

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 1-2

Artikel: Inflammaging : Essen gegen Entzündungen
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086799>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Inflamming

Essen gegen Entzündungen

Was hat Entzündungsaltern mit der Ernährung zu tun? Viel, ist Ernährungsfachfrau Sybille Binder überzeugt. Denn bestimmte Nahrungsmittel können sowohl Entzündungen begünstigen als auch sie lindern.

TEXT: MARTINA NOVAK

Chronische Altersbeschwerden und Erkrankungen wie Arthritis, Arteriosklerose, Alzheimer und Diabetes werden von der Wissenschaft zunehmend mit dem Entzündungsaltern, dem sogenannten Inflamming, in Verbindung gebracht. Man geht davon aus, dass sich das Immunsystem durch ein Wechselspiel von Erb-, Umwelt- und Lebensstilfaktoren verändert. Der chronisch niederschwellige systemische Entzündungszustand im höheren Lebensalter, der auch im Blutplasma nachweisbar ist, unterscheidet sich deutlich von einer akuten Entzündungsreaktion, schreibt die Psychologin Ulrike Kübler in ihrem 2015 von der Universität Zürich veröffentlichten Text «Inflamming und das präventive Potenzial von Ernährung und verhaltenstherapeutischen Interventionsansätzen».

Unspezifische Immunabwehr

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Balance zwischen Zelltypen des Immunsystems. Die Aktivität der Immunabwehr gegen spezifische Krankheitserreger nimmt ab, die unspezifische Immunabwehr nimmt hingegen zu. Die Folgen sind zum Beispiel Schmerzen in den Gelenken.

Dass beim Älterwerden Entzündungsprozesse in Gang kommen, lässt sich leider nicht vermeiden, genauso wenig wie das Altern an sich. Die gute Nachricht ist aber: Chronische Entzündungsprozesse können positiv beeinflusst werden.

Die Faktoren, die das Entzündungsaltern abschwächen oder verlangsamen sollen, sind: moderate Bewegung, ein befriedigendes Sozialleben und ganz besonders die passende Ernährung.

Wie soll das, was ich esse, mit der Alterung meiner Zellen zusammenhängen, kann man sich fragen. Antworten darauf weiss Sybille Binder. Als Ernährungsexpertin am Zentrum für integrative Naturheilkunde in Zürich (siehe Box) beschäftigt sie sich intensiv mit dem Zusammenhang von Nahrung und Körper. «Die Ernährung hat einen grossen Einfluss», sagt sie. «Bei Entzündungsprozessen des Körpers wirken Nahrungsmittel auf verschiedenen Ebenen.» Einerseits gebe es Stoffe, die Entzündungen fördern oder in Gang setzen könnten. Eisen aus rotem Fleisch oder mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren tierischen und pflanzlichen Ursprungs gehören dazu. Diesen gehe man also besser aus dem Weg – oder vermeide zumindest einen täglichen Konsum.

«Entzündungsprozesse entstehen aber auch im Darm, wenn bestimmte Nahrungsmittel von Bakterien verstoffwechselt werden und dabei Ausscheidungsprodukte abfallen, die Entzündungen begünstigen», erklärt die Fachfrau. Gluten sei so ein Stoff, aber auch Lektin, das in Hülsenfrüchten und vor allem in Nachtschattengewächsen vorkomme. «Deshalb ist bei Kartoffeln, Tomaten, Auberginen oder Paprika für Menschen mit chronischen Entzündungen grösste Zurückhaltung geboten.» Wenig empfehlenswert ist auch Zucker. Er löst nicht direkt eine Entzündung aus, aber das Bauch- und Leberfett, zu dem im Übermass verzehrter Zucker umgewandelt wird. Bauch- und Leberfett produziert nämlich hausgemachte Entzündungsbotschaften, die sich sehr ungünstig auswirken. Wer zu viele gesüsste Speisen konsumiert und sich zu wenig bewegt, läuft daher Gefahr, chronische Entzündungsprozesse zu entwickeln.

Neben denjenigen Nahrungsmitteln, die potenziell entzündungsfördernd sind und daher auf



Kohlgemüse wie Broccoli oder Blumenkohl gelten als Entzündungshemmer.

Antientzündliche Ernährungspyramide

Die antientzündliche Ernährungspyramide nach Logi (Low Glycemic and Insulinemic), die von der Naturheilkunde propagiert wird, unterscheidet sich folgendermassen von der normalen Ernährungspyramide:

- ▶ Gesundes Öl (Lein-, Raps-, Hanf-) kommt auf die gleiche Stufe wie Gemüse
- ▶ Beim Eiweiss entfallen Milch, Käse und rotes Fleisch
- ▶ Stärkearme Kohlenhydrate mit tiefem glykämischen Index werden bevorzugt
- ▶ Raffinierte Produkte wie weisses Mehl gehören zu den Genussmitteln

NHK, Zentrum für integrative Naturheilkunde, Militärstrasse 90, 8004 Zürich.
Tel. 043 268 07 83. E-Mail: zentrum@nhk.ch. www.nhk.ch

eine «rote Liste» gehören, gibt es aber auch solche, die Entzündungen hemmen können. Diese Esswaren von der «grünen Liste» sind vor allem pflanzlicher Herkunft. Ihre Pflanzenfarbstoffe haben die Fähigkeit, freie Radikale zu binden. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen können jedes Gewebe schädigen und sind oft an Entzündungsprozessen beteiligt. Sybille Binder: «Broccoli ist ein guter Entzündungshemmer wie überhaupt alle Kohlarten. Ausserdem dunkelrote Beeren oder Früchte und ihre Säfte. Zum Beispiel Cassis, Brombeeren, Heidelbeeren – und Randen. Und Gewürze.» Allen voran hat sich das leuchtend gelbe Kurkuma zum Anti-Entzündungsgewürz erster Güte gemauert. Ein Teelöffel täglich sollte den Speiseplan anreichern – in Suppen, Saucen, Gemüse- und Reisgerichten. Ein «Mittel der Wahl» ist auch Grüntee. Der Aufguss aus nicht fermentierten Teeblättern soll erfolgreich Entzündungsprozessen entgegenwirken.

Nicht zu viel, nicht zu wenig Eiweiss

Muss man nun vegetarisch leben oder gar vegan, wenn sich chronische Entzündungen im Körper ausbreiten? «Es wäre falsch, alle tierischen Eiweisse vom Teller zu verbannen», entgegnet Sybille Binder. «Denn es gibt auch solche, die ausgesprochen günstig sind. Die Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch vorkommen, wirken zum Beispiel gut gegen Entzündungen. Und auch helles Fleisch, Eier, angesäuerte Milchprodukte wie Joghurt und Quark darf man problemlos essen. Was man als Entzündungspatient besser weglassen sollte, ist Milch, Käse und rotes Fleisch.»

Kurz: Zu wenig wie auch zu viel Eiweiss kann Entzündungen fördern. Die Ernährungsexpertin empfiehlt: «Die Hälfte des Tellers mit Gemüse füllen und zwei Drittel der anderen Hälfte mit erlaubten Proteinen. Nur wenig Stärkekaltiges dazu nehmen. Gewürze und Kräuter nicht vergessen. Nicht stark erhitzen, sondern eher dünsten und garen. Das ist antientzündliche Ernährung.» *