

Entzündungen ausbremsen: So wirkt gesunde Ernährung DAK-Gesundheit schaltet am 16. Juni eine kostenlose Experten- Hotline

08. Juni 2026. Gesund essen, Entzündungen reduzieren: Unsere Ernährung beeinflusst viele Prozesse im Körper. Sie trägt wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei und kann eine nachhaltige Gewichtsreduktion unterstützen – oft deutlich effektiver als kurzfristige Diäten. Wer zudem auf die richtigen Lebensmittel setzt, kann damit stille Entzündungen im Körper verringern und beugt chronischen Erkrankungen vor. Doch welche Lebensmittel sind empfehlenswert und worauf sollte verzichtet werden? Wie können wir eine gesunde und entzündungshemmende Ernährung dauerhaft in unseren Alltag integrieren? Zu diesem Thema bietet die DAK-Gesundheit am Dienstag, den 16. Juni, von 8 bis 20 Uhr eine Telefon-Hotline für Versicherte aller Kassen an. Unter der Rufnummer 0800 1111 841 verrät ein Expertenteam individuelle Alltagstipps für eine gesunde und entzündungshemmende Ernährung.

Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Grundlage für ein aktives und gesundes Leben: Sie liefert Energie, stärkt das Immunsystem sowie die psychische Gesundheit. Eine gesunde Ernährung senkt auch das Risiko für chronische Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Leiden oder Adipositas. Zahlen des Statistischen Bundesamts unterstreichen die Bedeutung eines gesunden Lebensstils: Im Jahr 2025 waren rund 28 Prozent der Frauen und 43 Prozent der Männer stark übergewichtig. Adipositas betrifft somit rund ein Sechstel der Frauen und etwa ein Fünftel der Männer.

Rund um das Thema gesunde und entzündungshemmende Ernährung bietet die DAK-Gesundheit eine kostenlose Hotline an: Am Dienstag, den 16. Juni, ist von 8 bis 20 Uhr ein Expertenteam unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 für Fragen rund um das Thema erreichbar.