

Agnieszka Peralta Martin

Dr. Peter Heilmeyer

Airfryer

BALANCE

Essen gegen chronische

Entzündungen



60 anti-
entzündliche
Rezepte



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Airfryer-Wissen: So geht's!	6
Das unsichtbare Problem	9
Wie sich chronische Entzündungen bemerkbar machen	13
Ursachen der „silent inflammation“	16
Die Rolle der Ernährung	22
Ernährung macht den Unterschied	25
Warum beim Kochen die Methode zählt	31
Bewegung, Schlaf und Stress - Einflüsse des Lebensstils	35
Hinweise zu den Rezepten	38
Rezepte	40
Frühstück & Snacks	42
Suppen, Salate & Bowls	64
Veggie & Beilagen	90
Geflügel, Fleisch & Fisch	116
Desserts & Kuchen	148
Rezeptregister	170
Stichwortverzeichnis	173
Impressum	174
Haftungsausschluss	176

Warum „stille“ Entzündung?

Für diesen dauerhaft niedriggradigen Entzündungszustand hat sich – wie oben schon erwähnt – der Begriff „stille Entzündung“ etabliert. Er geht auf den englischen Ausdruck „silent inflammation“ zurück und verweist darauf, dass das Geschehen unbemerkt und im Stillen vor sich geht. Die üblichen Warnsignale einer Entzündung wie Fieber, starke Schwellungen oder akuter Schmerz fehlen. Genau deshalb bleibt sie oft lange unentdeckt.

Medizinisch präziser ist die Bezeichnung „niedriggradige chronische Entzündung“. Sie beschreibt sowohl die Intensität als auch den zeitlichen Verlauf. In diesem Buch wird bewusst der Begriff chronisch verwendet, weil er den Zustand sachlich korrekt einordnet. Der Ausdruck „stille Entzündung“ hilft dennoch, das Phänomen greifbar zu machen, weil er erklärt, warum viele Betroffene sich lange nicht ernsthaft krank fühlen, obwohl der Körper bereits unter Dauerbelastung steht. Beide Begriffe beschreiben denselben Prozess: eine Entzündung, die kaum wahrgenommen wird, den Körper aber dauerhaft belastet und seine Regulationssysteme schleichend beeinflusst.

Ein Zustand, der lange unbemerkt bleibt

Chronische Entzündungen entwickeln sich langsam, und der Körper ist lange in der Lage, diese Belastung zu kompensieren. Viele Regulationsmechanismen greifen ineinander, puffern Reize ab und halten den Stoffwechsel scheinbar stabil. Deshalb bleiben klassische Blutwerte oft im Normbereich, selbst wenn sich erste Veränderungen bereits bemerkbar machen.

Hinzu kommt, dass dieser Prozess selten ein einzelnes Organ betrifft. Fettgewebe, Darm, Leber, Immunsystem und Nervensystem beeinflussen sich gegenseitig. Veränderungen zeigen sich deshalb oft wechselnd in verschiedenen Bereichen, verschieben sich oder verstärken sich, ohne dass ein eindeutiger Auslöser sichtbar wird.

Chronische Entzündungen lassen uns schneller altern

Altern ist die Summe vieler kleiner Veränderungen, die sich im Körper über Jahre abspielen. Auf Zellebene bedeutet Altern vor allem, dass Zellerneuerung und -reparatur sich verlangsamen. Die Zellen beginnen, Schäden weniger zuverlässig auszugleichen, und die Fähigkeit zur Regeneration nimmt ab. Das zeigt sich nicht als plötzlicher Bruch,



Die Kraftwerke der Zelle

Mitochondrien arbeiten unter Dauerbelastung weniger effizient.

Verminderte Regenerationsfähigkeit

Reparaturprozesse laufen langsamer ab

Beschleunigte Alterungsprozesse

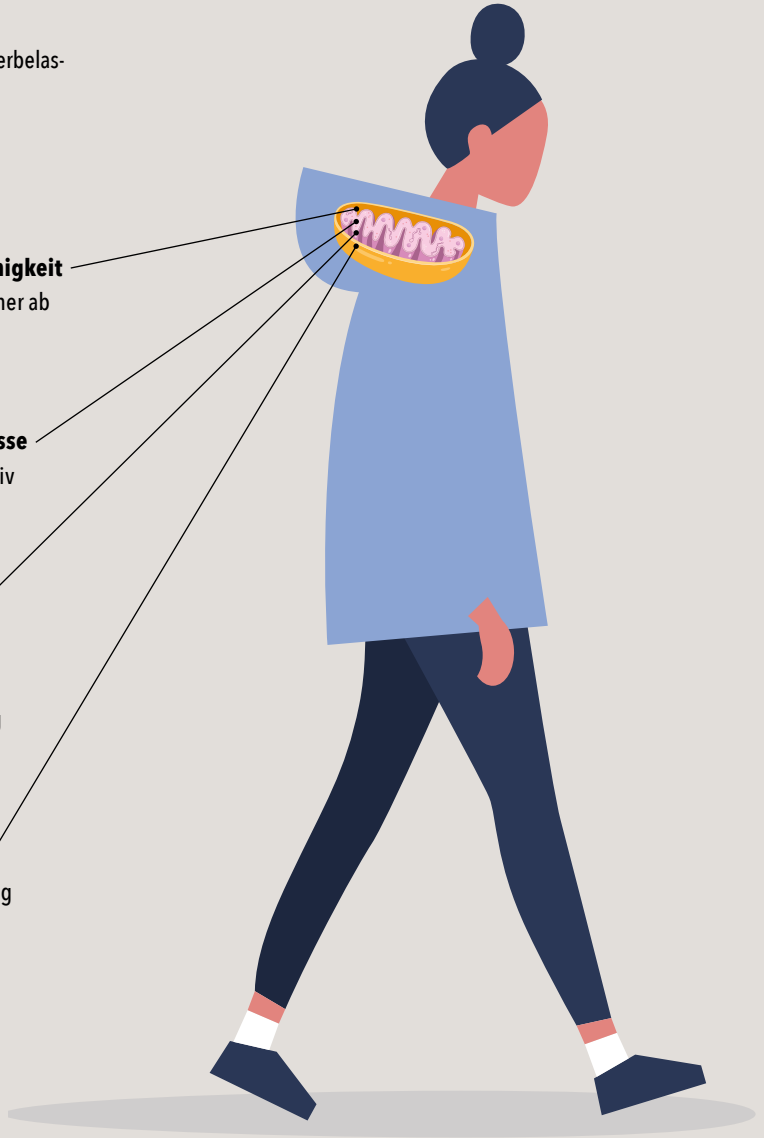
Zellverschleiß wird weniger effektiv ausgeglichen

Gestörte Zellsteuerung

Ungleichgewicht zwischen Energiebedarf und -bereitstellung

Stoffwechseleränderungen

Beeinträchtigte Energieverwertung im Gewebe

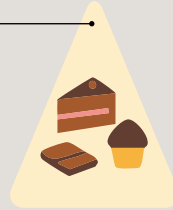


Chronische Entzündungen halten das Immunsystem dauerhaft in leichter Aktivität. Diese anhaltende Belastung bindet Energie, die eigentlich für Reparatur und Regeneration vorgesehen ist. Mitochondrien – die Energiezentren der Zellen – arbeiten unter diesen Bedingungen weniger effizient. Die Energieproduktion sinkt, während der Bedarf steigt. Zellen können Schäden schlechter ausgleichen, Regenerationsprozesse verlangsamen sich. Das Ergebnis zeigt sich häufig nicht als akute Erkrankung, sondern als anhaltende Erschöpfung, verminderte Belastbarkeit und das Gefühl, nicht mehr vollständig leistungsfähig zu sein.

Die Stoffwechsel-Pyramide

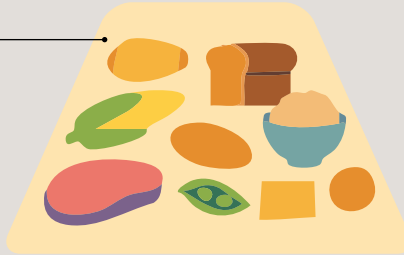
Selten

Zucker, Süßigkeiten, Weißmehl, stark verarbeitete Lebensmittel führen zu starken Insulinspitzen, fördern Fettleber und Bauchfett und begünstigen entzündliche Prozesse



Wenig

Stärkereiche Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Vollkornprodukte liefern Energie, erhöhen aber den Blutzucker und können bei häufiger Zufuhr entzündliche Signalwege verstärken



Regelmäßig

Eiweißreiche Lebensmittel wie Eier, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte unterstützen Sättigung sowie Muskelstoffwechsel und wirken regulierend auf das Entzündungsgeschehen



Oft

Stärkearmes Gemüse, zuckerarmes Obst und kleine Mengen physiologisch hochwertiger Fette liefern Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die zur Stabilisierung von Stoffwechsel und Entzündungsbalance beitragen



Ernährung macht den Unterschied

Um die Wirkung von Ernährung auf chronische Entzündungen verständlich darzustellen, arbeitet dieses Buch mit einer Low-Carb-Stoffwechselfyramide. Low Carb steht für wenig Kohlenhydrate. Die Low-Carb-Pyramide stellt ein Ordnungssystem für günstige Lebensmittel dar. Sie zeigt, welche Nahrungsmittel den Stoffwechsel stabilisieren, welche ihn belasten und wie diese Effekte mit entzündlichen Prozessen im Körper zusammenhängen.

Die Low-Carb-Stoffwechselfyramide

Wie in den vorherigen Kapiteln erläutert, entstehen chronische Entzündungen nicht isoliert, sondern sie sind eng mit einer dauerhaft erhöhten Stoffwechselbelastung verbunden. Aber wie genau kann die Ernährung dies nun beeinflussen? Ernährung wirkt in diesem Zusammenhang konkret über die Auswahl und Kombination der Lebensmittel.

Entscheidend ist, welche Nahrungsmittel den Blutzucker nur moderat ansteigen lassen, die Insulinreaktionen gering halten und dem Körper ermöglichen, zwischen den Mahlzeiten in einen Zustand metabolischer Ruhe zu kommen. Dies beschreibt die Low-Carb-Pyramide. Sie ordnet Lebensmittel nach ihrer Wirkung auf den Stoffwechsel und zeigt, welche Nahrungsmittel regelmäßig, gelegentlich oder nur selten sinnvoll sind, um den Körper von Entzündungsprozessen zu entlasten.

Die Basis dieser Pyramide bilden Lebensmittel, die den Blutzucker stabil halten, den Darm bzw. das Darmmikrobiom unterstützen und entzündliche Reize reduzieren. Nach oben hin nimmt die entzündungsfördernde Wirkung zu. Diese Gewichtung macht sichtbar, dass nicht das einzelne Lebensmittel entscheidend ist, sondern die Rolle, die es im Gesamtmuster der Ernährung spielt.

Zucker und stark verarbeitete Kohlenhydrate

Zucker und schnell verfügbare Kohlenhydrate stehen in der Low-Carb-Stoffwechselfyramide bewusst an der Spitze. Sie werden rasch aufgenommen, führen zu deutlichen Blutzuckerschwankungen und erhöhen die Insulinausschüttung. Diese Prozesse wirken direkt auf den Stoffwechsel und fördern Mechanismen, die mit chronischer Entzündungsaktivität verbunden sind.

Chia-Skyr-Creme mit geröstetem Topping



Zutaten (für 2 Portionen)

2 EL Chiasamen
250 g Skyr
80 ml Kokosmilch
1 Prise Salz
1 Prise Zimt

Für das Topping

30 g Walnüsse, grob gehackt
1 TL Kokosöl
½ Birne (oder Apfel)
40 g Blaubeeren
1 Prise schwarzer Sesam

Zubereitung

- 1** Die Chiasamen in etwas Wasser geben und eine Viertelstunde quellen lassen. Dabei anfangs einige Male durchrühren. Skyr, Kokosmilch, Salz und Zimt unter das Chiasamen-Gel rühren.
- 2** Die gehackten Walnüsse mit dem Kokosöl mischen. Die Birne waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
- 3** Nüsse und Birnenspalten im Airfryer verteilen und bei 170 °C etwa 7-10 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchschütteln.
- 4** Die Chia-Skyr-Creme in Schalen geben. Die gerösteten Walnüsse und Birnenspalten darauf verteilen. Mit den Blaubeeren ergänzen und mit etwas Sesam garniert servieren.

Gesundheits-Info

Chiasamen bieten Protein und Ballaststoffe sowie Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen reduzieren und die Herzgesundheit unterstützen.

Airfryer-Tipp

Die Nüsse und Birnenspalten sollten nicht zu nah beieinander liegen, damit die Nüsse nicht feucht werden. Ggf. nacheinander rösten oder die Birne frisch verwenden.

Praxis-Tipp

Statt Walnüssen lassen sich auch Kokoschips, Mandeln oder Pekannüsse im Airfryer rösten. So kann das Topping je nach Vorrat variiert werden.

Nährwerte pro Portion

ca. 350 kcal,
23 g Eiweiß,
19 g Fett,
18 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Rührei mit Tomate, Feta und Eiweißbrot



Zutaten (für 2 Portionen)

5 Eier (Größe M)
2 EL Milch (oder Kochsahne)
Salz
2 Tomaten
½ TL Butter oder Ghee
ca. 120 g Feta
2 EL frische Kräuter, fein gehackt (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1-2 Scheiben Eiweißbrot
(siehe Rezept nächste Seite, Info Praxis-Tipp)

Zubereitung

1 Die Eier mit der Milch und Salz in einer Schüssel gründlich verquirlen. Die Tomaten waschen, halbieren und leicht salzen. Mit der Schnittfläche nach oben für 4-6 Minuten im Airfryer bei 170 °C rösten.

2 Eine Ofenform mit Butter oder Ghee fetten. Die Eiermasse hineingeben und bei ca. 160 °C ca. 7-10 Minuten garen. Ein-, zweimal zwischendurch das Ei vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben. In den letzten 2 Minuten den Feta zerbröseln darübergerben.

3 Das Rührei auf das Eiweißbrot geben, die Tomaten anlegen und alles mit schwarzem Pfeffer übermahlen und mit Kräutern garniert servieren.

Gesundheits-Info

Tomaten wirken durch Lycopin entzündungshemmend und schützen Zellen vor oxidativem Stress – besonders wenn sie gegart sind und frische Kräuter dazukommen. Eier liefern Vitamine, Mineralien, Fett, hochwertiges Eiweiß und Cholin für den Fettstoffwechsel.

Airfryer-Tipp

Das Rührei bei moderater Temperatur garen und im Auge behalten. Ggf. die Temperatur für die ersten Minuten höher und danach niedriger stellen.

Praxis-Tipp

Eiweißbrot ergänzt das Gericht mit zusätzlichem Protein, sollte jedoch in moderaten Mengen verzehrt werden, da es meist einen hohen Glutenanteil enthält. Das Rührei schmeckt auch ohne Brot oder mit gebratenem Gemüse.

Nährwerte pro Portion

ca. 480 kcal,
28 g Eiweiß,
40 g Fett,
5 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Brokkoli- Cremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen



Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Brokkoli
½ kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2 TL hitzestabiles Pflanzenöl
ca. 550 ml Gemüsebrühe
1 EL Kürbiskerne
Salz, Pfeffer
2 EL Schmand
frische Basilikumblätter

Zubereitung

- 1** Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Strunk schälen und würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
- 2** Den Brokkoli, die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Öl mischen und in einer hohen Ofenform im Airfryer bei 180 °C für 8–10 Minuten rösten, bis alles leicht Farbe annimmt.
- 3** Die Gemüsebrühe angießen, vorsichtig verrühren und weitere 5–7 Minuten bei nun 160 °C garen, bis der Brokkoli weich ist, ggf. etwas Wasser nachschütten.
- 4** Die Kürbiskerne anschließend bei 170 °C für 4–6 Minuten im Airfryer oder in einer Pfanne rösten.
- 5** Die Suppe herausnehmen, fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schmand einrühren und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Gesundheits-Info

Brokkoli liefert Ballaststoffe, die im Darm zu entzündungshemmenden kurzkettigen Fettsäuren wie Butyrat umgewandelt werden. Gleichzeitig enthält er Glucosinolate, aus denen das entzündungsregulierende Sulforaphan entsteht.

Airfryer-Tipp

Die Ofenform max. zu zwei Dritteln mit Brühe füllen und am Ende sehr vorsichtig mit Topflappen aus dem Airfryer holen!

Praxis-Tipp

Der Schmand sorgt für die Cremigkeit der Suppe. Alternativ passt auch ein wenig Kokosmilch.

Nährwerte pro Portion

ca. 215 kcal,
9 g Eiweiß,
17 g Fett,
14 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Warmer Linsen- Gurken-Salat mit Feta



Zutaten (für 2 Portionen)

80 g Belugalinsen
ca. 160 ml Wasser (oder Gemüsebrühe)
2 EL Olivenöl nativ extra
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
ca. ½ Bio-Gurke
½ rote Zwiebel
frische Petersilie, gehackt
120 g Feta
Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

- 1** Die Belugalinsen in einer ofenfesten Form mit dem Wasser mischen und im Airfryer bei 170–180 °C für ca. 20 Minuten garen, zwischendurch einmal umrühren. Danach kurz ausdampfen lassen und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- 2** Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen hitzefesten Form im Airfryer für 4–6 Minuten bei 170 °C rösten.
- 3** Die Gurke waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 4** Die warmen Linsen mit Gurke, Zwiebel und Petersilie mischen, den Feta zerbröseln, unterheben und mit dem restlichen Olivenöl und Zitronensaft vermengen.
- 5** Den Salat mit den gerösteten Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Gesundheits-Info

Vitamin C aus Zitrone und Petersilie unterstützt als Antioxidans den Zellschutz. Olivenöl enthält Ölsäure und antioxidative Polyphenole, die entzündliche Prozesse günstig beeinflussen können.

Airfryer-Tipp

Eventuell etwas Wasser nachgießen, wenn die Linsen nicht so schnell gar sind, und lieber mit der niedrigeren Temperatur beginnen.

Praxis-Tipp

Statt Belugalinsen eignen sich auch grüne oder Le-Puy-Linsen. Die Gurke erst kurz vor dem Servieren unterheben, damit der Salat seine Struktur behält.

Nährwerte pro Portion

ca. 410 kcal,
18 g Eiweiß,
28 g Fett,
16 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten

Gerösteter Kürbis mit zwei Dips



Zutaten (für 2 Portionen)

600 g Hokkaido-Kürbis
Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl
Chiliflocken nach Geschmack
1 Frühlingszwiebel

Für den Joghurt-Dip

150 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
Salz

Für den Kräuter-Dip

1 Avocado
1-2 EL griechischer Joghurt
½ TL Zitronensaft
frische Kräuter (z. B. Petersilie,
Minze, Kerbel), gehackt
Salz

Zubereitung

1 Den Kürbis waschen, entkernen und schälen. In gleichmäßige Stücke schneiden und diese mit Salz und Pfeffer vermengen. Mit Olivenöl besprühen und Chiliflocken darüberstreuen. Im Airfryer bei 180 °C für 16-20 Minuten rösten, bis der Kürbis weich und gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchschütteln.

2 Für den Joghurt-Dip den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides zusammen glatt rühren und mit Salz abschmecken.

3 Für den Kräuter-Dip die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch pürieren. Mit Joghurt und Zitronensaft vermengen. Die Kräuter unterrühren und mit Salz abschmecken.

4 Die Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Den Kürbis auf Tellern anrichten, die Frühlingszwiebel darübergeben. Mit beiden Dips und mit Chiliflocken garniert servieren.

Gesundheits-Info

Hokkaido-Kürbis liefert Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Diese antioxidative Wirkung unterstützt die Zellen dabei, entzündliche Prozesse abzufedern. In Kombination mit Olivenöl wird das fettlösliche Beta-Carotin besonders gut aufgenommen.

Airfryer-Tipp

Für die ersten ca. 5 Minuten kann der Kürbis bei 190 °C rösten, danach die Temperatur auf 180 °C oder sogar 170 °C stellen.

Praxis-Tipp

Hierzu passt Quinoa oder Hirse sehr gut.

Nährwerte pro Portion

ca. 320 kcal,
8 g Eiweiß,
20 g Fett,
18 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Knuspriges Tandoori-Hähnchen



Zutaten (für 2 Portionen)

2 Hähnchenschenkel oder
500 g Hähnchenteile mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 Stück Kurkuma (ca. 2 cm)
150 g Joghurt (3,8 % Fett)
ca. 1 TL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Garam Masala
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1-2 TL Rapsöl (oder Ghee)
Salz
frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

- 1** Das Hähnchenfleisch mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden. Den Knoblauch schälen und reiben oder fein hacken. Ingwer und Kurkuma (Handschuhe anziehen!) schälen und reiben.
- 2** Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Gewürze, Öl und Salz zu einer Marinade verrühren. Das Hähnchen gründlich damit einreiben und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, im Kühlschrank marinieren.
- 3** Das Fleisch im Airfryer bei 180-190 °C für 20-25 Minuten rösten, bis die Haut gebräunt ist. Je nach Größe eventuell einmal wenden.
- 4** Mit Koriander garniert und bei Belieben mit etwas Zitronensaft beträufelt servieren.

Gesundheits-Info

Gewürze wie Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel enthalten sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle, die entzündungsregulierend wirken können.

Airfryer-Tipp

Hähnchenfleisch verträgt Hitze sehr gut. Für die erste Hälfte der Zeit kann daher die höhere Temperatur gewählt werden, danach herunterschalten.

Praxistipp

Hierzu passen Salat, Quinoa, Hirse oder Reis und ein Joghurt-Dip sehr gut.

Nährwerte pro Portion

ca. 480 kcal,
40 g Eiweiß,
32 g Fett,
5 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten
+ Ruhezeit

Mini-Cheesecake mit Beeren



Zutaten (für 1 kleinen Kuchen)

- 150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Puder-Erythrit
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Vanillemark oder -pulver
- 1 Handvoll Heidelbeeren und Himbeeren

Zubereitung

- 1** Den Frischkäse glatt rühren. Ei, Erythrit, Zitronensaft und Vanille unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
- 2** Die Creme in eine mit Backpapier ausgelegte oder leicht gefettete kleine Ofenform (ca. 12 cm ϕ - oder 2 kleine Formen) füllen und die Oberfläche glatt streichen.
- 3** Im Airfryer bei 160 °C für 10-12 Minuten backen, bis die Oberfläche gestockt ist und die Mitte noch leicht nachgibt.
- 4** Bei leicht geöffneter Schublade einige Minuten ruhen lassen, dann vollständig auskühlen lassen. Die Beeren waschen und den Kuchen damit belegt servieren.

Gesundheits-Info

Heidel- und Himbeeren liefern Anthocyanine, die entzündungshemmend wirken können. Vanille steuert mit Vanillin einen weiteren antioxidativ wirksamen Pflanzenstoff bei.

Airfryer-Tipp

Die Form (ca. 13 cm ϕ) sollte am besten flach gefüllt sein, damit der Cheesecake gleichmäßig stockt.

Praxis-Tipp

Statt einzelner Beeren können sie auch mit einem Löffel leicht zerdrückt aufgelegt werden, so verteilt sich die Fruchtsäure gleichmäßig auf der Oberfläche.

Nährwerte pro Portion

ca. 370 kcal,
15 g Eiweiß,
31 g Fett,
6 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten



Airfryer meets Health.

Entzündungen gezielt reduzieren - mit vollem Genuss

Chronische Entzündungen gelten heute als gemeinsamer Nenner vieler Beschwerden. Sie laufen oft unbemerkt ab, belasten den Körper dauerhaft und beschleunigen Alterungsprozesse. Stoffwechsel, Immunsystem, Darm, Leber und Fettgewebe sind dabei eng miteinander verknüpft. Ungünstige Ernährung kann diese Entzündungsprozesse verstärken und langfristig zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen beitragen.

Die gute Nachricht: Chronische Entzündungen lassen sich mit der richtigen Ernährung spürbar reduzieren.

Das Geheimnis: weniger Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel, viel Gemüse, Ballaststoffe, hochwertiges Eiweiß und ausgewählte Fette – schonend zubereitet und gezielt eingesetzt.

- **60 Rezepte zur Reduktion chronischer Entzündungen**
- **Unzählige Gesundheitstipps direkt aus der medizinischen Praxis**
- **Basiswissen: Top-Lebensmittel bei entzündlichen Prozessen**

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0280-2

