

Entzündungen – heute nicht auf dem Speiseplan

Rheuma, Allergien, Diabetes und Co.: Eine **ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG** kann dagegen helfen – anders als radikale Empfehlungen aus dem Netz. Was Forscherteams raten.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Millionen Menschen in Deutschland haben chronisch entzündliche Krankheiten. Dazu zählen Rheuma, Allergien, Diabetes, Magen-Darm- oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Symptome zu lindern, wird Betroffenen oft empfohlen, ihre Ernährung umzustellen. Die Rede ist von einer „antientzündlichen Ernährung“.

Diese Ernährungsweise macht zurzeit auch in den sozialen Medien die Runde. Dort empfehlen Menschen, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, um Entzündungen zu minimieren, abzunehmen und das Immunsystem zu stärken. Was steckt dahinter?

Entzündungen werden oft als etwas betrachtet, das man unbedingt vermeiden sollte. Dabei sind sie „normale Abwehrreaktionen beziehungsweise Reparaturreaktionen des Körpers, ge-

nauer gesagt des Immunsystems“, erklärt Ernährungsberater Claus Rothenbücher aus Hofheim am Taunus in Hessen. Es gebe unterschiedliche Arten von Entzündungen: akute und chronische.

Bei einer akuten Entzündung – ausgelöst zum Beispiel durch einen Insektenstich, Viren oder Bakterien – kommt es zu einer schnellen, kurzfristigen Reaktion des Körpers. Das Immunsystem schickt Immunzellen, Nährstoffe und Sauerstoff in den entzündeten Bereich, was die Heilung fördert. Die meisten akuten Entzündungen sind innerhalb weniger Tage abgeklungen.

Problematischer sind chronische Entzündungen; denn sie können über Wochen, wenn nicht sogar Jahre fortbestehen. Oft bleiben sie lange Zeit unbemerkt, da die Entzündungsreaktionen langsam verlaufen. Auf diese Weise können sie Gewebe und Organe schädigen.

Rauchen, starkes Übergewicht oder auch Alkohol können chronische Entzündungen begünstigen. „Diese Risikofaktoren setzen wiederkehrende Reize, auf die der Körper mit Entzündungen reagiert“, sagt Rothenbücher.

Auch die Ernährung kann chronische Entzündungen fördern. Seit mehreren Jahrzehnten beschäftigen sich Forsch-

de mit dem Einfluss von Ernährung auf Entzündungsprozesse. Nachgewiesen ist etwa, dass fettreiche und hochverarbeitete Lebensmittel wie Fast Food entzündungsfördernd sind. Das Gleiche gilt für eine Ernährung, bei der viel (rotes) Fleisch und Zucker, zum Beispiel in Form von Süßigkeiten oder Softdrinks, verzehrt wird. Fleisch enthält etwa Arachidonsäure und gesättigte Fettsäuren, die Entzündungen befeuern.

Genauso gibt es aber auch Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie entzündungshemmend sind. Sehr gut erforscht sei die mediterrane Ernährungsweise, sagt Rothenbücher. „Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil unverarbeiteter und schonend verarbeiteter, pflanzlicher Lebensmittel aus.“ Auf dem Speiseplan stehen etwa Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ölsaaten, bestimmte Öle wie Oliven- und Leinöl, Kräuter und Gewürze, fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark, aber auch Fisch.

Die entzündungshemmende Wirkung der mediterranen Ernährung bestätigte 2022 ein deutsches Forscherteam. Ihrer Analyse zufolge weisen Menschen, die sich mediterran ernähren, niedrigere Werte an Entzündungsmarkern im Blut auf. Ein Hinweis darauf, dass diese Ernährungsweise chronischen Entzündungen entgegenwirken kann.

Die mediterrane Ernährung setzt auf Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Polyphenole, ballaststoffreiche Lebensmittel und andere bekannte entzündungshemmende Substanzen. Vitamin C sei beispielsweise ein starkes Antioxidans, erklärt die US-amerikanische Johns Hopkins School of Me-



Symbolfoto: Anna Pelzer / Unsplash

dicine. „Antioxidantien helfen, Zellschäden entgegenzuwirken, die Entzündungen auslösen können.“ Vitamin C kommt vor allem in frischem Obst und Gemüse vor, genauso wie Polyphenole. Fisch ist wiederum reich an Omega-3-Fettsäuren. „Wer keinen Fisch mag, kann alternativ geeignete Nahrungsergänzungsmittel einnehmen“, sagt Rothenbücher. Der Ernährungsberater macht zudem deutlich: „Es ist nie zu spät, sich besser zu ernähren.“ Von einer antientzündlichen Ernährungsweise könne jede und jeder profitieren – besonders aber Menschen mit chronischen

Erkrankungen. Sie sollten sich ernährungsmedizinische Hilfe holen, um sicherzugehen, dass die Ernährungsumstellung sicher, ausgewogen und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Zertifizierte Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater lassen sich zum Beispiel über die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder des Berufsverbands Oecotrophologie finden.

Ganze Lebensmittelgruppen vom Speiseplan zu verbannen, wie es teilweise in den sozialen Medien empfohlen wird, ist jedoch nicht sinnvoll. „Das kann im

schlechtesten Fall zu einem Nährstoffmangel führen“, warnt Rothenbücher. Stattdessen sollte man sich ausgewogen und vielfältig ernähren, mit so wenigen hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie möglich. Um Entzündungen zu minimieren, ist es auch wichtig, andere Risikofaktoren zu vermeiden. Heißt: Es braucht neben der richtigen Ernährung auch regelmäßige Bewegung, ausreichenden Schlaf und weniger Alkohol und Nikotin. So stärkt man sein Immunsystem gleichermaßen und senkt sein Risiko für chronische Erkrankungen.

Deutschland trennt – aber es geht noch besser

Mehr Recycling: Duale Systeme starten bundesweite Aufklärungsoffensive für richtige Mülltrennung



Bundesweite Aufklärungstour: Bürgerdialog vor Ort

500 Live-Events, 20 Aufklärungs-Showtrucks, 16 Tage: **Vom 6. bis 21. Juni 2026** ist die Aktion „Deutschland trennt.“ bundesweit in Städten und Gemeinden unterwegs. Wie trennt man Joghurtbecher richtig? Und muss dieser vorher ausgewaschen werden? Wohin entsorge ich Batterien und Akkus? Vor Ort beantworten Aktionsteams aus Spezialist*innen der kommunalen Abfallberatungen und der dualen Systeme sowohl lokale als auch grundsätzliche Fragen der Bürger*innen zu richtiger Mülltrennung. Rund um die Showtrucks und aufmerksamkeitsstarke XXL-Verpackungen laden sie Bürger*innen auf zentralen Plätzen zu Dialog und Mitmachaktionen mit ihrem Maskottchen TRENN-BÄR ein. Die Expert*innen der Abfallberatungen besuchen außerdem Kitas, Schulen und Unternehmen mit maßgeschneiderten Informations- und Lehrmaterialien der dualen Systeme. Als „Trennbotschafter*innen“ geben sie der Aktion vor Ort ein Gesicht, etwa auf Aktionsplakaten in der Stadt. Lokale Entsorgungsunternehmen ermöglichen Besucher*innen darüber hinaus Einblicke in die Praxis, beispielsweise mit Besuchen ihrer Sortieranlagen. Alle teilnehmenden Kommunen und Termine der Aktion „Deutschland trennt.“ finden Sie auf der **Aktionswebsite: www.muelltrennung-wirkt.de**.

Mach mit!

muell/trennung-wirkt.de

Eine Initiative der dualen Systeme.



Großer Kinder-Jubel beim Aktionstag des TSV Bemerode. Foto: Florian Petrow

Sport verbindet Kinder und Jugendliche

Schul-Finals 2026: Bereits rund 5.000 Schülerinnen und Schüler konnten bei sportlichen Mitmachaktionen erreicht werden

HANNOVER. Die Schul-Finals 2026 in Hannover ziehen nach rund 70 von insgesamt 161 geplanten Aktionstagen eine erfolgreiche Zwischenbilanz. Bereits rund 5.000 Schülerinnen und Schüler konnten in Hannover und der Region bei sportlichen Mitmachaktionen erreicht werden. Die Veranstaltungen finden an Grundschulen, weiterführenden Schulen sowie Berufsbildenden Schulen statt.

Ein besonderer Aktionstag fand beim TSV Bemerode statt. Gemeinsam mit dem Stadt-sportbund Hannover organisierten die Verantwortlichen ein großes Sportevent mit sieben Klassen der Käthe-Paulus-Schu-

le und der Grundschule Beuthe-ner Straße. Die Kinder konnten dabei unterschiedliche Sportarten wie Ju-Jitsu, Rugby, Flag Football, Beachvolleyball, Turnen und Leichtathletik ausprobieren.

Zu den bisherigen Höhepunkten zählen außerdem Rugby-Aktionstage mit dem SV Odin und dem Niedersächsischen Rugby-Verband, ein großes Basketballturnier in Hemmingen sowie Parkour-Angebote an mehreren Grundschulen gemeinsam mit dem Turn-Klubb zu Hannover (TKH).

Ein weiteres zentrales Event folgt am 18. Juni mit den Inklusions-Finals in Kooperation mit

der Wilhelm-Hirte-Stiftung. Rund 500 Schülerinnen und Schüler aus Förder- und Grundschulen aus Hannover und der Region sollen dabei gemeinsam Sport treiben und feiern. Besonders die gemeinsame Siegerehrung im Maschpark gilt bereits jetzt als emotionaler Höhepunkt der Schul-Finals.

Hannovers Oberbürgermeister Belit Onay betonte die Bedeutung des Projekts: „Die Schul-Finals zeigen eindrucksvoll, wie Sport Kinder und Jugendliche verbindet. Hannover wird damit einmal mehr zur bewegten Sportstadt.“

Auch TKH-Vorsitzender Hajo Rosenbrock zeigte sich zufried-

den: „Wenn Kinder mit leuchtenden Augen ihre Urkunden entgegennehmen oder zum ersten Mal eine neue Sportart ausprobieren, dann wissen wir, warum sich der Einsatz lohnt.“

Bis Ende Juni sind zahlreiche weitere Veranstaltungen geplant, darunter ein Surf-Tag an der Leinewelle, Windsurfen am Steinhuder Meer sowie die große Schul-Finals-Regatta auf dem Maschsee. Organisiert werden die Schul-Finals unter anderem vom TKH, dem Stadtsportbund Hannover und zahlreichen Partnervereinen. Unterstützt wird das Projekt von der Sparkasse Hannover, energy und der Neuen Presse.

Vor-Ort-Quiz mit tollen Preisen!
Jetzt Termine online checken.

FÜR UNSERE UMWELT.

muell/trennung-wirkt.de
Eine Initiative der dualen Systeme.