



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.

Health Advice

Eating to prevent inflammation: here's how it works!

There is inflammation in the body which is not associated with swelling, redness or pain, but which develops silently and which sometimes goes unnoticed for a long time. At first, inflammation is a healthy response of the body, but it can put strain on your health or become chronic in the long term. It might be little inflammatory foci, or it might eventually appear as rheumatism, joint symptoms, pain or chronic bowel inflammation. They are generated by many different triggers, such as germs, genetic predispositions, injuries, but also through an unbalanced diet, too much stress, or excessive alcohol consumption. There is often more than one trigger acting together. The good news is that by selecting foods carefully, we can prevent inflammation and help our bodies to fight off inflammation more effectively. Whatever we have on our plates is taken in by every cell of our body via our digestive system – which is why it's better for our meals to be anti-inflammatory as well. An anti-inflammatory diet does not mean that you have to make huge changes to your entire meal plan, but the more anti-inflammatory foods you eat, the better your immune system can work. This also works in your everyday routine.

These foods should appear on your meal plan especially often:

Eating plenty of fibre for your gut health

Did you know that your intestine plays a particularly important role in your immune defences? Fibre supports the intestine: you will find it mainly in fruit and vegetables, such as leek, onions, or pulses such as lentils, but also in wholemeal pasta, broccoli or carrots.

Little berries with a big effect

Berries, such as blueberries, provide secondary plant substances which protect your body from harmful free radicals. Blackcurrants and redcurrants contain a great deal of the plant pigment anthocyanin with an antibacterial, anti-inflammatory effect. Try to get hold of fresh, seasonal berries if you can. If not, frozen berries work well as an alternative.

Bring on the antioxidants!

Antioxidants protect our bodies from free radicals. You can find them in many types of fruit or vegetable: bell peppers, cabbage, citrus fruits or apples. Squashes also provide valuable antioxidants in the form of carotenoids, which protect our cells. There's something for every time of day: raw in a salad, steamed for dinner or as a snack while you're working.

Salmon and walnuts for healthy fats

Omega-3 fatty acids inhibit inflammatory processes and have a positive effect on our metabolism, blood pressure and immune defences. Particularly good sources of omega-3 are fish rich in fats, such as salmon or herring, or walnuts. You should also choose virgin olive oil. It contains plenty of vitamin E and many polyphenols which have an antioxidant effect.

Flavonoids – can we eat them?

Yes, you can, and you should! Flavonoids are secondary plant substances which have an anti-inflammatory effect and which can even help against allergies. You can find them in hazelnuts, sea buckthorn, apples, and tea, for example. This means that you can have them on a regular basis.

An anti-inflammatory lunch recipe

Golden turmeric-quinoa bowl with salmon and avocado

A lunch packed with anti-inflammatory ingredients which is easy to prepare and take with you to work: turmeric is full of curcumin, salmon provides omega-3, avocados contain healthy fats, combined with quinoa which is rich in fibre. They all contribute to preventing chronic inflammation in the body.

Ingredients (for 1 serving):

- 60 g quinoa
- 1/2 tsp turmeric (ground)
- 1 cm grated organic ginger
- 1 salmon fillet (approx. 120–150 g, preferably wild salmon)
- 1/2 avocado
- 1 small carrot
- 1 handful baby spinach
- 1 tsp olive oil (for frying)
- 1 tbsp lemon juice
- Salt and freshly ground pepper to season
- Optional: 1 tbsp toasted pumpkin seeds or hemp seeds to top

For the dressing:

- 1 tbsp extra virgin olive oil
- 1 tsp apple cider vinegar or lemon juice
- 1 tsp mustard
- 1/2 tsp honey
- 1/2 tsp freshly grated ginger

Method:

Rinse the quinoa under running water, then bring to a boil with approx. 120 ml water, turmeric, ginger and a pinch of salt. Cook for approx. 15 minutes on a low heat until the liquid has been absorbed. Cover and leave to soak for 5 minutes.

Season the salmon fillet with some olive oil, salt and pepper. In a pan, fry on a medium heat for around 3–4 minutes on each side until the fish is tender on the inside and lightly coloured on the outside. Slice the avocado, grate the carrot and wash the baby spinach then pat dry.

For the dressing, mix all ingredients well.

Tip the quinoa into a bowl, arrange the salmon, avocado, carrot and spinach on top. Pour over the dressing and top with pumpkin or hemp seeds, if you wish.

Save time, paperwork and stress with My BARMER

Receive letters in your digital mailbox, send in applications online, organise check-up appointments and much more in the app or online.



Visit the members section of My BARMER now:
barmer.de/meine-barmer

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © Oscar Wong

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.