Kombinationen mit Pfefferextrakt (Piperin) oder sogenannte Cyclodextrin-Komplexe. Letztere können die Bioverfügbarkeit erhöhen, ohne den Magen zu reizen oder Wechselwirkungen zu verursachen. Ein Beispiel ist der Curcumin Extrakt 45 von Dr. Wolz, bei dem Curcumin in Gamma-Cyclodextrin eingebettet ist. Vorteil: ohne Pfefferzusatz. Produkte auf dieser Basis können eine gemüsereiche Kost sinnvoll ergänzen.



Ingwer

Mehr als nur ein Gewürz

Ingwer (*Zingiber officinale*) – ist eine geschätzte Wurzelknolle in der asiatischen Küche und Medizin. Sie enthält charakteristische Scharfstoffe wie Gingerole und Shogaole, die für den typischen Geschmack und die wärmende Wirkung verantwortlich sind. Die enthaltenen Pflanzenstoffe können entzündliche Prozesse im Körper dämpfen, indem sie bestimmte Enzyme und Signalwege hemmen, die an Schmerz- und Entzündungsreaktionen beteiligt sind. Studien zeigen, dass Ingwer insbesondere bei Gelenksbeschwerden und Bewegungseinschränkungen unterstützend wirken kann.

Ingwer ist vielseitig einsetzbar – als Tee, frisch in der Küche oder in Form standardisierter Extrakte. Ein Beispiel ist der Dr. Wolz Ingwer-Extrakt. Ingwer gilt in üblichen Mengen als gut verträglich; wer Antikoagulanzen einnimmt, an Gallenwegserkrankungen leidet oder zu Sodbrennen neigt, sollte die Anwendung ärztlich abklären.

Pflanzenextrakt der französischen Meereskiefer (Pycnogenol®)

Schutzkraft aus der Kiefer

Der Pflanzenextrakt aus der Rinde der französischen Meereskiefer (Pycnogenol®) enthält eine Mischung aus Polyphenolen, insbesondere Procyanidinen, die zu den wirksameren antioxidativen Pflanzenstoffen zählen. Die enthaltenen Polyphenole können helfen, Entzündungsreaktionen im Körper abzumildern. Studien zeigen, dass der Extrakt bei Gelenksbeschwerden das Schmerzempfinden reduzieren und die Beweglichkeit verbessern kann. In üblichen Dosierungen gilt der Pflanzenextrakt als gut verträglich.

Grüner Tee (EGCG)

Bitterstoffe mit Wirkung

Grüner Tee stammt aus den Blättern der Teepflanze *Camellia sinensis*. Im Gegensatz zu schwarzem Tee werden die Blätter nach der Ernte nicht fermentiert, sondern kurz erhitzt oder gedämpft. Dadurch bleiben empfindliche Pflanzenstoffe weitgehend erhalten – insbesondere Catechine, eine Gruppe Sekundärer Pflanzenstoffe, die dem Tee seinen charakteristischen bitter-herben Geschmack verleihen. Der wichtigste Vertreter ist Epigallocatechingallat (EGCG). EGCG und andere Catechine gelten als starke Antioxidantien. Studien deuten darauf hin, dass Grüntee-Konsum mit einer geringeren Entzündungsaktivität und einem günstigeren Stoffwechselprofil verbunden ist – insbesondere, wenn er ungesüßt und regelmäßig genossen wird. Wer empfindlich auf Koffein reagiert, wählt mildere Sorten oder trinkt früher am Tag. Der Einsatz hochdosierter Grüntee-Extrakte sollte – vor allem bei Leberproblemen, in der Schwangerschaft/Stillzeit oder bei Dauermedikation – ärztlich abgeklärt werden.

Diese Pflanzen können
anti-entzündlich wirken.

Weihrauch

Pflanzlicher Helfer für Gelenke

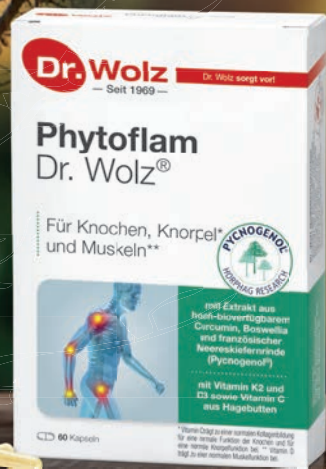
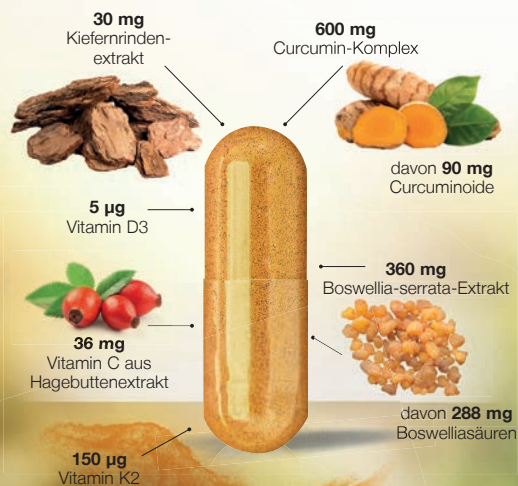
Weihrauch wird aus *Boswellia*-Bäumen gewonnen, deren Harz eine Gruppe spezieller Wirkstoffe enthält – die sogenannten Boswelliasäuren. Sie können die Entstehung und Aufrechterhaltung von Entzündungen bremsen, entzündungsbedingte Beschwerden – insbesondere bei Gelenken – lindern und die Beweglichkeit unterstützen. Studien weisen auf eine mögliche positive Wirkung bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Arthrose hin. Weihrauchpräparate gelten in der Regel als gut verträglich. Dennoch sollte auf standardisierte Produkte geachtet werden, da Qualität und Wirkstoffgehalt stark variieren können.



Wenn das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile – Phytoflam Dr. Wolz®.

Phytoflam Dr. Wolz® bündelt Curcuminoiden, Boswellia-serrata-Extrakt mit Boswelliasäuren und Pflanzenextrakt aus der Rinde der französischen Meereskiefer (Pycnogenol®) in einem Komplexpräparat. So kommen mehrere Pflanzenstoffprofile zusammen. Enthalten ist außerdem Vitamin C – das für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen wichtig ist und die Zellen vor oxidativem Stress schützen kann.

Inhaltsstoffe pro 3 Kapseln



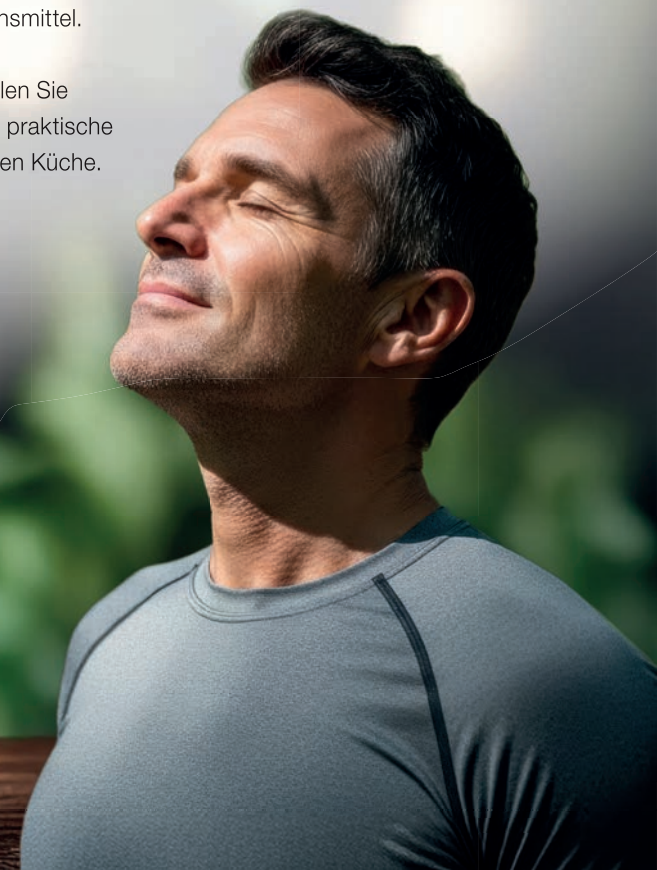
Schlusswort - Ihr nächster Schritt

Stille Entzündungen sind kein Schicksal. Sie sind beeinflussbar – jeden Tag ein bisschen. Vieles liegt in Ihrer Hand: was auf den Teller kommt, wie viel Sie sich bewegen, wie gut Sie schlafen, wie freundlich Sie mit Stress umgehen und wie Sie Ihre Zahn- und Mundgesundheit stärken.

Kleine, verlässliche Schritte wirken – und sie dürfen sich dabei gut anfühlen.

Starten Sie heute: Entscheiden Sie sich bei der nächsten Mahlzeit für zwei Handvoll Gemüse und eine Portion Vollkorn, und gehen Sie noch heute mind. 20 Minuten an die frische Luft – so zügig, dass der Atem verstärkt arbeitet. Den Rest bauen Sie Schritt für Schritt auf: ein fester Schlafrhythmus, zwei kurze Krafttrainingseinheiten pro Woche und regelmäßig fermentierte Lebensmittel.

Wenn Sie ergänzen möchten, wählen Sie gezielt ein passendes Präparat als praktische Begleitung zu Ihrer pflanzenbetonten Küche.



ZUSAMMEN- FASSUNG

**Ess- & Trinktipps
für eine entzündungsdämpfende Ernährung**

**In der
Prävention stiller
Entzündung:**

Pflanzen in den Mittelpunkt	Täglich mind. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst – gerne rot-violette Beeren/Früchte.
Weniger	Hochverarbeitetes & Zuckergetränke, Wurst/Fast Food nur selten.
Fisch	Nach Geschmack 1- bis 2-mal pro Woche (fetter Seefisch) oder pflanzliche Alternative (Algenöl).
Öle klug wählen	Oliven- und Rapsöl bevorzugen, Sonnenblumen-/Distelöl seltener einsetzen.
Würzen mit Wirkung	Kurkuma, Ingwer, Kräuter großzügig nutzen.
Vitamin-D-Status	Prüfen (Labor) und individuell ergänzen; fettlöslich → zu einer Mahlzeit einnehmen.
Zink	Aus pflanzlichen Quellen lässt sich die Verfügbarkeit verbessern durch Keimen, Fermentieren, Einweichen oder die Kombination mit Vitamin-C-reichen Beilagen (z. B. Paprika).
Ballaststoffe & Fermentiertes täglich	Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse/Obst plus Joghurt/Kefir/Sauerkraut; dazu ausreichend trinken.
Plus Lebensstil	Tägliche Bewegung, 2-mal pro Woche Kraft, gute Schlafhygiene, Stresspausen, regelmäßige Zahn-/Mundkontrollen – das entlastet das Immunsystem zusätzlich.

ZUSAMMEN- FASSUNG

Ess- & Trinktipps für eine entzündungsdämpfende Ernährung

In der ergänzenden Ernährungstherapie

(z. B. bei Arthrose oder rheumatoider Arthritis):

Wie in der Prävention –
ergänzt um standardisierte
Pflanzenextrakte in abgestimmter Dosierung:

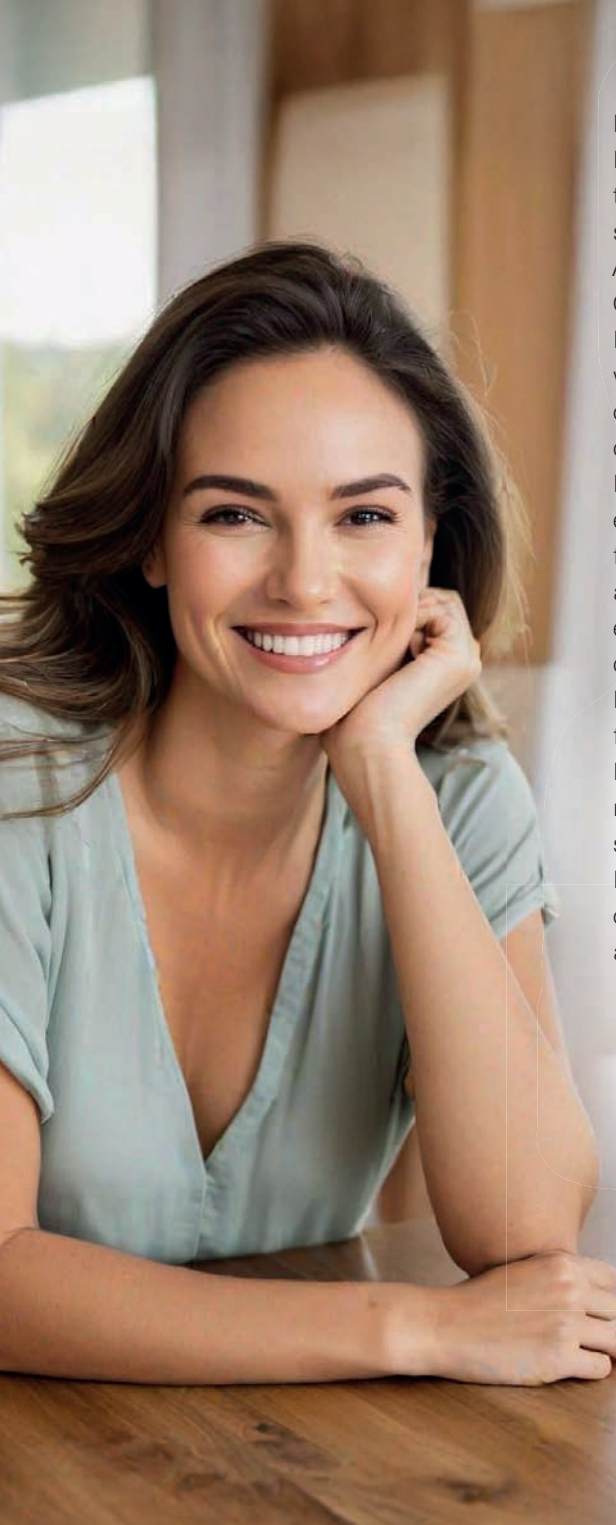
Ingwerextrakt (Gingerole), Curcumin (Kurkuma), Weihrauchextrakt (Boswellia serrata), französischer Meereskiefernriden-Extrakt (z. B. Pycnogenol®).

Kombinationspräparate mit mehreren Sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Phytoflam Dr. Wolz®) können ergänzend eingesetzt werden.

Vitamin D

Status im Labor prüfen und individuell ergänzen; fettlöslich, daher zu einer Mahlzeit einnehmen.





Disclaimer

Die in dieser Broschüre dargestellten Erkenntnisse und Studien wurden sorgfältig recherchiert und von den Autoren nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autoren oder des Herausgebers für Schäden, die sich durch Anwendung der in der Broschüre enthaltenen Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen. Alle Informationen ersetzen in keinem Fall ärztlichen Rat und ärztliche Hilfe. Bei erkennbaren Krankheiten ist in jedem Fall ein Arzt aufzusuchen. Diese Broschüre dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung; bei Vorerkrankungen, Dauermedikation, Schwangerschaft und Stillzeit bitte ärztlich abklären lassen.