

Schleichende Entzündungen – die Pandemie des 21. Jahrhunderts

Wie du mit dem neuen Bremsscore und einer neuen Ernährung anti-entzündlich leben kannst

Wir sterben heute nicht zu früh, weil uns Kalorien fehlen. Wir sterben zu früh, weil viele von uns – oft völlig unbemerkt – in einem Meer aus schleichenden Entzündungen leben.

Diese „stille“ Entzündung ist nicht das klassische „Aua, rot, heiß, geschwollen“. Sie ist leise. Sie brennt im Hintergrund – in Gefäßen, Leber, Fettgewebe, Darm und sogar im Gehirn. Und sie ist der gemeinsame Nenner vieler moderner Erkrankungen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, Depression, Diabetes, Autoimmunprozesse, chronische Schmerzen, Hautprobleme und beschleunigtes Altern.

Die gute Nachricht: Du kannst dieses Feuer jeden Tag beeinflussen – vor allem über deine Ernährung.

Damit das einfach wird, habe ich – auf Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse hinter DII/EDIP und der großen Datenlage zur mediterranen und pflanzenbetonten Ernährung – ein alltagstaugliches Modell gebaut:

den Entzündungs-Bremsscore (EBS).

Er ist nicht „der eine Laborwert“, sondern ein Kompass, der dir bei jeder Mahlzeit hilft, die Richtung zu halten: mehr Bremse, weniger Benzin.

1) Was sind schleichende Entzündungen – und warum sind sie so gefährlich?

Schleichende Entzündungen nennt man auch Low-Grade-Inflammation. Das Immunsystem ist dabei dauerhaft leicht aktiviert – so, als ob der Körper ständig „Alarmstufe Gelb“ fährt.

Typische Treiber sind:

- ständig erhöhte Blutzuckerspitzen (Zucker, Weißmehl, Snacks)
- ungünstige Fette (Transfette, stark erhitzte Öle, Omega-6-Übermaß)
- Darmdysbiose („Leaky Gut“, Reizdarm, Antibiotika-Folgen)
- Schlafmangel, Stress, Bewegungsmangel

- ultraverarbeitete Lebensmittel & Zusatzstoffe
- Umweltbelastungen (Feinstaub, Mikroplastik, Pestizide)

Im Blut sieht man oft eine Tendenz nach oben bei Markern wie hs-CRP, IL-6, TNF- α – manchmal noch „im Normbereich“, aber biologisch schon relevant.

2) Wie die Wissenschaft die „Entzündungswirkung“ von Ernährung beurteilt

Wissenschaftlich gibt es drei Hauptachsen:

A) Biomarker-Effekt

Welche Ernährung senkt (oder erhöht) messbare Entzündungsmarker wie hs-CRP, IL-6, TNF- α ?

B) Nährstoff- und Phytonährstoff-Profil

Wie reich ist ein Lebensmittel an:

- Omega-3 (EPA/DHA/ALA)
- Polyphenolen (Beeren, Tee, Kakao, Gewürze)
- Carotinoiden (Tomate/Lycopin, Blattgrün/Lutein)
- Ballaststoffen (SCFA-Bildung, Darmbarriere)
- Vitamin-/Mineralstoffen (u.a. Magnesium, Zink, Selen)

C) Proinflammatorische Begleitfaktoren

Bringt es gleichzeitig „Feuer“ mit?

- viel Zucker / raffinierte Stärke
- Transfette / stark erhitzte Öle
- AGEs (Hochtemperatur-Bräunung)
- verarbeitetes Fleisch / Zusatzstoffe

Aus solchen Daten sind validierte Modelle wie DII/EDIP entstanden. Für den Alltag ist das oft zu komplex – deswegen die übersetzte Version:

3) Der neue Entzündungs-Bremsscore (EBS) – dein Kompass

- EBS 3 = starke Entzündungsbremse (hochpotent)
- EBS 2 = deutliche Alltagsbremse (Basis)
- EBS 1 = eher neutral / leicht günstig (okay, aber nicht Zentrum)
- EBS 0 = proentzündlich (rote Liste)

Du brauchst keinen Perfektionismus. Du brauchst nur eine Richtung:

Halte den durchschnittlichen Teller bei EBS 2–3, und reduziere EBS 0 drastisch.

4) Die EBS-Liste: 4 Stufen – je 10–12 Lebensmittel

EBS 3 – die stärksten Entzündungsbremsen (Top-Power)

Diese Lebensmittel sind „Therapie-Nahrung“. Sie liefern hohe Dichte an Omega-3/Polyphenolen/Ballaststoffen und zeigen in Studien günstige Effekte auf Entzündungsmarker.

1. Extra natives Olivenöl (kalt verwendet)
2. Algenöl (EPA/DHA) oder fetter Seefisch (Sardine, Makrele, Hering, Lachs)
3. Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)
4. Grünblättrige Gemüse (Spinat, Grünkohl, Mangold, Rucola)
5. Kreuzblütler (Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Pak Choi)
6. Walnüsse
7. Leinsamen (geschrotet)
8. Chiasamen
9. Kurkuma + schwarzer Pfeffer (Synergie)
10. Ingwer

11.Grüner Tee / Matcha

12.Fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Kimchi – roh/ungekocht)

Merksatz: EBS 3 sind die „Feuerlöscher“.

EBS 2 – die starken Alltagsbremsen (Basis, die satt macht)

Diese Gruppe baut das Fundament: stabiler Blutzucker, Mikrobiom-Fütterung, weniger Entzündung.

1. Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
2. Hafer (Vollkorn, z.B. Porridge)
3. Gerste (Beta-Glukane)
4. Quinoa
5. Vollkornreis / Naturreis
6. Knoblauch
7. Zwiebeln / Lauch
8. Pilze (z.B. Champignons, Shiitake)
9. Tomatenprodukte (Passata, Sauce – ideal mit Olivenöl)
- 10.Avocado
- 11.Naturjoghurt / Kefir (wenn verträglich)
- 12.Kakao / dunkle Schokolade $\geq 70\%$ (kleine Mengen)

Merksatz: EBS 2 ist die „tägliche Schutzkleidung“.

EBS 1 – eher neutral bis leicht günstig (okay, aber nicht die Hauptrolle)

Nicht schlecht – aber sie bremsen Entzündung weniger aktiv oder sind je nach Menge/Verarbeitung neutral.

1. Bananen

2. Trauben
3. Birnen
4. Mango
5. Kartoffeln (gekocht; besser abgekühlt als Salat wegen resistenter Stärke)
6. Süßkartoffeln
7. Eier (v.a. hochwertig, nicht als „Hauptprotein“ täglich)
8. Hähnchen/Truthahn natur (unverarbeitet)
9. Milch/Quark (individuell – kann neutral sein, bei manchen entzündlich)
10. Gekochtes Gemüse ohne Öl (z.B. Karotte, Kürbis)
11. Natives Kokosprodukt (kleine Mengen, neutral bis leicht)
12. Nüsse, die stark geröstet/gesalzen sind (weniger gut als natur)

Merksatz: EBS 1 ist „okay“ – EBS 2–3 sind „Strategie“.

EBS 0 – proentzündlich (rote Liste)

Das sind die Dinge, die Entzündung typischerweise antreiben: Zuckerlast, schlechte Fette, Ultra-Processing, Hitze-Toxine, Zusatzstoffe.

1. Softdrinks / Cola / Limonaden
2. Energy Drinks
3. Süßigkeiten (Gummibärchen, Schokolade mit Zucker, Bonbons)
4. Weißmehlgebäck (Croissants, Donuts, Kuchen, Kekse)
5. Toast, Weißbrot, helle Brötchen
6. Frittierte Speisen (Pommes, Nuggets, Chips)
7. Fast Food (Burger, Pizza aus Kette, „Standard-Takeaway“)
8. Wurst & verarbeitetes Fleisch (Salami, Schinken, Hotdogs)

9. Fertiggerichte / Instant Food (Tütensuppen, Mikrowellenmenüs)
10. Margarine/Industrie-Backfette mit Transfett-Historie (je nach Produkt)
11. Stark erhitzte Pflanzenöle (Fritteusenöl, billige Samenöle in Snacks)
12. Alkohol in Regelmäßigkeit (v.a. Bier/Spirituosen, „Daily Drinking“)

Merksatz: EBS 0 ist „Benzin“. Nicht moralisch – biologisch.

5) So baust du deine neue anti-entzündliche Ernährung (ohne Diätstress)

Die 3-Schritte-Regel

1. Jede Mahlzeit braucht 2 Elemente aus EBS 3
Beispiel: Olivenöl + Blattgrün / Beeren + Nüsse / Algenöl + Gemüse
2. Die Basis kommt aus EBS 2
Hülsenfrüchte, Vollkorn, Joghurt/Kefir, Knoblauch/Zwiebel, Pilze
3. EBS 0 wird zur Ausnahme
Nicht verbieten – aber „selten“ und nicht als Alltag.

Der Anti-Entzündungs-Teller (praktisch)

- ½ Teller: Gemüse (davon gern Blattgrün/Kreuzblütler)
 - ¼ Teller: Protein (Hülsenfrüchte, Fisch/Tofu, ggf. Joghurt)
 - ¼ Teller: Vollkorn/komplexe Kohlenhydrate
 - Dazu: 1–2 EL Olivenöl + Kräuter/Gewürze
-

6) Was du sonst vorbeugend tun kannst (die 4 großen Entzündungs-Schalter)

1) Schlaf – der unterschätzte Entzündungsheiler

7–8 Stunden, regelmäßige Zeiten, möglichst vor Mitternacht schlafen.
Tiefschlaf = Reparatur.

2) Bewegung – Anti-Entzündung zum Anknipsen

30–45 Minuten Gehen täglich + 2–3× pro Woche Krafttraining: senkt Entzündung, verbessert Insulinsensitivität.

3) Stressregulation – Vagus statt Alarmzustand

5 Minuten täglich: langsame Ausatmung, Summen, Natur, Meditation. Ein ruhiges Nervensystem ist anti-entzündlich.

4) Mikrobiom pflegen

Ballaststoffe + Fermente + Polyphenole. Weniger Zucker, weniger Ultra-Processing. Der Darm entscheidet oft, ob das Immunsystem „friedlich“ bleibt.

Fazit: Die beste Ernährung der Welt tut nur eines – sie stoppt Entzündungen

Wenn du in den nächsten Wochen nur eine Sache machst, dann diese:

Baue jeden Tag mehr EBS 3 und EBS 2 in deine Mahlzeiten ein
– und reduziere EBS 0.

Du brauchst kein Dogma. Du brauchst keinen Kampf.
Du brauchst einen Kompass.

Und dieser Kompass heißt: Entzündungs-Bremsscore. Im Februar starten wir dazu eine Ernährungs challenge mit der wir dich in eine entzündungsfreie Welt führen