



Gesundheitstipp

Essen gegen Entzündungen: So geht's!

Es gibt Entzündungen im Körper, die nicht mit Schwellungen, Rötung oder Schmerzen einhergehen, sondern ganz still entstehen und manchmal lange unbemerkt bleiben. Zunächst einmal sind Entzündungen zwar eine gesunde Reaktion des Körpers, aber sie können langfristig die Gesundheit belasten oder chronisch werden. Das können kleine Entzündungsherde sein oder solche, die sich irgendwann in Rheuma, Gelenksbeschwerden, Schmerzen oder chronischen Darmentzündungen zeigen können. Sie entstehen durch verschiedenste Auslöser wie Keime, genetische Veranlagungen, Verletzungen, aber auch durch einseitige Ernährung, zu viel Stress oder übermäßigen Alkoholkonsum. Oft kommen mehrere Auslöser zusammen. Die gute Nachricht: Durch unsere Auswahl an Lebensmitteln können wir Entzündungen vorbeugen und unseren Körper dabei unterstützen, Entzündungsherde effektiver zu bekämpfen. Denn das, was auf unseren Tellern landet, nehmen wir über unser Verdauungssystem mit jeder Zelle des Körpers auf – umso besser, wenn unser Essen entzündungshemmend wirkt. Antiinflammatorische Ernährung bedeutet nicht, dass Sie Ihren kompletten Essensplan umstellen müssen, aber je mehr entzündungshemmende Lebensmittel Sie zu sich nehmen, umso besser kann Ihr Immunsystem arbeiten. Und das geht auch im Arbeitsalltag.

Diese Lebensmittel sollten besonders oft auf den Essensplan:

Ballaststoffreich essen für die Darmgesundheit

Wussten Sie, dass der Darm eine besonders wichtige Rolle in der Immunabwehr spielt? Ballaststoffe unterstützen den Darm: Sie stecken vor allem in Obst und Gemüse, beispielsweise in Lauch, Zwiebeln oder Hülsenfrüchten wie Linsen, aber auch in Vollkornnudeln, Brokkoli oder Karotten.

Kleine Beeren, große Wirkung

Beeren, wie etwa Heidelbeeren, liefern sekundäre Pflanzenstoffe, die den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen. Johannisbeeren enthalten besonders viel des Pflanzenfarbstoffs Anthocyan mit antibakterieller, entzündungshemmender Wirkung. Greifen Sie am besten zu frischen Beeren der Saison, alternativ zu Beeren aus dem Tiefkühlfach.

Her mit den Antioxidantien!

Antioxidantien schützen unseren Körper vor freien Radikalen. Sie stecken in vielen Gemüse- und Obstsorten wie Paprika, Kohl, Zitrusfrüchten oder Äpfeln. Auch Kürbis liefert wertvolle Antioxidantien in Form von Carotinoiden, die unsere Zellen schützen. Da ist für jede Tageszeit etwas dabei: als Rohkost im Salat, gedünstet im Abendessen oder als Snack zwischendurch im Job.

Lachs und Walnüsse für gesunde Fette

Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungsvorgänge und wirken sich positiv auf Stoffwechsel, Blutdruck und die Immunabwehr aus. Besonders viel Omega-3 steckt in fettreichem Fisch wie Lachs, Hering oder in Walnüssen. Wählen Sie außerdem natives Olivenöl, es enthält viel Vitamin E und besonders viele antioxidativ wirkende Polyphenole.

Flavonoide – kann man die essen?

Ja, man kann nicht nur, man sollte sogar: Flavonoide gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, sie wirken entzündlich und können sogar bei Allergien helfen. Sie stecken zum Beispiel in Haselnüssen, Sanddorn, Äpfeln und Tee. Da dürfen Sie also ordentlich zugreifen.

Entzündungshemmendes Lunch-Rezept

Goldene Kurkuma-Quinoa-Bowl mit Lachs und Avocado

Ein Mittagessen voller antiinflammatorischer Zutaten, das sich gut vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen lässt: Kurkuma ist reich an Curcumin, Lachs liefert Omega-3, in Avocados stecken gesunde Fette, kombiniert mit ballaststoffreicher Quinoa. Sie alle tragen zur Hemmung chronischer Entzündungen im Körper bei.

Zutaten (für 1 Portion):

- 60 g Quinoa
- 1/2 TL Kurkuma (gemahlen)
- 1 cm geriebener Bio-Ingwer
- 1 Lachsfilet (ca. 120–150 g, idealerweise Wildlachs)
- 1/2 Avocado
- 1 kleine Karotte
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 TL Olivenöl (zum Braten)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- **Optional:** 1 EL geröstete Kürbiskerne oder Hanfsamen als Topping

Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl extra nativ
- 1 TL Apfelessig oder Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Honig
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer

Zubereitung:

Quinoa unter fließendem Wasser abspülen, mit ca. 120 ml Wasser, Kurkuma, Ingwer und einer Prise Salz aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Abgedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Das Lachsfilet mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 3–4 Minuten pro Seite braten, bis der Fisch innen zart und außen leicht gebräunt ist. Die Avocado in Scheiben schneiden, die Karotte raspeln und den Babyspinat waschen sowie trocken tupfen.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Quinoa in eine Schüssel geben, mit Lachs, Avocado, Karotte und Spinat anrichten. Das Dressing darüberträufeln und nach Wunsch mit Kürbiskernen oder Hanfsamen bestreuen.

Sparen Sie Zeit, Papier und Nerven mit Meine BARMER

Erhalten Sie Briefe ins digitale Postfach, stellen Sie Anträge online, organisieren Sie Vorsorgetermine und vieles mehr ganz einfach per App oder im Web.



Jetzt Mitgliederbereich
Meine BARMER entdecken:
barmer.de/meine-barmer

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Oscar Wong

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. 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.