

# Peter Niemann

## Die Anti-Entzündungs-Strategie

Extrait du livre

[Die Anti-Entzündungs-Strategie](#)

de [Peter Niemann](#)

Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.editions-narayana.fr/b25564>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>



## Sachverzeichnis

### A

Abnehmen 130  
 Acetylsalicylsäure 140  
 Achtsamkeit 129  
 Acrylamid 102  
 ADHS 103  
 Adipositas 125  
 Adipositas-Epidemie 128  
 Alkoholabbau 84  
 Alkoholkonsum 84  
 Allergie 25, 59, 139  
 Altern 27  
 Altersflecken 136  
 Alterungseffekte 29  
 Alzheimer-Demenz 31  
 Anti-Aging-Creme 139  
 Antioxidanzien 17, 38, 59, 62,  
 63, 138  
 – Gemüse 40  
 – Honig 57  
 – Kaffee 43  
 – Obst 40  
 – Pfeffer 50  
 – pflanzliche 38  
 – Tee 43  
 Antioxidanzien-Früchte 40  
 Antioxidanziengehalt 39  
 Antiphlogistika, nicht steroidale  
 140  
 Antirheumatika, steroidale 141  
 Antriebslosigkeit 30  
 Arbeit 90, 145  
 – monotone 92  
 Arbeitsplatz 94  
 – Bewegung 94  
 Arbeitsplatzverlust 92  
 Arbeitsumfeld 93  
 Arbeitszeit 91  
 Aromatherapie 89  
 Ascorbinsäure 64  
 Aspartam 114  
 ASS 140  
 Asthma 26  
 Atherosklerose 33  
 Auge 67  
 Aussehen 28  
 Autoimmunerkrankung 24  
 Autoimmunkrankheit 142

### B

Bakterien 16  
 Bauernhoftiere 74  
 Berührung 72  
 Bewegung 78  
 – mangelnde 128  
 Biene 58

Bildschirm 81  
 Biolebensmittel 100  
 Biologika 142  
 Bioobst 150  
 Biopharmazeutika 142  
 Bisphenol A 103  
 Bitterschokolade 45  
 Bluthochdruck 147  
 Blutsenkungsgeschwindigkeit 21  
 Bluttest 20  
 BMI 125, 148  
 BSG 21

### C

Chemikalien 19  
 COPD 26  
 C-reaktives Protein 20  
 CRONies 124  
 CRP 20, 144  
 Currypulver 53

### D

Depression 31, 81  
 DHA 119  
 Diabetes mellitus 59, 144  
 Diclofenac 141  
 Disruptoren, endokrine 128  
 DNS-Methylierung 27  
 Doppelbindung 120  
 Duftstoff 89

### E

Einfachbindung 120  
 Einkauf, bargeldloser 130  
 Endotoxin 30  
 Entschlackung 109  
 Entzündung 12, 13  
 – Altern 27  
 – Angststörung 32  
 – Aussehen 28  
 – Depression 31  
 – Gliederschmerzen 32  
 – Haut 29  
 – Ingwer 52  
 – Krankheiten 24, 33  
 – Lungenerkrankung 26  
 – Lycopin 67  
 – messen 20  
 – Müdigkeit 30  
 – niederschwellige 105  
 – Pestizide 18  
 – Pfeffer 50  
 – Phasen 14, 16  
 – Schnittlauch 54  
 – Schokolade 44  
 – stille 16

– Temperatur 86  
 – Vergesslichkeit 31  
 – Waldbaden 77  
 – Zahnfleisch 83  
 Entzündungsmechanismen 17  
 Entzündungsneigung 126  
 Entzündungsreaktion 13, 17, 25  
 – Feinstaub 18  
 – Lärm 107  
 – Luftverschmutzung 106  
 – Rauchen 109  
 – Stoffe 22  
 – Zucker 113  
 EPA 119  
 Erdung 85  
 Erkältung, Hausrezept 47  
 Ernährung 101  
 – fleischlastige 130  
 – kalorienreduzierte 124  
 Essen  
 – Ablenkung 129  
 – selbst zubereiten 97  
 Essenssucht 128  
 Essgewohnheiten, veränderte  
 102  
 Ess-Stopp-Ess-Fasten 131  
 EU-Bio-Siegel 101

### F

Fasten 131, 132  
 Fast-Food 129  
 Feinstaub 18  
 Fernsehen 148, 150  
 Fettleibigkeit 125  
 Fettsäuren 120  
 – gesättigte 119  
 – ungesättigte 119  
 Fibrinogen 21  
 Fibromyalgie 33  
 Fisch 116  
 Flavonoide 63, 66  
 Fleisch 116, 130, 150  
 Forschung, medizinische 48  
 FRAP-Methode 38  
 Frittieren 102  
 Fruchtschale 64

### G

Gedächtnis 31  
 Gelber Ingwer 52  
 Gelée royale 60  
 Gemüse 40  
 – Pestizidrückstände 98  
 – waschen 98  
 Geruch 87  
 Geschmacksverstärker 102

Getränke 42  
 Gewichtsabnahme 132  
 Gewichtsreduktion 51  
 Gewürze 54  
 Gliederschmerzen 32  
 Glücklichein 82  
 Glukokortikoide 141  
 Glyphosat 96  
 Grounding 85

## H

Haarfarbe 29  
 Haltung, sitzende 95  
 Hashimoto-Thyreoiditis 25  
 Haustier 73  
 Haut 29, 134  
 Hautalterung 136  
 Hautausschlag 138  
 Hautfalten 136  
 Hautpflege 136  
 Herzinfarkt 20, 33, 43, 44, 47, 69,  
 70, 72, 73, 84, 91, 113, 119, 147  
 Heuschnupfen 25, 59  
 Holz 78  
 Honig 56, 59, 145  
 Hund 149  
 Husten 58

## I

Ibuprofen 140, 149, 150  
 IL-1 22  
 IL-6 22  
 Immunsystem 14, 24, 82, 85, 101,  
 123  
 – stärken 51, 54, 77, 119  
 – stimulieren 58  
 – unterdrücken 142  
 Ingwer 51  
 Ingwerpflaumen 52  
 Ingwertee 52  
 Interferone 23  
 Interleukin-1 22  
 Interleukin-6 22  
 Intervallfasten 131

## K

Kaffee 43  
 Kakao 44  
 Kalorienbeschränkung 123  
 Karies 83  
 Karoschi 91  
 Karotinoide 63, 67  
 Kneipp'sche Wasserkur 87  
 Knoblauch 49  
 Kohlsorten 42  
 Konzentrationsprobleme 31  
 Kopfschmerzen 144  
 Körperkontakt 73  
 Kortisol 141  
 Krankentage 94

Krebs 20, 33, 43, 44, 53, 69, 70,  
 72, 84  
 Kuna-Indianer 44  
 Kurkuma 52

## L

Ladung, elektrische 85  
 Lambda-Cyhalothrin 18  
 Lärm 107  
 Lebensmittelindustrie 102  
 Lebensmittelzusatzstoffe 103  
 Leber 84  
 Lederhaut 135  
 Leukotriene 23  
 Leukozyten 14, 33, 106  
 Liponsäure 68  
 Luftverschmutzung 105  
 Lungenerkrankung 26  
 Lutein 67  
 Lykopin 67

## M

Makuladegeneration 67  
 Mandelentzündung 57  
 Manukahonig 57  
 Medikamente 138, 140  
 Medikamenteneinnahme 129  
 Morbus Alzheimer 31  
 Müdigkeit 30  
 Mundhygiene 83, 84

## N

Nachtdienst 91  
 Nachtfasten 131  
 Nachtschlaf 71  
 Nahrungsaufnahme 132  
 Nahrungsergänzungsmittel 62,  
 64, 139  
 Nahrungsmittelallergie 138  
 Nahrungsmittel, kaloriendichte  
 128  
 Nase 87  
 Natur 78  
 Neurodermitis 25  
 Nikotin 108  
 NSAID 140  
 Nüsse 118

## O

Oberhaut 135  
 Obst 39  
 – Pestizidrückstände 98  
 – waschen 98  
 Omega-3-Fettsäuren 119, 121  
 Oxidanzien 17, 27, 37, 63  
 Oxytocin 73, 74

## P

Partnerschaft 72  
 Pestizide 18

Pfeffer 50  
 Pflanzen 150  
 – Antioxidanzien 37  
 Pflanzenschutzmittel 97, 98  
 Phthalate 103  
 Phytonzide 77  
 Polyphenole 63  
 Portionsgröße 129  
 Propolis 59  
 Prostanoiden 23  
 Prozesse, neuroinflammatorische  
 32

## Q

Quercetin 66

## R

Radikale, chemische 18, 37, 63,  
 64, 85  
 Radikale, freie 17  
 Rauchen 26, 108, 109  
 Raumtemperatur 129  
 – nächtliche 86  
 Reduktion, relative 48  
 Reparaturprozess 13  
 Resveratrol 66  
 Risikoreduktion 48  
 Rotwein 84

## S

Safranwurzel 52  
 Salmonellenvergiftung 30  
 Salzzufuhr 117  
 Sauerstoffradikale 18, 67, 86,  
 107  
 Sauna 109  
 Schäden, biologische 27  
 Schichtarbeit 92  
 Schlaf 71  
 – Körpertemperatur 86  
 Schlafmangel 128  
 Schlafzimmer 147  
 Schokolade 44  
 Schwitzkur 109  
 Sehprobleme 67  
 Selbstständigkeit 93  
 Senilität, altersbedingte 31  
 Sonnenlicht 18, 37, 69  
 Sonnenschutz 138  
 Sport 80  
 Steroidpräparate 142  
 Stilbenoide 66  
 Stoffe, entzündungsauslösende  
 19  
 Stress 74, 76  
 – oxidativer 27, 30, 37  
 Stressreaktion 75  
 Substanzen, antientzündliche 17  
 Supergemüsesorten 42  
 Süßigkeiten 114

Süßungsmittel, künstliche 114  
Süßwaren 112

**T**

Tee 43  
Telomere 27, 56  
Tier 73  
Tomaten 67  
Trans-Fette 118, 121  
Tumornekrosefaktor 22

**U**

Übelkeit 51  
Übergewicht 125  
Umwelthormone 128  
Unterhaut 135  
UV-Schutz 138  
UV-Strahlen 18

**V**

Vergesslichkeit 31  
Verkehrslärm 107  
Viren 16  
Vitamin C 64  
Vitamin D 69  
Vitamin E 65

**W**

Wald 77  
Waldbaden 77  
Wasser 42  
Wechselbad 87  
Winterschlaf 86  
Wochenenddienst 91  
Wundheilung 58  
Würzmittel 46

**Z**

Zahlenangaben, statistische 48  
Zähne 83  
Zähneputzen 83, 145  
Zeaxanthin 67  
Zigarettenrauch 109  
Zimt 50  
Zucker 112, 113  
Zuckerkonsum reduzieren 114  
Zuckersucht 113  
Zuneigung 72  
Zusatzstoffe 19  
Zwiebel 46, 47  
Zwiebelhonig 47  
Zytokine 14, 22

DR. PETER NIEMANN

# DIE ANTI- ENTZÜNDUNGS- STRATEGIE



Wie Sie gesund  
100 Jahre alt werden

TRIAS

Peter Niemann

[Die Anti-Entzündungs-Strategie](#)

Wie Sie gesund 100 Jahre alt werden

168 pages, broché  
publication 2019



acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)