



Anti-entzündliche Ernährung & Unterstützung gesunder Darmflora -> für eine gesunde Psyche



- Möglichst unbehandelt, biologisch, **nicht industriell verarbeitet**, Zusatzstoffe meiden
- **Vollwertig & pflanzenbasiert** (3 Portionen Gemüse & 2 Portionen zuckerarmes Obst /Tag)
- **Viele Ballaststoffe** (Gemüse, Flohsamenschalen...), **wenig einfache Kohlenhydrate** (kein Weißmehl etc.)
- **Langsames, bewusstes Kauen, Bitterstoffe**
- **Probiotische Lebensmittel** (wenn keine Entzündung vorliegt): Joghurt, Sauerkraut, Kimchi, Wasserkefir, Miso...
- **Präbiotische Lebensmittel**: Chicorée, Schwarzwurzel, Süßkartoffel, Spargel, Speisen aus abgekühlten gekochten Kartoffeln (**resistente Stärke**), abgekühltem Reis, Hirse, Buchweizen!
- **Regelmäßig & warm essen**
- **Kohlenhydrate als gekochtes glutenfreies Getreide**: Haferflocken (Porridge zum Frühstück), Hirse, Buchweizen. Weniger Brot: Sauerteig-Vollkornbrot aus Roggen oder glutenfreiem Getreide
- Tägliche Bewegung, genügend trinken
- **Wenig Zucker & Alkohol**
- Geringer Verzehr von fetten Fleisch- und Wurstwaren (Arachidonsäure-arm), eher weisses Fleisch wie Huhn, Pute
- Seefisch 1x/Woche
- Hohe Zufuhr von **Omega-3-Fettsäuren**: Hochwertige Pflanzenöle: Alpha-Linolensäure (Chia-, Lein-, Leindotter-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl; Leinsamen, Walnüsse)
- Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte (einweichen)
- **Antioxidantien**: Vitamin A, C & E; Selen, Zink, Magnesium, Kupfer
- **Sekundäre Pflanzenstoffe**
- **Entzündungshemmende Gewürze**: Kakao, Zimt, Ingwer, Curcuma, Chili, Zwiebel, Knoblauch, Oregano, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Basilikum, Kerbel, Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennessel
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Wenn verträglich: fasten (z.B. Intervallfasten 16/8), oder Zeiten ohne Nahrungsaufnahme fördern