

NOURISH · DER KLEINE GUIDE

Inflammaging

*Was entzündungshemmende Ernährung wirklich kann
– ehrlich, klar und ohne Druck.*

LESS NOISE. MORE LIFE.

Schön, dass du da bist.

Stille Entzündungen sind allgegenwärtig. Eine entzündungshemmende Ernährung kann sie beeinflussen, allerdings anders, als viele Quellen versprechen.

Morgens steife Gelenke, nach einer kurzen Nacht ewig müde, ein Bauch, der sich hartnäckig hält. Meistens schieben wir das auf Stress oder zu wenig Zeit, und oft stimmt das auch. Manchmal steckt zusätzlich etwas dahinter, das die Forschung seit gut 25 Jahren untersucht: **Inflamming**, eine stille Entzündung, die sich über Jahre aufbaut.

In diesem kleinen Guide erfährst du, was hinter dem Begriff steckt, was eine entzündungshemmende Ernährung laut aktuellen Studien leisten kann und wo Versprechen und Beweislage auseinandergehen. Dazu bekommst du alltagstaugliche Ideen, ein Rezept, einen 7-Tage-Starter und zwei Seiten zum Ausdrucken.

Stell es dir wie ein Buffet vor: Nimm dir, was zu dir passt, in deinem Tempo. *Take what serves you.*

Inhalt

- 01 Was ist Inflamming?
- 02 Was entzündungshemmende Ernährung laut Studien wirklich kann
- 03 Dein anti-entzündliches Buffet
- 04 Mythen-Check: Was du getrost loslassen darfst
- 05 Mehr als Essen: die anderen Stellschrauben
- 06 Dein 7-Tage-Starter
- 07 Rezeptkarte: Goldene Linsen-Bowl
- 08 Zum Ausdrucken: 30-Pflanzen-Tracker & Einkaufsliste
- 09 Häufige Fragen & Quellen

Was ist Inflammaging?

Inflammaging beschreibt eine leise, dauerhafte Entzündung im Körper, die sich über die Jahre langsam verstärkt. Sie entsteht ohne Infektion und ohne erkennbare Krankheit. Geprägt hat den Begriff der italienische Immunologe Claudio Franceschi im Jahr 2000. Er verbindet die englischen Wörter *inflammation* (Entzündung) und *aging* (Altern).^[1]

Akute und stille Entzündung: der Unterschied

Eine Entzündung an sich ist nichts Schlechtes. Wenn du dich in den Finger schneidest, wird die Stelle rot, warm und dick. Dein Immunsystem schickt Helfer, räumt auf und repariert. Nach ein paar Tagen ist alles vorbei.

Bei einer stillen Entzündung fehlt genau dieses Ende. Das Immunsystem bleibt auf kleiner Flamme dauerhaft aktiv, ungefähr wie ein Radio, das im Nebenzimmer leise weiterläuft. Du hörst es kaum, aber auf Dauer kostet es Energie und stört.

Sichtbar wird das nur im Blut, an leicht erhöhten Botenstoffen des Immunsystems. Die bekanntesten heißen **CRP**, **Interleukin-6** und **TNF-alpha**.

Woher kommt die stille Entzündung?

Die Forschung kennt mehrere Auslöser. Meist wirken sie zusammen und verstärken sich gegenseitig.

- **Gealterte Zellen:** Manche Zellen teilen sich irgendwann nicht mehr, werden aber auch nicht abgebaut. Forschende nennen sie manchmal „Zombie-Zellen“, weil sie weiter Entzündungssignale aussenden.
- **Müde Zellkraftwerke:** Die Mitochondrien liefern unseren Zellen Energie. Arbeiten sie weniger sauber, entstehen mehr freie Radikale, und die reizen das Immunsystem.
- **Ein Darm aus dem Gleichgewicht:** Wird die Darmwand durchlässiger, gelangen Bestandteile von Bakterien ins Blut. Das Immunsystem reagiert darauf, immer wieder.
- **Bauchfett:** Das Fett rund um die Organe ist kein bloßer Speicher. Es bildet selbst Entzündungssubstanzen.
- **Ernährung:** Viel Zucker und stark verarbeitete Fette fördern Bauchfett und sogenannte Verzuckerungsprodukte, die das Gewebe zusätzlich belasten.^[1]

Auf mehrere dieser Punkte kannst du selbst einwirken, vor allem auf Darm, Bauchfett und Ernährung. Genau darum geht es in diesem Guide.

Kann man stille Entzündungen messen?

Einen Anhaltspunkt gibt der Bluttest **hs-CRP**. Das „hs“ steht für hochsensitiv: Der Test erkennt auch kleine Erhöhungen, die ein normaler CRP-Test übersieht. Als grobe Orientierung gelten Werte unter 1 mg/l als niedrig, 1 bis 3 mg/l als mittel und über 3 mg/l als erhöht. Ein einzelner Wert sagt allerdings wenig, denn schon eine Erkältung oder ein harter Trainingstag treibt ihn kurzfristig nach oben.

Wenn dich das Thema beschäftigt, sprich es beim nächsten Check-up beim Arzt oder der Ärztin deines Vertrauens an. Für alles Weitere brauchst du keinen Laborwert: Die Gewohnheiten, die Entzündungen senken, tun dir so oder so gut.

GUT ZU WISSEN

Inflammaging ist keine Diagnose, sondern ein Forschungskonzept. Es beschreibt einen Prozess, den jeder Körper kennt, und keine Krankheit, vor der man Angst haben muss.

Was entzündungshemmende Ernährung wirklich kann

Ernährung kann Entzündungswerte messbar senken. Der Effekt ist moderat, und er kommt vor allem vom Gesamtbild auf deinem Teller, nicht von einzelnen „Wunderlebensmitteln“.

1. Die Mittelmeerküche ist am besten untersucht

Zu keiner Ernährungsweise gibt es so viele Studien zum Thema Entzündung wie zur mediterranen Küche: viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Olivenöl, dazu regelmäßig Fisch und eher wenig Fleisch.

Eine Auswertung von 33 kontrollierten Studien mit fast 3.500 Teilnehmenden kam 2025 zu einem klaren Ergebnis: Wer mediterran aß, hatte danach niedrigere Werte bei mehreren Entzündungsmarkern, darunter CRP und Interleukin-6. Bei anderen Markern wie TNF-alpha veränderte sich dagegen nichts.^[2] Eine weitere große Übersichtsarbeit bestätigt: Für die Mittelmeerküche ist die Beweislage am stärksten. Zu Keto, Low-Carb oder der Nordischen Ernährung gibt es noch zu wenige Daten für klare Aussagen.^[3]

2. Was wir täglich essen, hinterlässt Spuren

Der *Dietary Inflammatory Index* (DII) bewertet, wie entzündungsfördernd eine Ernährung insgesamt ist. Eine große Auswertung mit Daten von über vier Millionen Menschen zeigt: Wer sich eher entzündungsfördernd ernährt, hat ein höheres Risiko für Herzinfarkt und mehrere Krebsarten und eine höhere Sterblichkeit.^[4] Ehrlich eingeordnet: Das sind Beobachtungsstudien. Sie zeigen Zusammenhänge, aber keinen Beweis für Ursache und Wirkung.

3. Fermentiertes ist die Überraschung

An der Stanford University aßen 36 gesunde Erwachsene zehn Wochen lang entweder mehr fermentierte Lebensmittel (Joghurt, Kefir, Kimchi, Kombucha) oder mehr Ballaststoffe. In der Fermentiert-Gruppe sanken 19 Entzündungsstoffe im Blut, darunter Interleukin-6, und die Vielfalt der Darmbakterien nahm zu. In der Ballaststoff-Gruppe veränderten sich die Entzündungswerte in diesem Zeitraum nicht.^[5] Ballaststoffe bleiben trotzdem wichtig, und die Studie war klein. Sie zeigt aber, dass Sauerkraut, Kefir und Co. mehr Aufmerksamkeit verdienen.

4. Omega-3 hilft, aber in Maßen

Eine Auswertung von 68 Studien zeigt, dass Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch Entzündungswerte senken können. Bei gesunden Menschen sank das CRP im Schnitt um etwa 16 %, am deutlichsten bei längerer Einnahme.^[6]

EHRLICH GESAGT

Was Ernährung nicht kann

- **Kein einzelnes Lebensmittel löscht Entzündungen.** Kurkuma, Ingwer oder Selleriesaft können ein Baustein sein. Wirksam wird erst das Gesamtpaket.
- **Ernährung ersetzt keine Behandlung.** Bei Rheuma, Autoimmunerkrankungen oder dauerhaft erhöhten Entzündungswerten gehört eine ärztliche Abklärung dazu.
- **Sie wirkt nicht über Nacht.** Die meisten Effekte zeigen sich nach Wochen bis Monaten.

03

IN DER KÜCHE

Dein anti-entzündliches Buffet

Stell dir ein großes, buntes Buffet vor. Du musst nicht alles nehmen und auch nicht alles auf einmal. Je öfter diese Lebensmittel auf deinem Teller landen, desto besser.

Blattgemüse & Kohl

Ballaststoffe, Magnesium und viele Pflanzenstoffe.

So geht's: eine Handvoll Spinat oder Rucola in jede warme Mahlzeit.

Beeren & buntes Obst

Anthocyane, die Farbstoffe in Heidelbeeren und Kirschen.

So geht's: Tiefkühl-Beeren ins Frühstück, auch im Winter.

Hülsenfrüchte

Ballaststoffe und Pflanzeneiweiß, in Studien mit niedrigeren Entzündungswerten verbunden.

So geht's: zweimal pro Woche Linsensuppe oder Hummus.

Vollkorn & Hafer

Nähren die guten Darmbakterien und halten den Blutzucker ruhiger.

So geht's: Haferflocken statt Cornflakes.

Nativ-extra Olivenöl

Enthält Pflanzenstoffe wie Oleocanthal.

So geht's: als Hauptöl, auch zum sanften Braten.

Fetter Fisch

Lachs, Makrele, Hering, Sardinen liefern EPA und DHA.

So geht's: zweimal pro Woche, gern aus der Dose.

Nüsse & Samen

Walnüsse, Leinsamen, Chia: pflanzliches Omega-3 und Vitamin E.

So geht's: eine kleine Handvoll am Tag.

Fermentiertes

Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi bringen lebende Kulturen.

So geht's: täglich eine kleine Portion, Sauerkraut aus dem Kühlregal.

Kräuter & Gewürze

Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, frische Kräuter.

So geht's: Kurkuma immer mit Fett und Pfeffer.

Tee, Kaffee, Kakao

Polyphenole in Grüntee, Kaffee in Maßen und Kakao.

So geht's: ein bis drei Tassen, die du genießt.

ALTES WISSEN, NEU ENTDECKT

Portulak war in alpenländischen Gärten lange eine Heilpflanze und ist dann in Vergessenheit geraten. Er enthält für ein Blattgemüse besonders viel pflanzliches Omega-3, wächst fast von selbst auf dem Balkon und schmeckt frisch-säuerlich im Salat.

Was du eher seltener wählen kannst

Ohne Verbote, nur zur Orientierung: Diese Lebensmittel prägen das „westliche“ Ernährungsmuster, das in Studien mit höheren Entzündungswerten verbunden ist. Es geht um das, was du jeden Tag isst, nicht um das Stück Torte beim Geburtstag.

- Zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten als Alltagsgewohnheit
- Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Snacks
- Verarbeitetes Fleisch wie Wurst, Speck und Schinken
- Frittiertes und Transfette, etwa in Fertiggebäck
- Viel Alkohol. Auch das tägliche Glas Wein am Abend ist für Entzündungen kein Freund.

TAKE WHAT SERVES YOU

Fünf Tipps, die mehr bewirken als jedes Superfood

1. **Erst dazugeben, dann weglassen.** Ergänze zuerst Gemüse, Bohnen und Fermentiertes. Vieles andere rückt dann von selbst nach hinten.
2. **30 Pflanzen pro Woche.** Je vielfältiger du isst, desto vielfältiger werden deine Darmbakterien.
3. **Die Teller-Hälfte.** Die Hälfte jedes Tellers ist Gemüse oder Salat.
4. **Den Blutzucker sanft halten.** Kohlenhydrate mit Eiweiß, Fett und Ballaststoffen kombinieren und nach dem Essen zehn Minuten spazieren.
5. **Kochen statt kaufen.** Je weniger Zutaten auf der Packung stehen, desto besser.

Mythen-Check: Was du getrost loslassen darfst

Rund um Entzündungen kursieren viele strenge Regeln. Manche haben einen wahren Kern, viele machen das Essen nur komplizierter und nehmen ihm die Freude.

MYTHOS 1

„Milchprodukte fördern Entzündungen.“

Was die Forschung sagt: Eine Auswertung von 16 kontrollierten Studien fand keinen entzündungsfördernden Effekt, bei längerem Verzehr sogar einen leicht entzündungshemmenden.^[7]

Unser Fazit: Wenn du Milchprodukte gut verträgst, dürfen sie bleiben. Besonders interessant: Naturjoghurt und Kefir.

MYTHOS 2

„Gluten entzündet bei allen.“

Was die Forschung sagt: Ohne Zöliakie oder nachgewiesene Unverträglichkeit gibt es keine überzeugenden Belege für einen Nutzen. Glutenfreie Ersatzprodukte enthalten oft weniger Ballaststoffe und mehr Zucker.^[8]

Unser Fazit: Lieber Weißmehl durch Vollkorn ersetzen. Bei Beschwerden ärztlich abklären lassen.

MYTHOS 3

„Hülsenfrüchte und Nachtschattengewächse meiden, wegen der Lektine.“

Was die Forschung sagt: Hülsenfrüchte sind in Studien mit niedrigeren Entzündungswerten verbunden.^[3] Lektine werden beim Kochen größtenteils abgebaut.

Unser Fazit: Gut gekocht sind Bohnen und Linsen ein Gewinn. Wer auf Tomaten oder Paprika reagiert, beobachtet das für sich.

MYTHOS 4

„Kurkuma heilt Entzündungen.“

Was die Forschung sagt: Hochdosierte Curcumin-Präparate zeigen teilweise sinkende Werte, die Studienqualität ist aber gemischt. Das Gewürz enthält wenig Curcumin und wird schlecht aufgenommen.

Unser Fazit: Ein schöner Baustein, kein Heilmittel. Präparate vorher ärztlich besprechen, besonders bei Blutverdünnern.

MYTHOS 5

„Der Körper ist übersäuert.“

Was die Forschung sagt: Der Blut-pH wird sehr genau zwischen 7,35 und 7,45 gehalten. Dass basisches Essen daran etwas ändert, ist nicht belegt.

Unser Fazit: Basische Ernährung tut oft trotzdem gut, weil sie viel Gemüse bedeutet. Der Grund ist das Gemüse, nicht der pH-Wert.

MYTHOS 6

„Ein Detox-Saft entgiftet und löscht Entzündungen.“

Was die Forschung sagt: Leber, Nieren und Darm entgiften rund um die Uhr. Für Saftkuren gibt es keine Belege.

Unser Fazit: Ganze Früchte und Gemüse mit ihren Ballaststoffen schlagen jeden Saft. Und sie machen satt.

Mehr als Essen: die anderen Stellschrauben

Entzündungen reagieren auf dein ganzes Leben. Das hat etwas Entlastendes, denn du musst nicht alles über den Teller lösen.

SCHLAF

Sieben bis acht Stunden

Eine große Auswertung mit Daten von über 50.000 Menschen zeigt: Gestörter Schlaf ist mit höheren Entzündungswerten verbunden, und zwar zu wenig Schlaf genauso wie regelmäßig mehr als acht Stunden.^[9]

Für deinen Alltag: feste Schlafenszeiten, ein kühles, dunkles Schlafzimmer und eine halbe Stunde ohne Bildschirm vor dem Einschlafen.

BEWEGUNG

Krafttraining: Muskeln arbeiten für dich

In einer Auswertung von 12 Studien senkte regelmäßiges Krafttraining das CRP deutlich. Am besten wirkten moderate Einheiten, dreimal pro Woche über mindestens sechs Wochen.^[10]

Für deinen Alltag: Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze an der Wand und ein paar Kurzhanteln im Wohnzimmer reichen für den Anfang.

STRESS

Wichtig, aber komplizierter

Dass Dauerstress das Immunsystem in Alarmbereitschaft hält, ist gut belegt. Ob Achtsamkeitstraining die Entzündungswerte direkt senkt, ist noch offen.^[11]

Für deinen Alltag: Was dich besser schlafen und bewusster essen lässt, wirkt zumindest auf Umwegen. Manchmal ist ein Nein im Kalender wirksamer als jede App.

NATUR & VERBINDUNG

Zeit im Grünen, Menschen, bei denen du ganz du sein darfst, und ein Spaziergang nach dem Essen: Diese einfachen Dinge senken Stress, verbessern den Schlaf und bringen dich ganz nebenbei in Bewegung.

06

LOSLEGEN

Dein 7-Tage-Starter

Große Umstellungen scheitern meistens am Montag darauf. Deshalb kommt hier jeden Tag nur eine Kleinigkeit dazu, und was dir gefällt, darfst du behalten. Hak ab, was du geschafft hast.

- ☐ **Tag 1: Ein Glas Wasser und eine Handvoll Grün.** Rucola, Spinat oder frische Kräuter zu einer Mahlzeit, egal welcher.
- ☐ **Tag 2: Fermentiertes probieren.** Ein Naturjoghurt, ein Glas Kefir oder zwei Gabeln Sauerkraut. Starte klein.
- ☐ **Tag 3: Bohnen-Tag.** Eine Linsensuppe, Hummus mit Gemüsesticks oder Kichererbsen im Salat.
- ☐ **Tag 4: Das Fett tauschen.** Heute kochst du mit nativem Olivenöl. Dazu eine kleine Handvoll Walnüsse.
- ☐ **Tag 5: Fisch oder Leinsamen.** Lachs, Makrele oder Sardinen, pflanzlich ein Esslöffel geschroteter Leinsamen im Müsli.
- ☐ **Tag 6: 10 Minuten nach dem Essen.** Ein kurzer Spaziergang nach der größten Mahlzeit, am besten draußen.
- ☐ **Tag 7: Pflanzen zählen.** Wie viele verschiedene Pflanzen hast du diese Woche gegessen? Nutze dafür den 30-Pflanzen-Tracker in Kapitel 08.

MEINE NOTIZEN

Was hat sich gut angefühlt? Was möchtest du behalten?

REZEPT

Goldene Linsen-Bowl

2 Portionen

25 Minuten

vegetarisch

Die Bowl vereint gleich mehrere Bausteine aus diesem Guide: Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Olivenöl, Gewürze und etwas Fermentiertes.

ZUTATEN

- 150 g rote Linsen
- 400 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Handvoll frischer Spinat
- Salz, schwarzer Pfeffer
- ein Spritzer Zitronensaft
- *Zum Servieren:* Naturjoghurt, geröstete Kürbiskerne, Koriander oder Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Linsen mit Wasser, Kurkuma, Ingwer und einer Prise Salz aufkochen und etwa 12 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch hacken und im Olivenöl sanft anschwitzen.
3. Den Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen.
4. Alles mit den Linsen mischen und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. In Schüsseln füllen und mit einem Klecks Joghurt, Kürbiskernen und Kräutern toppen.

WARUM DAS SO GUT FUNKTIONIERT

Fett und Pfeffer helfen dem Körper, mehr vom Kurkuma aufzunehmen. Linsen und Spinat bringen Ballaststoffe, der Joghurt lebende Kulturen. Und es schmeckt einfach gut.

Mein 30-Pflanzen-Tracker

Trag jede neue Pflanze ein, die du diese Woche isst: Gemüse, Obst, Kräuter, Gewürze, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Getreide zählen alle. Jede Sorte zählt einmal.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

IDEEN FÜR SCHNELLE PUNKTE

Ein Löffel Leinsamen ins Müsli, eine Handvoll gemischte Nüsse, frische Kräuter über die Suppe, ein Glas Kichererbsen in den Salat, eine Prise Kurkuma und Pfeffer ins Linsengericht. Jede Sorte ist ein Punkt.

Meine Einkaufsliste

Eine Basis für eine Woche. Streich, was du nicht magst, und ergänze, was dir guttut.

GEMÜSE & OBST

- ☐ Spinat oder Rucola
- ☐ Brokkoli oder Grünkohl
- ☐ Zwiebeln & Knoblauch
- ☐ Frische Kräuter
- ☐ Zitronen
- ☐ Tiefkühl-Beeren
- ☐ Saisonales Obst

VORRAT

- ☐ Rote Linsen
- ☐ Kichererbsen (Glas/Dose)
- ☐ Bohnen (Glas/Dose)
- ☐ Haferflocken
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Buchweizen oder Vollkornreis
- ☐ Natives Olivenöl extra

NÜSSE, SAMEN & GEWÜRZE

- ☐ Walnüsse
- ☐ Leinsamen (geschrotet)
- ☐ Chiasamen
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Kurkuma & schwarzer Pfeffer
- ☐ Frischer Ingwer

KÜHLREGAL & FISCH

- ☐ Naturjoghurt
- ☐ Kefir
- ☐ Sauerkraut (nicht erhitzt)
- ☐ Kimchi
- ☐ Lachs, Makrele oder Sardinen
- ☐ Grüner Tee
- ☐ _____
- ☐ _____

Häufige Fragen

Welche Lebensmittel wirken entzündungshemmend?

Am besten untersucht sind Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse, nativ-extra Olivenöl, fetter Fisch und fermentierte Lebensmittel. Entscheidend ist, dass sie regelmäßig auf dem Teller landen.

Wie schnell wirkt eine entzündungshemmende Ernährung?

In Studien zeigen sich veränderte Entzündungswerte meist nach einigen Wochen. Viele merken schon früher, dass Verdauung und Energie stabiler werden.

Muss ich auf Zucker komplett verzichten?

Nein. Ein Stück Kuchen am Sonntag ist kein Problem. Ungünstig ist Zucker als Dauerbegleiter in Softdrinks, Snacks und Fertigprodukten.

Ist Kaffee entzündungsfördernd?

Nach heutigem Wissensstand nicht. In Beobachtungsstudien geht moderater Kaffeeconsum eher mit niedrigeren Entzündungswerten einher, solange er dir nicht den Schlaf raubt.

Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel?

Nicht automatisch. Wer selten Fisch isst, kann ärztlich über ein Omega-3-Präparat aus Fisch- oder Algenöl sprechen. Präparate ergänzen eine gute Ernährung, sie ersetzen sie nicht.

Hilft entzündungshemmende Ernährung beim Abnehmen?

Oft als Nebeneffekt. Gemüse, Ballaststoffe und Eiweiß machen satt. Das Ziel ist aber Wohlbefinden und nicht eine Zahl auf der Waage.

Quellen

1. [Karpuzoglu et al. \(2025\): Inflammaging. Frontiers in Immunology](#)
2. [Keshani et al. \(2025\): Mediterranean Diet Reduces Inflammation in Adults. Nutrition Reviews](#)
3. [Dietary Patterns Associated With Anti-inflammatory Effects: An Umbrella Review. Nutrition Reviews](#)
4. [Marx et al. \(2021\): The Dietary Inflammatory Index and Human Health. Advances in Nutrition](#)
5. [Wastyk, Sonnenburg et al. \(2021\): Fermented-food diet lowers inflammation. Stanford Medicine / Cell](#)
6. [Li et al. \(2014\): Marine-derived n-3 PUFAs and inflammatory markers. PLOS ONE](#)
7. [Ulven et al. \(2019\): Milk and Dairy Product Consumption and Inflammatory Biomarkers. Advances in Nutrition](#)
8. [Harvard Health: Ditch the gluten, improve your health?](#)
9. [Irwin et al. \(2016\): Sleep disturbance, sleep duration and inflammation. Biological Psychiatry](#)
10. [Cheng & Yang \(2024\): Resistance training and inflammatory markers. Archives of Gerontology and Geriatrics](#)
11. [Villalba et al. \(2019\): Mindfulness training and systemic low-grade inflammation. PLOS ONE](#)

ZUM MITNEHMEN

Ziemlich unspektakulär. Und genau deshalb gut.

Eine entzündungshemmende Ernährung braucht keine Verbotsliste und kein teures Pulver. Viel Gemüse, Bohnen, gutes Öl, ab und zu Fisch, etwas Fermentiertes und dazu genug Schlaf und Bewegung.

Fang dort an, wo es sich leicht anfühlt. Der Rest darf warten.

Less noise. More life.

Mehr ehrliche Artikel rund um Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden findest du auf moreandmellow.com.

Dieser Guide dient der Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Beschwerden, chronischen Erkrankungen oder vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. © more&mellow, Wien

more&mellow