



**ANTIENTZÜNDLICHE  
LEBENSMITTEL LISTE**

**GESUND.  
NATÜRLICH.  
VITAL.**



# Einleitung

Bevor du jetzt denkst, dass du deine komplette Ernährung von heute auf morgen umstellen musst, möchte ich dir etwas ganz Wichtiges mitgeben:

Es geht nicht um Perfektion – sondern um kleine, bewusste Schritte.

Diese Liste soll dir dabei helfen, einen einfachen Überblick zu bekommen, welche Lebensmittel deinem Körper guttun und ihn dabei unterstützen können, wieder mehr in Balance zu kommen.

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Oft reicht es schon, einzelne Lebensmittel nach und nach in deinen Alltag zu integrieren und bewusster auszuwählen, was auf deinem Teller landet.

☞ Sieh diese Liste nicht als strenge Vorgabe, sondern als Inspiration für dich – für mehr Energie, mehr Wohlbefinden und ein gutes Gefühl im Alltag.



### 🌿 **So gehst du am besten vor:**

- Starte bewusst klein und realistisch
- Du musst nicht alles auf einmal verändern
- Jeder kleine Schritt zählt

### 👉 **Beispiele:**

- Statt Softdrink → Wasser oder ungesüßter Tee
- Statt süßem Snack → Nüsse und/oder Obst
- Statt Fertiggericht → einfache, frische Mahlzeit

# 1. Gemüse - deine tägliche Basis

Hier gilt: Je bunter, desto besser

## **Grünes Gemüse:**

Spinat  
Rucola  
Feldsalat  
Grünkohl  
Mangold  
Brokkoli  
Rosenkohl  
Zucchini  
Gurke



## **Buntes Gemüse:**

Paprika (rot, gelb, orange)  
Karotten  
Süßkartoffeln  
Kürbis  
Rote Bete  
Tomaten  
Aubergine



## **Zwiebelgemüse:**

Zwiebeln  
Knoblauch  
Lauch  
Frühlingszwiebeln



 **Tipp: möglichst frisch, saisonal und schonend zubereitet**

## 🍓 2. Obst - natürlich & unterstützend

Natürliche Unterstützung für deinen Körper und daher besonders wertvoll:

### Beeren:

- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Erdbeeren
- Brombeeren
- Johannisbeeren

### Weitere Obstsorten:

- Äpfel
- Birnen
- Orangen
- Mandarinen
- Granatapfel
- Kirschen
- Ananas
- Trauben
- Kiwi
- Melone



+

👉 **Tipp: lieber frisch als stark verarbeitet**



## 3. Gesunde Fette - extrem wichtig

**Gesunde Fette wirken entzündungshemmend und helfen deinem Körper, besser zu funktionieren.**

### **Gute Beispiele:**

- Olivenöl (nativ, kaltgepresst)
- Walnussöl
- Leinöl
- Kokosöl
- Avocado

### **So nutzt du sie im Alltag:**

- Olivenöl für kalte und warme Speisen
- Kokosöl zum Braten
- Leinöl nur kalt verwenden, nie zum Anbraten
- Fett immer bewusst einsetzen
- lieber wenige, gute Öle als viele verschiedene verwenden



## 4. Nüsse und Samen

### Kleine Kraftpakete für deinen Alltag:

- Mandeln
- Walnüsse
- Cashewkerne
- Haselnüsse
- Pekannüsse
- Pistazien
- Macadamianüsse



### Samen:

- Chiasamen
- Leinsamen
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Sesam

👉 Tipp: ungesalzen & naturbelassen wählen

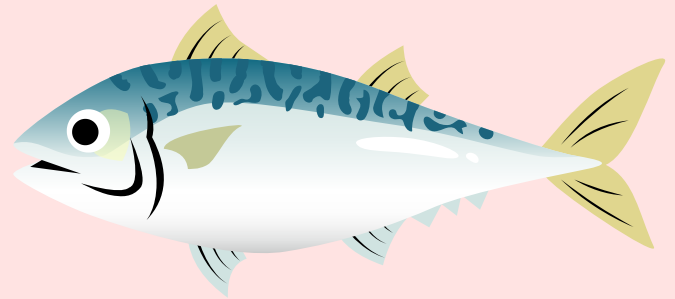
### 💡 So nutzt du sie im Alltag:

- eine Handvoll Nüsse als Snack
- Samen oder 1 Löffel Leinöl ins Frühstück (z. B. Joghurt oder Porridge)

## 5. Omega-3-reiche Lebensmittel

**Diese sind besonders wertvoll bei Entzündungen:**

- Lachs
- Makrele
- Hering
- Sardinen



**pflanzlich:**

- Leinsamen
- Chiasamen
- Walnüsse



## 6. Gewürze & Kräuter (kleine Helfer mit großer Wirkung)

**Gewürze und Kräuter unbedingt regelmäßig nutzen:**

- Kurkuma
- Ingwer
- Zimt
- Knoblauch
- Rosmarin
- Thymian
- Oregano
- Petersilie
- Schnittlauch
- Basilikum



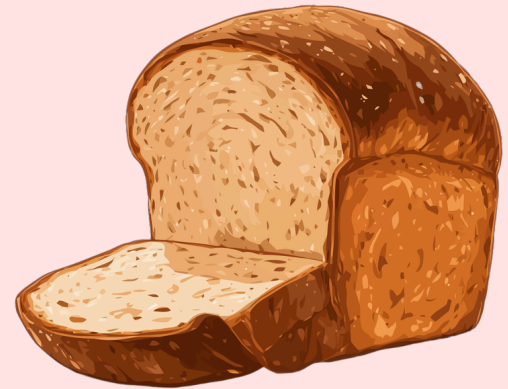
**👉 Tipp: frisch, tiefgekühlt oder hochwertig getrocknet**



## 7. Vollkornprodukte

Vollkornprodukte stabilisieren deinen Energiehaushalt, daher statt Weißmehlprodukten immer lieber die Vollkornvariante wählen.

- Haferflocken
- Vollkornreis
- Quinoa
- Hirse
- Vollkornbrot
- Dinkelprodukte
- Vollkornnudeln
- Linsennudeln
- Kichererbsennudeln



## 8. Fermentierte Lebensmittel

Sehr gute Unterstützung für deinen Darm

- Naturjoghurt
- Kefir
- Skyr

Fermentiertes Gemüse:

- Sauerkraut
- Kimchi



# 9. Getränke (oft unterschätzt)

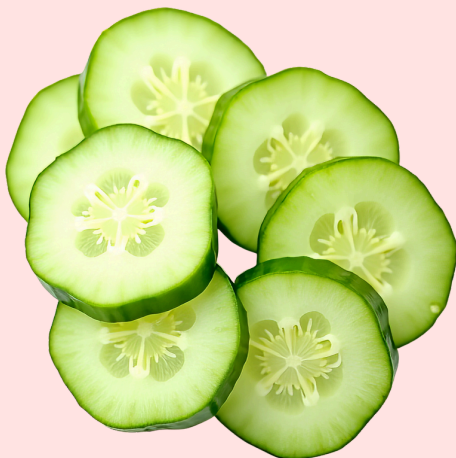
Die richtigen Getränke spielen ebenfalls eine große Rolle bei gesunder Ernährung:

- Wasser
- Zitronenwasser
- Ingwerwasser
- Kräutertee (natürlich ungesüßt)
- Ingwertee
- Grüner Tee




Wasser kann phantasievoll und abwechslungsreich aufgepeppt werden mit:

- Zitronenscheiben
- Gurkenscheiben
- Apfelessig
- Ingwerscheiben
- Früchte wie Himbeeren, Heidelbeeren, Orange



# PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN



A large rectangular area with a light pink background and horizontal lines, intended for writing thoughts and notes. The area is empty and occupies most of the page below the title.

# LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN



[www.frauenpowervital.de](http://www.frauenpowervital.de)



<https://de.pinterest.com/frauenpowervital/>



<https://www.instagram.com/frauenpowervital>



[info@frauenpowervital.de](mailto:info@frauenpowervital.de)

Copyright

© Mai 2026

Impressum:

Autorin/Herausgeberin:

Karin Büchsenmann, Zur Illerau 14,89287 Bellenberg

E-Mail: frauenpowervital@gmail.com

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Liste wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Es ist ausschließlich für die private Nutzung bestimmt.

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung