



SHABNAM REBO »THE HUNGRY WARRIOR«

# Healing KITCHEN

GESUND MIT ANTI-ENTZÜNDLICHER ERNÄHRUNG

Essen für  
das Immunsystem

Über 80  
Genussrezepte



## **Der erste Schritt in dein neues Leben – Vorwort**



*Let's go – der Einstieg*

### **Meine Geschichte: Wie alles begann ...**

### **Das Immunsystem: Wie es funktioniert und was es stärkt**

### **Entzündungshemmende Lebensmittel**

### **Meine Immunitätsküche – Must-haves und Lieblingszutaten**

### **Gewürze und Kräuter – mein Geheimtipp für eine gesunde und antientzündliche Ernährung**

### **Slow Food – achtsam kochen und bewusst essen**

### **Body, Mind & Soul – das Rundum-Programm für deine Gesundheit**

### **Bleib am Ball – Tipps für eine dauerhafte und nachhaltige Ernährungsumstellung**



*Basics & Vorrat*



*Frühstück*



*Kleinigkeiten & Snacks*



*Hauptgerichte*



*Desserts & Gebäck*



# *Der erste Schritt* in dein neues Leben



**»Healing Kitchen« ist ein Kochbuch für alle, die ihre Ernährung und ihre Gesundheit optimieren, aber auch gewisse eingefahrene Abläufe in ihrem Leben ändern möchten.**

Im ersten Moment klingt das nach (zu) viel auf einmal, ist es aber nicht. Denn es soll ganz nach deinem Tempo passieren. Ganz ohne Druck, dafür mit viel Freude an neuen Rezepten, Zutaten und Gewürzen. Ich zeige dir hier lediglich, wie vielfältig und superlecker entzündungsminimierende pflanzliche Ernährung sein kann und wie du den Start in eine Ernährungsumstellung so einfach wie möglich gestalten kannst. So eine große Umstellung soll bestenfalls nicht von kurzer Dauer sein, sondern deinen Weg auf lange Zeit positiv verändern. Besonders wichtig dabei ist es, dass du Dinge hinterfragst, dich wohl fühlst und dir ausreichend Zeit für dich, deinen Körper und deine Ernährung nimmst.

## **Mein Wunsch: anderen Betroffenen Mut machen**

Als ich vor ungefähr fünf Jahren meine Ernährung aufgrund meiner Darmerkrankung umstellte, spürte ich zwar ziemlich schnell eine positive Veränderung. Es dauerte jedoch einige Monate, bis ich meine Ernährung für mich optimiert hatte, denn aufgrund meines akuten

Krankheitszustands, dem entzündeten Darm, musste sich mein Körper erst Schritt für Schritt an die ungewohnte Ernährungsweise und neuen Lebensmittel anpassen. Es ging also nicht von heute auf morgen, sondern es war ein Prozess, der mit Erkenntnissen und Rückschlägen, aber auch mit viel Hoffnung und Wohlbefinden verbunden war. Die Veränderung und die daraus entstandenen Gefühle waren wie Retter in der Not und ich wollte sofort anderen Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen Mut machen und helfen, den ersten Schritt zu wagen. So entstanden mein Blog und mein Instagram-Account »The Hungry Warrior«. Zwei Plattformen, auf denen ich bis heute fast täglich Einblicke in meine Art zu kochen und viele Rezeptinspirationen für einen achtsamen und heilenden Lebensstil gebe.

### **Das Zauberwort heißt bewusst**

Ich werde oft gefragt, wie ich es geschafft habe, meine Ernährung umzustellen und auch dauerhaft dabei zu bleiben. Bei mir begann alles aus einer sehr verzweifelten, traurigen Lebenslage heraus. Aber so weit muss es gar nicht erst kommen. Wieso nicht schon an kleinen Stellschrauben drehen und etwas verändern, wenn es noch nicht zu spät ist? Bewusst ist hier das entscheidende Wort: Bewusst leben, einkaufen, kochen und essen. All diese Punkte sind die Basis für dein neues Leben, mit einem starken und glücklichen Körper, einem zufriedenen Geist, einer ausgeglichenen Seele und somit auch einem starken Immunsystem. Dabei darfst du nicht zu streng zu dir selbst sein, um auch dauerhaft etwas verändern zu können. Es wird Tage geben, an denen du unsicher oder sogar verzweifelt bist. Momente, in denen du vielleicht doch in alte Muster verfällst. Wenn das passiert, ist das völlig okay. Denn jedes neue Learning braucht Zeit und wie so oft im Leben wirst du auch Höhen und Tiefen erfahren. Wenn du dabei fair und nicht zu streng mit dir selbst bist, dann wirst du langfristig erfolgreich sein. Und das Beste ist: Du hast den Anfang ja schon gemacht, weil du mein Buch in deinen Händen hältst und dich mit dir und deinem Körper auseinandersetzt.

*Also, bist du bereit loszulegen?*





# Let's go – der Einstieg



***Dein neuer Weg soll dich bereichern, ermutigen und motivieren. Er soll aber auch besonders spannend und schön sein. Dafür möchte ich dir einige Basics mit an die Hand geben: Wissenswertes rund um Immunsystem und antientzündliche Ernährung, Infos zu meinen Lieblingslebensmitteln, aber auch ganz praktische Tipps für dein allgemeines Wohlbefinden.***



# *Meine Geschichte: Wie alles begann ...*



**Die Diagnose »Colitis ulcerosa« bekam ich 2007. Drei Wochen zuvor begannen die ersten Beschwerden mit einer vermeintlich normalen Magen-Darm-Grippe, die jedoch länger als nur einige Tage andauerte und mich ins Krankenhaus brachte.**

Zu dem Zeitpunkt lebte ich in den USA und wurde völlig unerwartet aus meiner Happy-Life-Bubble gerissen. Ich hatte bis dahin noch nie von dieser Krankheit gehört und, um ehrlich zu sein, mich auch noch nie mit Krankheiten, besonders nicht mit Autoimmunkrankheiten auseinandergesetzt. Denn genau das ist Colitis ulcerosa – eine Autoimmunerkrankung des Dickdarms, sehr ähnlich zu Morbus Crohn. Das Tückische an Autoimmunkrankheiten ist, dass, wie auch der Begriff schon sagt, das Immunsystem eine maßgebliche Rolle spielt. Laut Definition ist eine Autoimmunerkrankung eine Krankheit mit Reaktionen des Körpers, denen eine gestörte Toleranz des Immunsystems gegenüber Stoffen des eigenen Körpers zugrunde liegt. Dies führt zur Bildung von Antikörpern (Autoimmunisation) und geht mit (schmerzhaften) Entzündungen einher. Bei der Colitis ulcerosa entzündet sich der Dickdarm in regelmäßigen und meist unvorhersehbaren Schüben stark.

Symptome sind unter anderem starke Bauchschmerzen, krampfartige, blutige Durchfälle, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Appetitlosigkeit und starker Gewichtsverlust. Ich kann mich noch so gut an den Tag erinnern, als ich am Morgen der ersten Darmspiegelung von meinem damaligen Freund geduscht und angezogen wurde. Ich war so schwach, dass ich solche einfachen Dinge nicht mehr alleine bewerkstelligen konnte und für ziemlich alles auf Hilfe angewiesen war. Wir fuhren ins Krankenhaus, in dem die Darmspiegelung durchgeführt werden sollte, und die Reaktion der Krankenschwester werde ich nie vergessen, als ich in Zeitlupe durch die Tür lief. Ich hatte innerhalb von drei Wochen über zehn Kilogramm Gewicht verloren, bestand nur noch aus Haut und Knochen und war dem Tod sehr nah. Sie sagte nur: »My god, sweetheart!« Nach dem Aufwachen aus der Narkose kam der Arzt und brachte mir die ernüchternden Neuigkeiten. Ich weiß noch ganz genau, wie ich völlig verwirrt den Arzt ansah und absolut nicht verstand, was er mir zu erklären versuchte: Das ist eine UNHEILBARE Krankheit! Ich stand absolut unter Schock und verstand die Welt nicht mehr. Meine Familie organisierte meine Rückreise nach Deutschland, denn ich war zu nichts zu gebrauchen. In München angekommen, begann sofort meine Therapie, die zum Glück schnell und effektiv anschlug. Ich lebte mich langsam wieder ein, suchte mir einen Job und begann nach einiger Zeit mein Studium der Kunstgeschichte an der LMU München. Die Schübe kamen und gingen, waren aber nie so schlimm wie der erste und ich lebte die nächsten Jahre ein beschwerdearmes Leben. Langsam trat die Krankheit völlig in den Hintergrund und ich vergaß schon fast, dass ich eine unheilbare Krankheit hatte. Gut auf der einen Seite, aber mit dem Vergessen kam auch die Unachtsamkeit meinem Körper und meiner Seele gegenüber. Das verstand ich jedoch erst viel später, denn es ging mir ja gut – dachte ich.

~

## *Colitis ulcerosa ...*

***... ist eine Autoimmunerkrankung des Dickdarms, sehr ähnlich zu Morbus Crohn. Symptome sind unter anderem starke Bauchschmerzen, krampfartige, blutige Durchfälle, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Appetitlosigkeit und starker Gewichtsverlust.***



## **Mein persönlicher Wendepunkt**

2016 erlebte ich eine Art Déjà-vu: Einen Krankheitsschub, der dem im Jahr 2007 stark ähnelte, nur mit dem großen Unterschied, dass mein Körper nicht mehr auf Therapien reagierte. Dieser Schub dauerte fast 1 ½ Jahre an und zermürbte mich mit kaum zu ertragenden körperlichen und seelischen Schmerzen. Ich wurde erneut aus dem Leben gerissen, musste meinen Job aufgeben, wurde Dauergast bei Ärzten und verbrachte immer wieder viele Wochen in Krankenhäusern. Ich konnte kaum noch essen, sodass mir ein Portkatheter unter die Haut implantiert wurde, um das Verabreichen von Nährlösungen und Medikamenten zu vereinfachen. Ich hatte kaum noch soziale Kontakte, bewegte mich nur noch vom Bett zur Toilette und wieder zurück. Alles, was ich so in meiner »idealen Welt« aufgebaut hatte, zerfiel plötzlich. Mein Job, Freundschaften, Hobbys und auch mein vermeintlich »perfekter« und gesunder Körper. Alles, inklusive meines jahrelangen Perfektionismus hinsichtlich meines Körperbildes, relativierte sich auf einen Schlag. Da war ich nun – krank, allein und wieder bis auf Haut und Knochen runtergehungert. Was war der Grund, dass ich wieder am gleichen Punkt angekommen war? Hatte ich meine Krankheit in eine Schublade gepackt und vergessen, wie es mir einige Jahre zuvor ging? Vielleicht nicht vergessen, eher nie einen richtigen achtsamen und liebevollen Umgang mit Körper und Seele gefunden. Meine Körperwahrnehmung und das ideale Bild meines Körpers lösten sich langsam auf. Früher war ich davon besessen, schlank und fit zu sein. Nun war ich dünn, zerbrochen und unglücklich. Ich kam aus dem Strudel von Trauer, Verzweiflung und Selbstmitleid kaum heraus, machte mir plötzlich Gedanken über Leben und Tod. Mein Zustand war kritisch und fast aussichtslos. Es wurde mir eine Kolektomie – die chirurgische Entfernung des Dickdarms – nahegelegt, um »zu überleben«. Sprich, die Entfernung des Organs, welches mich überhaupt in diese Lage gebracht hat. Eine scheinbar perfekte Lösung, aber was für eine gruselige Vorstellung. Ich war verwirrt, hatte unglaubliche Angst und konnte mich kaum mit dem Gedanken abfinden, einen künstlichen Darmausgang zu haben sowie ohne ein essenzielles Organ zu leben. Es klang für mich mehr nach Versagen als nach einer Lösung. Ich war nicht bereit,

aufzugeben, ohne gekämpft zu haben! Das liegt nämlich nicht in meiner Natur. Ich war schon immer eine Kämpferin. Was hielt mich dann jetzt davon ab, für mich und mein Leben zu kämpfen? Nichts!



»Ich fing an, auf meinen Körper *zu hören!*«

**Mein Weg zurück ins Leben**

Ich startete einen Versuch: Eine komplette Umstellung meiner Ernährung und die Suche nach Selbstakzeptanz, Respekt und Selbstliebe. Ich brach mit dem Gedanken »Wieso passiert mir das?«, stellte mir stattdessen die Frage »Was muss ich dafür tun, damit es mir wieder gut geht?«. Das heißt körperlich UND seelisch. Ich änderte meine Einstellung zu Essen von »Es ist Mittel zum Zweck« zu »ES nährt und heilt mich«.

Ich begann, mich mit mir und meinem Körper zu beschäftigen und ihm die Aufmerksamkeit und Liebe zu geben, nach der er so lange verlangt hatte. Als allererstes arbeitete ich an meinem Mindset, danach kam die aktive Ernährungsumstellung. Der Weg zu meiner Heilung war nicht einfach und jeder Tag erwies sich als eine neue Herausforderung. Nach den ersten Glücks- und Hoffnungsgefühlen ließ mich mein Körper im akuten Krankheitszustand immer wieder spüren, dass ich Geduld haben muss. Einige Lebensmittel, die ich heute fast täglich esse, habe ich zu diesem Zeitpunkt nicht gut vertragen, wie zum Beispiel Kichererbsen. Die vielen Ballaststoffe sowie probiotische Lebensmittel haben meinen ja immer noch entzündeten Darm aufgebläht – eine äußerst schmerzhaft Erfahrung. Ich war oft wieder verzweifelt, wusste nicht, was ich essen sollte, wie ich das alles bewerkstelligen und meinen Alltag meistern sollte. Aber all das war Teil des neuen Wegs und ich machte in kleinen Schritten weiter, denn ich war felsenfest davon überzeugt, dass das der richtige Weg ist. Daher rate ich dir: Falls du eine akute Entzündung im Verdauungstrakt hast, gib deinem Körper Zeit und nimm erst einmal Schonkost zu dir. Du kannst dann Schritt für Schritt die neuen Lebensmittel und Gerichte in deinen Speiseplan integrieren.



Mit den Ritualen, die mit dem Vorbereiten und Kochen des Essens verbunden sind, kam dann auch die Idee, Essen zu inszenieren und fotografieren. Daraus entwickelte sich für mich ein wundervoll meditatives und bereicherndes Hobby. Zugleich entwickelte sich auch ein großes Verlangen, meine Erfahrungen und Erfolge mit anderen betroffenen Menschen zu teilen, sie zu motivieren und mental zu bestärken. Das war die Initialzündung für meinen Blog »The Hungry Warrior«. Der Name steht für zwei für mich besonders wichtige Themen: meine Leidenschaft für Kochen und gutes Essen (»hungry«) und mein erfolgreicher Kampf gegen die Krankheit (»warrior«). Nach vielen erfolgreichen Jahren des Teilens und dem engen Kontakt mit den

Menschen, die sich durch meine Reise inspiriert fühlen, wollte ich eine besondere Rezeptsammlung zusammenstellen. Für alle, die mich in diesen Jahren begleitet haben, und alle, die neu dazukommen. Mit »Healing Kitchen« ist ein Kochbuch und Ratgeber zugleich entstanden, der dir den Start für deine Ernährungsumstellung so angenehm wie möglich machen möchte.

# Das Immunsystem: *Wie es funktioniert und was es stärkt*



**Unser Immunsystem ist für so viele wichtige Prozesse im Körper zuständig, aber vor allem ist es die stärkste Waffe, die wir gegen Krankheiten haben.**

Ob es »einfache« Erkältungen sind, mit denen wir zu kämpfen haben, oder aber chronische Krankheiten, wie in meinem Fall Colitis ulcerosa: Das Immunsystem ist der Grundstein für unser Wohlbefinden. Da ist es naheliegend, dass wir uns darum ganz besonders kümmern müssen. Hier kommt die Ernährung ins Spiel. Denn damit unsere Abwehrkräfte reibungslos funktionieren, benötigen sie den richtigen Kraftstoff. Im Folgenden erfährst du, welche Komponenten in einer entzündungsminimierenden und immunstärkenden Ernährung eine wichtige Rolle spielen, welche Lebensmittel du in deinen entzündungshemmenden Speiseplan integrieren kannst, welche Vitamine und Mineralstoffe das Immunsystem braucht und vieles mehr.



Bei einer anti-entzündlichen Ernährung stehen mehrheitlich frische und unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Saaten, Gewürze und Kräuter auf dem Speiseplan, die Entzündungen aktiv entgegenwirken. Parallel werden Lebensmittel, die Entzündungen fördern, vermieden wie raffiniertes weißes Zucker, weißes Mehl, tierische Milch und -produkte, Fleisch und -produkte, Fertiggerichte und Lebensmittel mit Transfettsäuren und Zusatzstoffen.

### **Das Immunsystem und der Darm – ein Dreamteam**

Was hat denn der Darm mit dem Immunsystem zu tun? Sehr viel sogar! Wusstest du, dass bis zu 80 Prozent der Antikörper für unser Immunsystem in unserem Darm produziert werden? Und auch das Mikrobiom, also die Gesamtzahl der Bakterien im Darm, einen großen Einfluss auf unser Immunsystem hat? Vielen Menschen ist das nicht bewusst und so wird dem Darm oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Das Thema Darm ist zudem nach wie vor sehr tabu- und schambehaftet, sodass viele Betroffene die wiederkehrenden Symptome und/oder das Unwohlsein ignorieren, weil sie sich schämen, darüber zu sprechen. Eigentlich total absurd und traurig, wie viele Menschen ihre Gesundheit aufs Spiel setzen, nur um normativen Vorstellungen und gesellschaftlich konzipierten Tabus gerecht zu werden. Das sollte sich schleunigst ändern und vielleicht können wir gemeinsam einen Schritt in die richtige Richtung gehen. Aber nun zurück zum Darm und dazu, wie genau das Zusammenspiel mit dem Immunsystem funktioniert.

### **Die richtigen Zutaten für ein starkes Immunsystem**

Lebensmittel setzen sich aus verschiedenen Stoffen zusammen, die wir zum Leben brauchen: die Nährstoffe. Dazu zählen die sogenannten Makronährstoffe Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette, die an allererster Stelle als Energielieferanten dienen, aber auch für viele andere Prozesse im Körper wichtig sind. Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente dagegen liefern zwar keine Energie, unterstützen aber die Arbeit der Makronährstoffe. Sie tragen zudem aktiv dazu bei, das Immunsystem zu stärken und Entzündungen entgegenzuwirken.

»Das Immunsystem ist der *Grundstein* für unser Wohlbefinden.«

### **Makronährstoffe – unverzichtbare Energielieferanten und mehr**

Makronährstoffe sind komplexe Strukturen wie Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette und bilden in ihrer Kombination die Basis jeder Ernährung. Wichtig ist jedoch, welche Nährstoffe wir zu uns nehmen und wie viel davon. Die Qualität und die Menge der einzelnen Makronährstoffe geben

also den Ton an. Es sind genau diese Faktoren, die die Prozesse in unserem Körper beeinflussen. So sind Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette nicht nur Energielieferanten und wichtig für den Energiestoffwechsel, sondern beeinflussen alle Immunfunktionen unseres Körpers.



## *Wusstest du ...*

***... dass bis zu 80 Prozent der Antikörper für unser Immunsystem in unserem Darm produziert werden? Und auch das Mikrobiom, also die Gesamtzahl der Bakterien im Darm, einen großen Einfluss auf unser Immunsystem hat? Vielen Menschen ist das nicht bewusst und so wird dem Darm oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.***

### EIWEISSE

Eiweiße spielen eine elementare Rolle für unser Immunsystem, da sie Baustoff für alle Zellen des Immunsystems sind. Bekommt der Körper zu wenig hochwertige Eiweiße aus der Nahrung, kann das langfristig zu einem Mangel führen. Mit der Folge, dass das Immunsystem geschwächt wird und dadurch Krankheiten verstärkt auftreten können. Eiweiße sind aus einzelnen Aminosäuren aufgebaut. Unser Körper benötigt 20 verschiedene Aminosäuren, wovon er elf selbst produzieren kann. Die anderen neun Aminosäuren gelten als essenziell: Wir müssen sie über die »richtigen Lebensmittel« zu uns nehmen. Vor allem tierische Eiweiße aus Lebensmitteln wie Fleisch, Milchprodukten, Eiern und Fisch enthalten die ganze Bandbreite an Aminosäuren. Aber auch Tofu, Seitan, Quinoa und Buchweizen sind gute Quellen für diese besonders hochwertigen Eiweiße. Eiweiße aus Lebensmitteln, die nicht alle 20 Aminosäuren bzw. vor allem nicht die essenziellen Aminosäuren enthalten, gilt es, geschickt mit anderen Lebensmitteln zu kombinieren, um so die Wertigkeit der Eiweiße zu erhöhen. Probiere doch mal eine leckere Bowl mit

gebackenen Kichererbsen und Quinoa oder ein Buchweizen-Porridge mit pflanzlichem Joghurt.





## KOHLLENHYDRATE

Der ungebrochene Low-Carb-Trend zeigt: Kohlenhydrate haben bei vielen von uns einen schlechten Ruf. Dabei muss man ganz klar unterscheiden zwischen schnell verdaulichen Kohlenhydraten wie Zucker, den man möglichst meiden sollte, und komplexen Kohlenhydraten, wie sie zum Beispiel in Vollkornprodukten vorkommen. Diese haben nämlich durchaus eine gesundheitsförderliche Wirkung. Zu den komplexen Kohlenhydraten zählen auch die Ballaststoffe. Sie sind ganz besonders wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem, denn die unzähligen Bakterien, die unseren Darm besiedeln, ernähren sich von den Ballaststoffen aus (Vollkorn-) Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Inulin zum Beispiel zählt zu diesen wertvollen Ballaststoffen. Es findet sich in Lebensmitteln wie Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Artischocken und Topinambur. Ein weiterer wichtiger Ballaststoff für den Darm ist resistente Stärke. Diese entsteht, wenn du stärkehaltige Lebensmittel wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln kochst und sie dann für mindestens 12 Stunden abkühlen lässt. Danach kannst du sie wieder zum Verzehr erhitzen, denn die resistente Stärke hat sich bereits gebildet. Beta-Glucane sind eine weitere essenzielle Ballaststoffgruppe für unsere Darmbakterien. Sie fördern sogar das Wachstum der guten Darmbewohner. Haferflocken und Gerste sind gute Lieferanten für Beta-Glucane.

Wenn du dir am Abend ein Einmachglas mit Overnight Oats für den nächsten Tag machst, enthält es Beta-Glucane. Wenn du dir ein Porridge machst, es im Kühlschrank über Nacht kühl stellst und am nächsten Tag isst, nimmst du nicht nur Beta-Glucane, sondern auch resistente Stärke zu dir! Das wird deinem Darm, deinem Immunsystem und somit deinem gesamten Wohlbefinden auf Dauer guttun!

## FETTE

Fett ist nicht gleich Fett. Und nicht jedes Fett ist schlecht! Dass in vielen Köpfen das Image von Fett immer noch so negativ behaftet ist, liegt vor allem daran, dass über Jahrzehnte wissenschaftliche Studien zum Thema Fett falsch interpretiert wurden. Auch die Lebensmittelindustrie hat die Anti-Fett-Kampagne befeuert, indem sie unzählige Low-Fat-Produkte auf den Markt brachte.



## ***Nährstoffbomben***

***Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten sind wundervolle pflanzliche Quellen für hochwertiges Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und gute Fette. Und für mich daher absolut unverzichtbare Zutaten. Du kannst sie leicht in deinen täglichen Speiseplan integrieren – sie machen sich zum Beispiel gut in Dips oder Saucen.***





Inzwischen weiß man, wie wichtig bestimmte Fette bzw. Fettsäuren (also die Bestandteile von Fetten) für unsere Gesundheit sind. Viele Funktionen unseres Körpers sind auf die Aufnahme der richtigen Fette angewiesen. Fettlösliche Vitamine wie Vitamin A oder Vitamin D können ohne Fett nicht vom Körper aufgenommen werden. Fette sind aber auch essenziell für die Regulierung des Hormonhaushaltes, die Zellteilung und die Hirnfunktion. Als besonders gesund haben sich die sogenannten Omega-3-Fettsäuren erwiesen. Sie sind reichlich enthalten in Nüssen und Saaten wie Walnüssen, Lein- und Hanfsamen, aber auch in Lein- und Rapsöl. Neben den Omega-3-Fettsäuren sind Omega-6-Fettsäuren die andere wichtige Gruppe der Omega-Fettsäuren. Sie sind Bestandteile von Zellmembranen und werden für zahlreiche Wachstums- und Reparaturprozesse im Körper benötigt. Lebensmittel wie Sonnenblumenöl, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Getreide sind reich an Omega-6-Fettsäuren. Jedoch kann ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren auch Entzündungsprozesse im Körper fördern. Daher sollte das Verhältnis, in dem wir Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren konsumieren, nicht mehr als 5:1 betragen. Ich empfehle dir daher, Sonnenblumenöl nicht als Kochöl zu verwenden, da so recht schnell eine Dysbalance entsteht. Am liebsten koche ich mit Olivenöl, wegen seiner entzündungshemmenden und antiseptischen Eigenschaften und ganz besonders wegen seines fruchtig-scharfen mediterranen Geschmacks. Auch Rapsöl ist ein perfektes (Brat-)Öl, das zudem reich an Omega-3-Fettsäuren ist.

Neben den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind auch die einfach ungesättigten Fettsäuren, kurz MUFA (mono unsaturated fatty acids), essenziell für eine entzündungshemmende Ernährung. Zahlreiche Studien belegen, dass sie chronische Erkrankungen reduzieren können. Einfach ungesättigte Fettsäuren finden wir besonders in Oliven(öl), Avocados, Mandeln, Cashewkernen und Haselnüssen.

**Mikronährstoffe – essenziell für unsere Gesundheit**

Genauso wie Makronährstoffe unser Immunsystem maßgeblich beeinflussen, spielen auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe bei einer ausgewogenen, ganzheitlichen Ernährung mit antientzündlicher Wirkung eine entscheidende Rolle. Da wir von diesen lebenswichtigen Stoffen nur wenige Mikrogramm bis Gramm pro Tag zu uns nehmen, nennt man sie auch Mikronährstoffe.

## VITAMINE

Für die Immunabwehr sind nicht nur die Immunzellen, sondern auch Schleimhäute und unsere Haut zuständig. Daher müssen wir dafür sorgen, dass beides gesund ist und gut funktioniert. Vitamin A und die Gruppe der B-Vitamine sind da besonders gefragt, da sie dabei helfen, Krankheitserreger zu erkennen und abzuwehren bzw. sie überhaupt davon abhalten, in den Körper einzudringen – eben zum Beispiel über die Haut und/oder Schleimhäute.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten zwar kein Vitamin A, aber seine Vorstufe Beta-Carotin, das im Körper bei Bedarf zu Vitamin A umgewandelt wird. Lebensmittel, die reichlich Beta-Carotin enthalten, sind zum Beispiel Karotten, Tomaten, Kürbis, Spinat und Aprikosen. B-Vitamine finden sich besonders in (Vollkorn-)Getreideprodukten, grünem Blattgemüse (zum Beispiel Grünkohl), Nüssen, Kernen und Hülsenfrüchten.



Unter den Vitaminen ist Vitamin C der bekannteste Immunbooster. Es schützt die Immunzellen vor oxidativem Stress. Dieser entsteht, wenn sich im Körper zu viele sogenannte freie Radikale (Sauerstoffradikale) befinden, die zu Zellschäden führen können. Ursachen für das Entstehen freier Radikaler sind beispielsweise eine nährstoffarme Ernährung, Rauchen und Alkoholkonsum, Umweltgifte wie Pestizide und Abgase, aber auch Schlafmangel sowie körperlicher und psychischer Stress. Daneben fördert Vitamin C die Produktion weißer Blutkörperchen, die Krankheitserreger abwehren. Das Vitamin ist besonders in Zitrusfrüchten, Brokkoli, Paprika und verschiedenen Kohlsorten enthalten.