

Silvia Bürkle

Anti-Entzündungs-Booster

Reading excerpt

[Anti-Entzündungs-Booster](#)

of [Silvia Bürkle](#)

Publisher: Königsfurt-Urania Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b24548>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<https://www.narayana-verlag.com>





Silvia Bürkle



© Dorothee Eifring

SILVIA BÜRKLE widmet sich mit großer Leidenschaft ihrer Arbeit und hat die Gabe, komplexe Zusammenhänge leicht verständlich, unterhaltsam und ergänzt um viele praktische Beispiele zu vermitteln.

Sie ist Diplom-Ingenieurin für Ernährungstechnik mit Schwerpunkt Diätetik. Gemeinsam mit dem Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funfack entwickelte sie das weltweit bekannte Stoffwechselprogramm Metabolic Balance®. Sie war viele Jahre in der

Produktentwicklung und Qualitätssicherung in der Lebensmittelindustrie tätig. Heute begeistert sie als Dozentin Ernährungsberater in der Ausbildung und wird regelmäßig als Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen angefragt. Sie ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher rund um das Thema gesunde Ernährung. Bei Königsfurt-Urania erschienen bereits die Titel »Heimliche Entzündungen«, »Heimliche Entzündungen – Das Kochbuch«, »Die schnelle Smoothie-Diät« sowie »Die Sirtfood-Diät«.

Silvia Bürkle lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Ulm.

ANTI- ENTZÜNDUNGS- BOOSTER

- Rezepte, die besonders helfen
- Gegen heimliche Entzündungen



KÖNIGSFURT
URANIA

KÖNIGSFURT-URANIA

INHALT

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Ratschläge wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Informationen und Ratschläge sind außerdem nicht dazu gedacht, die Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten zu ersetzen, sofern eine solche angezeigt ist. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags ist ausgeschlossen.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Texte und Abbildungen in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Buchs darf ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag reproduziert oder in irgendeiner Weise weiterverwendet werden; das gilt besonders auch für eine Verwendung im Internet. Ausgenommen sind kurze Zitate oder kleine Buchausschnitte innerhalb von Besprechungen dieses Buchs.

Originalausgabe
Krummwisch bei Kiel 2018

© 2018 by Königsfurt-Urania Verlag GmbH
D-24796 Krummwisch
www.koenigsfurt-urania.com

Umschlaggestaltung: grafikdesignhansen.de – Jan-Dirk Hansen, München,
unter Verwendung von Motiven von Adobe Stock: © nata_vkusidey (U1); © Daniel Vincek (U4)

Abbildungen: Alle Bilder von Adobe Stock: Seite 5, 87 © Floydine; Seite 9 © Henner Damke; Seite 11 © Korta; Seite 13 © wgajda; Seite 21 © luckybusiness; Seite 23 © Alexandra Buss; Seite 26 © Yeko Photo Studio; Seite 31 © xiquence; Seite 34 © Alusha; Seite 38 © neillangan; Seite 41 © Artem Shadrin; Seite 43 © Iryna Melnyk; Seite 45 © contrastwerkstatt; Seite 46 von oben link nach unten rechts: © papzi, © amtiw, © H. Brauer (Brokkoli)/Miguel Garcia Saavedra (Kohl) © Andrea Mücke, © Markus Mainka, © Fotodesign Märzinger (Knollensellerie)/Barbara Pheby (Stangensellerie), © rdnzl, © on57, © kolesnikovserg, © Tatiana, © Igor Syrbu, © ilietus, © Tim UR, © Andrea Wilhelm, © Igor Syrbu, © Markus Mainka; Seite 47 von oben link nach unten rechts: © Xavier, © by-studio, © VRD, © Markus Mainka, © Moving Moment, © Diana Taliun, © ange1011, © Bert Folsom, © sreakp, © Tim UR, © ExQuisine, © lantapix, © Tim UR, © didecs, © alinamd, © Angel Simon, © animaflora (Schwarzkümmelöl)/H. Brauer)Nachtkerzenöl; Seite 48 von oben link nach unten rechts: © Barbara Pheby, © margo555, © azure, © akf, © Markus Mainka, © dasuwan, © Natalja Stotika, © Carola Vahldiek, © animaflora, © azure, © Erich Muecke, © oxie99, © margo555, © Peter Hermes Furian, © kolesnikovserg, © rdnzl; Seite 49 © kucherav; Seite 51 © kuvona; Seite 53 © annabell2012; Seite 54 © klukovkaali; Seite 57 © noirchocolate; Seite 58 © iuliiia_n; Seite 61 © Osterland; Seite 62, 80 © Brent Hofacker; Seite 65 © A_Lein; Seite 69 © Iblinova; Seite 70 © Printemps; Seite 72 © Ildi; Seite 74 © dream79; Seite 79 © fahrwasser; Seite 84 © yviewpoint; Seite 88 © monia_photos; Seite 90 © iriska_ira_love; Seite 92 © Daniel Vincek

Projektleitung und Lektorat: Susanne Kirstein, München

Korrektur: Susanne Langer-Joffroy

Satz und Layout: grafikdesignhansen.de – Jan-Dirk Hansen, München

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Printed in EU
ISBN 978-3-86826-170-7



🍏 DAS APFELSYMBOL

HINWEIS: Das Apfelsymbol 🍏 bei den Rezeptzutaten ab Seite 50 kennzeichnet die Lebensmittel mit besonders hoher entzündungshemmender Wirkung.

ENDLICH SCHMERZFREI UND GESUND?

- Die Natur bietet alles, was wir brauchen 6
- Hören Sie auf sich – jeder braucht etwas anderes 7

DIAGNOSE: HEIMLICHE ENTZÜNDUNGEN

- Der Weg zur heimlichen Entzündung 8
- Heimliche Entzündung – ein Programmfehler? 9

AUSLÖSER FÜR ENTZÜNDUNGEN

- Alles beginnt im Darm 10
- Das »böse« Körperfett! 12
- Stress & Schlafmangel – eine gefährliche Kombination 14
- EXKURS: ZUCKER – SÜSSES GIFT** 16

VORBEUGEN IST BESSER ALS LINDERN

- Die Heilkraft der täglichen Ernährung 20
- Bewegung und Entspannung 26

ENTZÜNDUNGSSCHUTZ AUS DER NATUR

- Dill – das würzige Heilkräuter 29
- Kamille – nicht nur bei Erkältungen! 29
- Rosmarin – für bessere Denkleistung! 30
- Kraftpaket Holunder 31
- Papaya – die Frucht für ein langes Leben 33
- Sanddornbeeren – »die Zitrone des Nordens« 34
- Zitronen – sauer und gut 36
- Grünkohl – heimisches Superfood 37
- Sellerie – mehr als Suppenwürze 38
- Tomaten – die Powerfrucht 39
- Grüner Tee – Gesundheit und Genuss vereint 40

GUT GEPLANT IST SCHON GEWONNEN

- Vorräte aussortieren 42
- Einkauf überlegen 43
- Vorkochen und mitnehmen 43

BEWUSST ESSEN

- Nehmen Sie Tempo raus 44
- Achtsam essen 44
- Genießen erwünscht 45

ENTZÜNDUNGHEMMER AUF EINEN BLICK

REZEPTIDEEN

- POWERGETRÄNKE** 49
- PESTOS, DIPS & AUFSTRICHE** 64
- SALATDRESSINGS** 78
- KRÄUTERÖLE SELBST GEMACHT** 86
- So einfach ist es 86
- Ansetzen eines Kräuteröls 87
- SCHNELLE SUPPEN** 92

SACH- UND REZEPTREGISTER 94



ENDLICH SCHMERZ- FREI UND GESUND?

Fit und gesund bleiben – das wollen wir alle. Aber wie geht das? Chronische Krankheiten breiten sich immer stärker aus – sie werden sogar zu echten »Volkskrankheiten«. Oft sind heimliche Entzündungen die Ursache. Doch so weit muss es nicht kommen – dank unserer Anti-Entzündungs-Booster!

Ernährungsexperten werden nicht müde zu betonen, dass wir im Alter nicht zwangsläufig krank werden müssen. Vielmehr ist es unsere Ernährungs- und Lebensweise, die den Organismus über die Maßen belastet und entscheidend dazu beiträgt, dass unser Körper aus lauter Überforderung im Laufe des Lebens erkrankt.

Stille, chronische Entzündungen heißen die Übeltäter, die am Entstehungsprozess vieler Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Rheuma, Gicht, Gelenkschmerzen, Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt sind.

Während wir bei akuten Entzündungen, wie Halsschmerzen, Verletzungen oder Prellungen schnell handeln können, damit die Schmerzen abklingen, verlaufen stille Entzündungen langsam und sie breiten sich unbemerkt im Körper aus.

Auf den ersten Blick scheint es beinahe so, dass chronische Entzündungen ein unabwendbares Schicksal im Alter seien. Doch jeder von uns kann viel tun – sowohl vorbeugen als auch lindern! Die richtige Lebensweise und die gezielte Entscheidung für Lebensmittel mit hohem Entzündungsschutz sind dabei das A und O.

In Zeiten von Fast Food und Fertiggerichten – an jeder Straßenecke und in jedem Supermarkt massenweise erhältlich – leidet oft die Qualität des Essens: Zu fett, zu süß, zu wenig Vitalstoffe! Deshalb ist es wichtiger denn je, den Fokus auf die richtige Auswahl der Lebensmittel zu legen, wenn wir uns vor der Volkskrankheit »chronische Entzündungen« schützen möchten.

Die Natur bietet alles, was wir brauchen

Es gibt eine Vielzahl natürlicher Lebensmittel mit hohem Gehalt an entzündungshemmenden Wirkstoffen. Sie können Entzündungsschmerzen lindern. Pflanzliche Omega-3-Öle, Rote Bete, Brokkoli, Kohl, Nüsse, Hagebutten, Beeren oder Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zimt und Chili sind nur einige, die die Basis einer Anti-Entzündungs-Diät bilden. Auch Kräuter wie Thymian, Dill, Rosmarin, Salbei oder Kamille sind wahre Anti-Entzündungs-Booster, mit denen man schnell Speisen aufwerten kann oder die als Tee zubereitet wertvolle Dienste leisten können.

Hören Sie auf sich – jeder braucht etwas anderes

Dieses Buch gibt viele Anregungen, sich vor chronischen Erkrankungen zu schützen. Viele Menschen haben sich bereits für eine gesündere Lebensweise und eine natürliche Ernährung entschieden. Manche verzichten bewusst auf einzelne Lebensmittel, wie z. B. Fleisch, Fisch oder Getreide. Auf der Suche nach mehr Wohlbefinden versuchen wieder andere, mit Paleo, Steinzeiterernährung, Low Carb oder Intervallfasten ihre Ernährung umzustellen, um eingefahrene, ungünstige Ernährungsmuster abzulegen. Für manch einen mag das schon ausreichen, für den anderen dagegen ist damit noch keine Linderung der Schmerzen in Sicht.

Das ist auch verständlich. Der menschliche Organismus besteht aus Billionen von Zellen, die alle nach ihren ganz individuellen Bedürfnissen ernährt und versorgt werden wollen. Jeder Stoffwechsel läuft anders! Wer also gesünder essen und leben, Übergewicht abbauen oder chronische Krankheiten lindern möchte, sollte die Ernährung auf seine ganz individuellen Bedürfnisse und Verträglichkeiten abstimmen und den Fokus auf natürliche, schonend zubereitete Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt legen, die genau das liefern, was der Körper braucht.

Verhaltensänderungen geschehen langsam

Langjährige Gewohnheiten zu ändern gelingt nicht über Nacht – und schon gar keine Veränderungen der Essgewohnheiten. Liebgewonnene ungesunde Ernährungsmuster, die uns schon lange, manchmal schon seit der Kindheit begleiten, mit denen

wir Erinnerungen und Emotionen verknüpfen, halten sich mitunter hartnäckig. Sie abzulegen oder zu verändern kann zur echten Herausforderung werden. Hier brauchen wir Zeit, Geduld mit uns selbst und oft auch neue Anregungen. Mit dieser Haltung ist das Ziel in Sicht – und erreichbar.

Fangen Sie an!

Nach dem Erfolg meiner ersten beiden Bücher zum Thema »Heimliche Entzündungen« möchte ich Ihnen in diesem Buch schnelle und hoch wirksame »Anti-Entzündungs-Booster« an die Hand geben, mit denen Sie Ihre Ernährung mit wenig Tricks effektiv und schnell aufwerten können. So können Sie sich vor schleichenden Entzündungen wirksam schützen. Sie finden viele Rezeptideen für Getränke, Pestos, Dips, Saucen, Dressings u.v.m. mit effektivem Entzündungsschutz. Alle Rezepte sind einfach und schnell zubereitet und werten jede Mahlzeit enorm auf, ohne dass Sie Ihre Ernährung radikal umstellen müssen.

Nehmen Sie auf diese Weise täglich eine zusätzliche Portion natürlicher entzündungshemmender Wirkstoffe auf und geben Sie heimlichen Entzündungen keine Chance. Sie finden wahre Anti-Entzündungs-Booster, die auf Vorrat zubereitet und leicht in den Alltag integriert werden können. Legen Sie heute den Grundstein für eine anti-entzündliche Ernährung. Und vielleicht ist das dann der Ausgangspunkt für eine für Sie individuell passende Ernährungsumstellung, die im Anschluss daran folgen kann. Fangen Sie an – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Ihre
Silvia Bürkle

DIAGNOSE: HEIMLICHE ENTZÜNDUNGEN

Jeden Tag kommen wir mit Millionen von Bakterien, Viren und Parasiten in Kontakt. In der Regel ist unser Schutzmechanismus, das Immunsystem, darauf vorbereitet. Wenn es jedoch angeschlagen und überfordert ist, können sich Entzündungen ausbreiten – und chronisch werden.

Ein abwehrstarkes, gesundes Immunsystem ist dafür da, unliebsame Krankheitserreger und Fremdkörper daran zu hindern, sich im Körper auszubreiten. Doch nicht immer läuft das komplexe Zusammenspiel aller Immunreaktionen reibungslos ineinander. Dann können Krankmacher in den Körper eindringen, sich niederlassen und lange Zeit unbemerkt sogenannte stille, heimliche Entzündungen verursachen. Dabei kann jedes Organ oder Gewebe von einer Entzündung heimgesucht werden.

Oftmals entwickeln sich chronische Entzündungen aus einem akuten Geschehen. Zwar werden akute Entzündungen vom Immunsystem bekämpft, doch manchmal heilen sie eben nur »oberflächlich« aus. Bakterien und Viren sind wahre Überlebenskünstler, insbesondere wenn das Immunsystem geschwächt ist.

Der Weg zur heimlichen Entzündung

Heimliche oder stille Entzündungen entstehen nicht plötzlich über Nacht. Oftmals entwickeln sie

sich aus einer akuten Entzündung heraus. Man kann sogar sagen, dass stille Entzündungen den Grundstein für chronische Entzündungen legen.

Dabei fängt es meist ganz harmlos an, z. B. mit einer akuten Entzündung – eine Erkältung, Zahnschmerzen oder Magenschmerzen. Mit den entsprechenden Pflegemaßnahmen klingen die Schmerzen meist schnell ab. Man fühlt sich dann noch etwas schlapp, aber ansonsten ist alles wieder im Lot. Ein starkes Immunsystem unterstützt den Heilungsprozess. Doch es ist durch ständige Ernährungsfehler, Übersäuerung des Körpers, Übergewicht, übermäßigen Stress oder Schlafmangel vielleicht ohnehin schon überfordert und kann der Belastung auf Dauer nicht mehr standhalten. Das ist der Nährboden für chronische Entzündungen. Bakterien oder Viren breiten sich aus und attackieren den Körper und seine Organe. Der Körper gibt sich dadurch nicht gleich geschlagen und versucht mit Aktivierung weiterer Botenstoffe die Gefahr einzugrenzen – mehr oder weniger erfolgreich. Bereits geschädigte Gewebe werden erneut gereizt und eine Regenerierung wird unterbunden – der Weg zur stillen, heimlichen Entzündung ist geebnet.

Heimliche Entzündung – ein Programmfehler?

Das Immunsystem ist unsere Polizei im Körper. Es registriert sofort, wenn Fremdkörper in den Organismus eindringen. Das kann z. B. über die Haut passieren, wenn die natürliche Barriere, der »Säureschutzmantel«, durchlässig geworden ist, z. B. durch eine äußere Verletzung. Mit einer schnellen Eingreiftruppe hält unser Immunsystem die unliebsamen Eindringlinge in Schach, ohne dass wir es bemerken. Manchmal muss die Körperabwehr aber zusätzliche Hilfe anfordern und aktiviert weitere Abwehrzellen.

Der Name »Silent Inflammation« – also stille, heimliche Entzündungen – klingt erstmal nicht aufregend, sondern eher harmlos, also kein Grund zur Aufregung. Schließlich machen sich Entzündungen in der Regel ganz deutlich durch Schmerzen, Schwellungen und damit verbundener Rötung bemerkbar. Manchmal wird die Stelle auch warm und wir bekommen Fieber.

Gefahr lauert im Verborgenen

Bei »stillen, heimlichen Entzündungen« ist das anders. Denn die charakteristischen Symptome eines akuten Geschehens (Schmerz, Schwellung, Rötung, Wärme) fehlen bei stillen Entzündungsprozessen – sie bleiben lange unentdeckt.

Chronische Entzündungen verhalten sich wie ein Vulkan. Es brodeln lange Zeit im Inneren, aber von außen ist nichts zu sehen. Der Vulkan erscheint zwar wuchtig, aber er zielt ruhig die Landschaft. Erst wenn er aktiv wird und mit seiner Kraft die heiße Lava und Asche nach außen schleudert, wird die Gefahr sichtbar und Handeln ist angesagt.

Ganz ähnlich verhält es sich bei stillen Entzündungen in unserem Körper, die im Verborgenen permanent und manchmal sogar über Monate und Jahre die inneren Organe attackieren und schädigen, bis sie sich schließlich durch den Ausbruch einer Krankheit bemerkbar machen. Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Rheuma, Gelenkbeschwerden, auch Allergien, Asthma und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Beispiele von »Vulkanausbrüchen«, die ihren Brandherd lange Zeit im Inneren verborgen hielten.

Heimliche Entzündungen verhalten sich wie ein Vulkan – im Inneren brodeln es gewaltig, aber von außen ist (noch) nichts zu sehen.



AUSLÖSER FÜR ENTZÜNDUNGEN

Wenn wir überlegen, was Entzündungen auslösen kann, fällt uns ein: Prellungen, Zerrungen, Verbrennungen, chemische Säuren, Fremdkörper, Bakterien oder Viren. Dabei sind das eigentlich nur »Randerscheinungen«. Schlechte Ernährung und Lebensweise sind die eigentlichen Zündstoffe.

Wenn die Verletzung oder Schwächung des Organismus von außen sichtbar ist, wie in den oben genannten Beispielen, und sich die verletzte Stelle entzündet, ist das in den allermeisten Fällen kein großes Problem. Meist ist schnell ein wirksames Mittel zur Gegenwehr und Beseitigung parat.

Doch es gibt noch viele andere Faktoren, die den Körper schwächen. Selten werden eine kranke Bakterienbesiedlung im Darm, übermäßiger Stress, Schlafdefizite, Bewegungsmangel oder Allergien genannt, wenn den Ursachen von chronischen Entzündungen auf den Grund gegangen wird. Dabei sind diese Faktoren, oder sagen wir »Lebensumstände«, neben einer vitalstoffarmen und übersäuernden Ernährung maßgeblich beteiligt an der Entstehung von stillen Entzündungen, die sich letztendlich in einer chronischen (Volks-)Krankheit manifestieren können.

Alles beginnt im Darm

Mit einer Fläche von knapp 500 qm und etwa 7-8 Metern Länge ist der Darm das größte Organ

im Körper. Dennoch bekommt es nach wie vor am wenigsten Beachtung. Eigentlich unverständlich, denn der Darm erledigt die wichtigsten und komplexesten Aufgaben im Stoffwechselprozess. Alles, was wir im Laufe unseres Lebens essen und trinken, kommt im Darm an und wird bei der Verdauung in die kleinsten Bausteine, die wertvollen Nährstoffe, zerlegt. Aber auch Schad- und Ballaststoffe landen hier.

Im Darm wird die Spreu vom Weizen getrennt: Die Nährstoffe werden über die Darmschleimhaut aufgenommen. Gleichzeitig werden aber auch fremde Eindringlinge wie Schadstoffe, Krankheitserreger oder auch Ballaststoffe an der Aufnahme gehindert. Der Körper scheidet sie aus.

Diese Selektion wird durch die Darmbakterien, die die Darmschleimhaut dicht besiedeln, maßgeblich gesteuert. Sie bilden im gesunden Zustand eine dichte Schutzbarriere und verhindern, dass unverdaute Nahrungsbestandteile, Bakterien, Gift- und Schadstoffe in den Blutkreislauf gelangen, wo sie nichts zu suchen haben.

Allerdings treten durch unsere moderne Ernährungsweise immer häufiger Komplikationen auf

Eine Vielzahl an Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen, schaden dem Darm: Sie sind stark verarbeitet, enthalten viele Zusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe, sind reich an Fruktose oder Gluten. Essen wir auf Dauer zu viel davon, verändern sich Anzahl und Zusammensetzung der Bakterien im Darm. Der gesamte Organismus wird darunter leiden – und auf Dauer krank werden.

Die Risiken stark verarbeiteter Lebensmittel

Meist enthalten stark verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte und Fast Food aber nicht nur die schädlichen Inhaltsstoffe. Es fehlen zudem die notwendigen Vital- und Ballaststoffe, die unser Körper täglich braucht. Man kann es sich auch so vorstellen: Diese Nahrungsmittel wirken ähnlich wie Pflanzenschutzmittel. Wenn man sie auf den Feldern ausbringt, möchte man spezielles Unkraut

und Ungeziefer fernhalten. Das bleibt aber nicht ohne Folgen: Bekanntes Unkraut und Ungeziefer werden vernichtet, aber es machen sich unbekannte oder resistente Arten breit, die den Pflanzen weit mehr schaden als nutzen können!

Ähnlich verhält es sich mit den Darmbakterien und der Darmschleimhaut: Wenn wir häufig stark verarbeitete Nahrungsmittel mit vielen Zusatzstoffen verzehren, Medikamente einnehmen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten etc. haben, leidet der Darm. Die einst intakte natürliche Schranke für unliebsame Stoffe wird außer Kraft gesetzt. Sie wird beschädigt, durchlässig, kann sich entzünden und ihre Verdauungsaufgaben nicht mehr richtig wahrnehmen. Das ist kritisch, und zwar für den gesamten Organismus, weil sich im und um den Darm rund 70 Prozent der Immunzellen befinden. Ein kranker Darm bedeutet also gleichzeitig auch eine geschwächte Körperabwehr.

Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich immer – lassen Sie alles im Regal stehen, was fünf oder mehr Zutaten hat.



Die Verdauung gerät ins Wanken

Ist die Darmschleimhaut also erst einmal geschädigt, nimmt das Verdauungsübel seinen Lauf. Die Nahrung kann nicht mehr vollständig verdaut werden und bleibt im Darm liegen. Das wiederum löst Fäulnis- und Gärprozesse aus, die die wertvollen Darmbakterien aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folge: Die Darmschleimhaut wird durchlässig.

Viele Nahrungsbestandteile, die normalerweise ausgeschieden werden, können durch die undichte Darmwand hindurch strömen und ganz ungehindert in die Blutbahn und zu allen Zellen und Organen des Körpers gelangen. Erst einmal im Körperinneren angekommen, können diese Verbindungen den gesamten Stoffwechsel sowie die Bildung von Enzymen und Hormonen erheblich aus dem Gleichgewicht bringen.

Das Immunsystem kapituliert

Auch das Immunsystem wird auf kurz oder lang massiv beeinträchtigt. Zum einen werden die im Darm ansässigen Immunzellen zerstört, wenn sich der Darm entzündet und löchrig wird. Zum anderen liefert das Industrieessen zu wenig wichtige Vitalstoffe, damit die Körperabwehr stabil bleiben kann. Auf Dauer wird unser Immunsystem also die fremden Eindringlinge nicht mehr in Schach halten können – Entzündungen können sich so im Körperinneren zunächst noch unbemerkt, aber mit aller Konsequenz nach und nach ausbreiten.

Das »böse« Körperfett!

Die am weitesten verbreiteten Essprobleme sind bzw. resultieren aus einem zu hohen Körperge-

wicht. Dieses Übergewicht auf gesunde Weise wieder loszuwerden, kann mit gesunder und vor allem bedarfsgerechter Ernährung leicht gelingen. Übergewicht ist aber nicht gleich Übergewicht – so einfach ist es nicht. Zahlreiche Detailfragen beschäftigen Ernährungswissenschaftler und Mediziner seit vielen Jahren wie z. B.: Wo genau sitzen die Fettpölsterchen? Macht es einen Unterschied, ob ich mehr Bauchfett habe oder ob ich eher zu starken Hüften und starken Beinen neige? Allen voran stellt sich jedoch die Frage: Warum nehmen wir eigentlich zu? Einiger Ernährungsfachleute sehen die Ursache ganz vordergründig: »Es ist einfach eine Dysbalance zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch.« Doch es gibt sehr unterschiedliche Sichtweisen und Erklärungen. Andere wiederum sind der Meinung, entscheidend sei, was man esse. Sie machen also die Auswahl der Lebensmittel bzw. Nahrungsmittel für das Zunehmen verantwortlich. Wieder andere vertreten die Ansicht, dass ein Ungleichgewicht der Hormone dafür ausschlaggebend sein müsse. Und wenn man sich dazu die zahlreichen Studien ansieht, wird man feststellen, dass auch Stress, Schlafmangel und nicht zuletzt eine Übersäuerung des Organismus dazu beitragen können, dass die Gewichtskurve nach oben Fahrt aufnimmt.

Das Fett-Speicher-Programm

Stoffwechselprozesse und Verdauungsvorgänge sind tief in unserer Evolution verankert. So ist der Körper darauf programmiert, Fett zu speichern. Das ist eine Art Sicherungssystem, um einerseits auch in Notzeiten auf Energiereserven zurückgreifen zu können. Andererseits schützen die Fettpölsterchen die inneren Organe vor Stoß und Druck.



Fettgewebe bildet Stoffe, die chronische Entzündungen anheizen. Wer sich ausgewogen ernährt, kann wirksam gegensteuern.

Nun ist es aber so, dass wir heutzutage nur selten Notzeiten erleben müssen, dennoch spult unser Körper das Reserveprogramm ganz automatisch ab. Die stillen Energiereserven werden also so gut wie nie aufgebraucht, sondern permanent weiter aufgebaut. Die Folgen sind unausweichlich: Wir legen an Körperfett zu! Die Wölbung unter unserem Hemd nimmt langsam Konturen an und wir finden unseren Fettspeicher beim Blick in den Spiegel nicht wirklich berauschend. Grundsätzlich ist wohl niemand erfreut über eine Gewichtszunahme, die über die Maßen erfolgt – ganz egal, an welcher Stelle sich das Körperfett festsetzt. Doch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht lohnt es tatsächlich, genau hinzuschauen: Fett, das sich im Bauchbereich ansammelt, ist nämlich besonders ungesund. Es stellt vielmehr ein großes Gesundheitsrisiko dar.

Stoffwechselaktive Fettpölsterchen

Das Fettgewebe am Bauch ist nicht einfach nur ein Energiespeicher, der passiv dort sitzt und nichts

tut. Vielmehr ist er ziemlich stoffwechselaktiv und beeinflusst das restliche Körpergeschehen stark. Bauchfett produziert Hormone und verschiedene andere Stoffe, die Entzündungen im Körper entstehen lassen oder bereits bestehende Entzündungen ordentlich anheizen können. Aus dem Fettgewebe werden also permanent Hormone und entzündungsfördernde Stoffe (die sogenannten Zytokine) ans Blut abgegeben. Des Weiteren haben diese Zytokine ganz entscheidenden Einfluss auf den gesamten Kohlenhydrat- und Insulinstoffwechsel. Unter ihrem Einfluss werden Leber- und Muskelzellen unempfindlich gegenüber Insulin. Und auch die Zellen, die Insulin produzieren, werden in Mitleidenschaft gezogen. Mit bitteren Folgen für die Gesundheit: Die Energie in Form von Zucker, die nach abgeschlossener Verdauung in unserem Blut ankommt, kann nicht mehr in die Zellen aufgenommen werden. So steigt nicht nur der Blutzuckerspiegel an, sondern die Zellen »verhungern« und können wiederum ihre Aufgaben im Organismus nicht mehr optimal erfüllen.

Vorsicht – gefährliche Kombination

Hohe Blutzuckerwerte ziehen zahlreiche Folgekrankheiten und Funktionsstörungen nach sich. Denn die Kombination aus hohen Zuckerwerten und zu vielen Botenstoffen (Zytokinen) im Blut wirkt sich an vielen Stellen des Körpers schädlich aus. Eine davon ist, dass sich bestimmte Eiweißstoffe im Blut verändern, sodass es »dickflüssiger« wird, schneller gerinnt und sich in der Folge die Gefäße schneller verschließen. So geht also Übergewicht, bei dem sich Fettpölsterchen überwiegend im Bauchraum ansetzen, einher mit einem höheren Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Stress & Schlafmangel – eine gefährliche Kombination

Stress wird häufig als typisches Phänomen unserer heutigen Zeit bezeichnet. Dabei sind Stressreaktionen ein uraltes Programm unserer Gene. Sie laufen völlig automatisch und unbewusst ab. Wenn wir z. B. Gefahr wittern oder Angst haben, springt automatisch ein System an, das unseren Körper auf Kampf oder Flucht vorbereitet. In dieser Situation

SO VIEL BAUCH DARF ES SEIN

Um Gewissheit zu haben, ob sich zu viel Bauchfett angesammelt hat, misst man am besten den Bauchumfang.

Der Wert sollte bei Frauen nicht mehr als 88 Zentimeter und bei Männern höchstens 102 Zentimeter betragen.

Mithilfe der sogenannten Waist-to-Height-Ratio (errechnet sich aus dem Bauchumfang geteilt durch die Körpergröße) wird ermittelt, ob man im Normbereich (0,4-0,5) oder darüber liegt.

werden im menschlichen Organismus verstärkt Stresshormone gebildet, die Atmung beschleunigt sich automatisch, Puls und Blutdruck erhöhen sich. Verdauungsabläufe und das Immunsystem werden dagegen zurückgefahren. In Stresssituationen bildet der Körper Cortisol, das auch als »Stresshormon« bezeichnet wird. Es bewirkt u. a., dass die Bildung von Immun- bzw. Abwehrzellen herunterschraubt wird, insbesondere die T-Zellen werden deutlich weniger. Unser Körper ist also nicht mehr so widerstandsfähig und krank machende Keime wie z. B. Bakterien und Viren haben dann ein leichtes Spiel – sie können sich leichter und schneller im Körper ausbreiten.

Dauerstress macht uns also anfälliger für Krankheiten. Aber nicht nur das – auch Heilungsprozesse verzögern sich durch chronischen Stress.

Wie wirkt Cortisol?

In Stresssituationen benötigt der Körper Energie, und das möglichst schnell. Er bildet das Stresshormon Cortisol, das die Leber anregt, den Energiebaustein Glukose zu bilden. Auch im Alltag bildet unser Körper Cortisol, damit wir fit und aktiv sind. Morgens um 6 Uhr ist der Cortisolspiegel am

höchsten, abends ab Sonnenuntergang sollte er normalerweise am niedrigsten sein. In den Abendstunden, in denen wir langsam zur Ruhe kommen und uns auf die nächtliche Ruhe einstellen, bildet der Körper ein weiteres Hormon, das Melatonin. Es wird auch Schlafhormon genannt und ist damit der Gegenspieler von Cortisol.

Hormonelle Auslöser von Schlafstörungen

Heute gehen Schlafforscher davon aus, dass auch chronischer Stress ein Auslöser für Schlafstörungen und -mangel sind. Durch die permanente Ausschüttung des Stresshormons Cortisol wird die Bildung des Schlafhormons Melatonin gehemmt. Äußerst sensible Sensoren im Körper sorgen dafür, dass wir bei chronischem Stress abends einen erneuten Aktivitätsschub bekommen, weil unser Körper immer weiter Cortisol produziert.

Melatoninmangel stört den Schlaf-Wach-Rhythmus – es kommt zu belastenden Schlafstörungen.

Schlafmangel macht krank und dick

Wer nicht genug schläft, wird krank. Und umgekehrt: Wer krank ist, kann sich auch gesund schlafen. Im Schlaf können sich fast alle Körperfunktionen und Organe erholen. Unser Gehirn beispielsweise kann Erlebtes verarbeiten und am Vortag Gelerntes dauerhaft abspeichern. Alle unwichtigen Informationen werden dagegen im Schlaf gelöscht.

Schlafphasen haben außerdem einen ganz erheblichen Einfluss auf den Hormonhaushalt. So produziert der Körper in der ersten Nachthälfte die

Wachstumshormone, die für körperliche Fitness, Muskelaufbau und Fettabbau zuständig sind. Bei Schlafmangel dagegen wird das Hormon Ghrelin in größerer Menge produziert. Dieses Hormon macht hungrig und gleichzeitig wird die Produktion des Sättigungshormons Leptin reduziert.

Unser Schlafverhalten hat also unmittelbaren Einfluss auf den Appetit, es beeinflusst den Energiestoffwechsel und kann auf Dauer für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich sein.

Das Immunsystem braucht viel Ruhe

Anhaltender Schlafmangel belastet das gesamte Nervensystem, verändert die Wahrnehmung, stört die Sinne und schwächt das Immunsystem. Vor allem die körpereigenen Abwehrzellen benötigen genügend Zeit und Ruhephasen, um sich zu regenerieren. Aber was passiert, wenn wir schlafen?

Während des Schlafs kann das Immunsystem sogenannte Zytokine bilden, die vor Entzündungen schützen. Wenn wir aber dauerhaft zu wenig schlafen und dem Körper keine Regenerationsphasen gönnen, produziert er auch weniger Schutzstoffe. Der Körper wird geschwächt und wir werden anfällig für Infektionen. Deshalb braucht unser Organismus – insbesondere bei geschwächter Abwehr wie z. B. bei Unverträglichkeiten oder Allergien – täglich zwischen sieben und acht Stunden erholsamen Schlaf.

Außerdem haben Mediziner und Schlafforscher in Studien eindeutig bewiesen, dass Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Magen-Darm-Erkrankungen sowie psychische Krankheiten wie z. B. Depressionen häufig Folgeerkrankungen eines chronisch gestörten Schlafs sein können.

EXKURS: ZUCKER – SÜSSES GIFT

Sind wir einmal ganz ehrlich – wir können uns eine Ernährung ganz ohne Zucker, ohne Dessert, Kuchen, Schokolade, Marmelade oder Eis gar nicht so richtig vorstellen, oder? In der Tat nimmt jeder Deutsche nach Angaben des Bundesamtes für Statistik im Durchschnitt 38 kg Haushaltszucker pro Jahr zu sich, umgerechnet also mehr als 100 g täglich. Das ist viel! Und es ist mehr als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit 50 g reinem Zucker pro Tag empfiehlt. Ein Glas Limonade (200 ml) enthält z. B. 20 g Zucker, ein Becher Fruchtjoghurt (200 g) schlägt mit 25 g Zucker zu Buche oder ein Stück Milkschokolade (ca. 16 g) kann mit 9 g Zucker aufwarten. Nicht, dass wir den Zucker verteufeln wollen – nein, unser Organismus braucht ihn, insbesondere das Gehirn, für das der Zuckerbaustein Glukose die beste Energiequelle ist. Der Körper kann also nur mit dem kleinsten Zuckerbaustein Glukose etwas anfangen. Mit welchen Lebensmitteln er die Glukose bekommt, ist für ihn zunächst zweitrangig. Denn es gibt weit mehr Lebensmittel als nur den weißen Haushaltszucker, aus denen der Körper Glukose gewinnt. Und dann kommen wir ganz schnell auf enorme Zuckermengen, die wir tagtäglich zu uns nehmen.

Diese Lebensmittel liefern ebenfalls Zucker

Neben dem sichtbaren Zucker, also dem reinen Haushaltszucker, sowie allem, was eindeutig süß schmeckt, wie z. B. Kuchen,

Gebäck, Schokolade, Süßigkeiten, Marmelade und Co., werden alle Kohlenhydrate, die wir als Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Brot essen, ebenfalls zu diesen kleinsten Zuckerbausteinen, der Glukose, abgebaut. Diese gelangt über die Darmzellen in die Blutbahn und lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen. Wenn wir zu viel Süßes und Kohlenhydrathaltiges essen, steigt er über die Maßen – mit negativen Folgen für die Gesundheit.

Viel hilft nicht viel

Glukose ist jedoch nicht nur Energie für die Zellen, sie ist indirekt auch an der Produktion von Serotonin beteiligt, das im Gehirn gebildet wird. Serotonin gilt als das »Glückshormon« und ist u. a. verantwortlich für Gefühle wie Zufriedenheit, Heiterkeit und innere Gelassenheit. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine Portion von 2,5 Esslöffeln Zucker oder 60 Gramm einer Süßigkeit für das Glücksgefühl ausreichend sind. Interessanterweise führt eine höhere Dosis weder zu einem besseren noch zu einem schnelleren Ergebnis!

Zucker als billiger Füllstoff

In früheren Zeiten war Zucker etwas Besonderes, er galt als wertvolles Gut, mit dem sogar gehandelt wurde. Diese Zeiten sind längst vorbei. Heute ist Zucker allgegenwärtig und manchmal sogar dort zu finden, wo man ihn gar nicht vermutet. Süß ist beliebt. Aber nicht nur wegen des Geschmacks, sondern auch wegen seiner

positiven Eigenschaften bei der Verarbeitung wird er in der Lebensmittelherstellung reichlich eingesetzt.

Zucker verbessert z. B. die Konsistenz von fettreduzierten Lebensmitteln und konserviert. Lebensmittel bleiben länger haltbar. In Form von Stärke, also Kohlenhydraten, die ebenfalls zu Glukose abgebaut werden, wird Zucker auch als Füllstoff verwendet. Stärke aus Kartoffeln oder Mais ist billig und erhöht das Volumen. Aus diesen Gründen finden wir den Zucker in zahlreichen Fertigprodukten – sogar in pikanten Lebensmitteln wie Tütensuppen oder Wurst.

Die Folgen der Zuckersucht

In unserem übermäßigen Zuckerkonsum sehen Wissenschaftler eine der Hauptursachen für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck oder Lebererkrankungen. Wenn man genau hinschaut, gerät vor allem die Fruktose ins Visier. Dabei handelt es sich nicht, wie oftmals angenommen, ausschließlich um den Fruchtzucker aus Obst, sondern der Zuckerbaustein Fruktose wird auch aus Mais gewonnen. Er ist billig und in Form von Fruktose-Glukose-Sirup wird er zahlreichen Nahrungsmitteln zugesetzt.

Das gefährliche Fruktose-Glukose-Gemisch

Studien haben gezeigt, dass Lebensmittel mit einem hohen Fruktoseanteil den Fettstoffwechsel ungünstig beeinflussen

können. Während Glukose schnell ins Blut geht und von dort mithilfe von Insulin rasch in alle Körperzellen aufgenommen wird, geht die Fruktose andere Stoffwechselwege. Sie wird vor allem in der Leber verwertet. Kommt dort zu viel Fruktose an, ist sie mit der Fruktoseflut überfordert und baut sie um zu Fett. Dieses Fett wird teilweise in der Leber abgelagert, und teilweise über den Blutkreislauf zu anderen Organen transportiert. Das hat zur Folge, dass die Leistungskapazität der Leber und der anderen Organe auf Dauer eingeschränkt wird.

Doch damit nicht genug. Es wurde außerdem festgestellt, dass sich ein hoher Fruktosekonsum auch auf das Essverhalten auswirkt. Je mehr Fruktose wir essen, desto größer wird die Lust aufs Essen. Die Fettpöslterchen nehmen zu – insbesondere das gefährliche Bauchfett (siehe Seite 12ff.). In Bezug auf chronische Entzündungsprozesse ist das eine äußerst ungünstige Voraussetzung, denn genau dort werden die Stoffe gebildet, die Entzündungen anfeuern.

Der Darm – die Basis vieler Krankheiten

Auch der Darm leidet sehr unter einem Überangebot an Zucker jeglicher Art. Zucker bietet eine optimale Nahrungsquelle für im Darm ansässige parasitäre Pilze, z. B. *Candida albicans*, die sich reichlich am »Zuckerbuffet« bedienen und sich schnell vermehren können. Dabei verdrängen sie leider andere Bakterienstämme, die der Gesund-

EXKURS: ZUCKER – SÜSSES GIFT

heit zuträglich sind, und können die Darmwand schädigen. Auf lange Sicht kann sich die Darmwand verändern, sie wird porös und bestimmte Verbindungen gelangen durch diese Löcher plötzlich in die Blutbahn, wo sie nicht hingehören. Unzureichend verdaute Nahrungsbestandteile sowie Keime, Gift- und Schadstoffe strömen nun ins Blut. Diese Fremdstoffe werden schließlich vom Immunsystem wahrgenommen und attackiert. Nicht selten ist dieser »Fehler im System« die Ursache für die Entwicklung von Unverträglichkeiten, Allergien oder chronischen Entzündungsprozessen.

So versteckt sich der Zucker in den Lebensmitteln

Zucker zu meiden ist nicht ganz einfach. Solange er sichtbar ist als weißer Haushaltszucker oder schmeckbar in süßem Essen steckt, ist es nicht ganz so schwierig. Viel schwieriger ist es, den Zucker in verarbeiteten Produkten zu identifizieren, da er sich hinter vielen verschiedenen Namen versteckt. Achten Sie beim Blick aufs Etikett auf diese »Tarnnamen«:

DEXTROSE (GLUKOSE), auch Traubenzucker genannt, wird industriell aus Kartoffel- oder Maisstärke gewonnen und ist etwa halb so süß wie Rübenzucker.

FRUKTOSE (FRUCHTZUCKER) kommt natürlich in Früchten und Honig vor. Industriell wird er aus Maisstärke gewonnen, wo Fruchtzucker natürlicherweise gar nicht enthalten ist! Dabei wird die Maisstärke

durch Fermentationsprozesse überwiegend in ihre einzelnen Glukosebausteine zerlegt. Durch weitere Enzymreaktionen wird sie dann zum großen Teil in Fruktose umgewandelt. Es entsteht Isoglukose, die als »Fructose-Glucose-Sirup« bekannt ist.

MALTOSE (MALZZUCKER) entsteht beim Abbau von Stärke.

LAKTOSE (MILCHZUCKER) wird industriell aus Kuhmilchmolke gewonnen. Milchzucker wirkt leicht abführend, fördert die gesunde Entwicklung der Darmflora v. a. bei Säuglingen und wird häufig als Trägerstoff bei Medikamenten eingesetzt.

GLUKOSESIRUP, WEIZENSIRUP, FRUKTOSE-GLUKOSE-SIRUP ODER MAISSTÄRKESIRUP

werden industriell aus Getreide- oder Maisstärke gewonnen und enthalten verschiedene Zuckerarten. Sie werden vorwiegend in der Lebensmittelindustrie eingesetzt.

MALTODEXTRIN setzt sich aus vier Glukosebausteinen zusammen und wird als Stärke bezeichnet. Industriell wird Maltodextrin gerne als Füllstoff für Instantuppen und dergleichen verwendet.

INVERTZUCKER ist ein Gemisch aus Trauben- und Fruchtzucker, der natürlicherweise auch in Honig vorkommt. Meist wird er allerdings industriell hergestellt, indem man entweder Haushaltszucker mit verdünnter Säure kocht oder Glukosesirup enzymatisch behandelt. Invertzucker oder auch Invertzuckercreme ist die neuere Bezeichnung für Kunsthonig.

BRAUNER ZUCKER ist Rübenzucker, der eine Reinigungsstufe weniger durchlaufen hat als weißer Raffinadezucker. Gelegentlich wird auch Raffinadezucker mit Zuckercouleur gefärbt und als brauner Zucker verkauft.

ROHRZUCKER ODER ROHZUCKER wird aus Zuckerrohr gewonnen und ist meist nicht raffiniert. Rohrzucker zeichnet sich durch die goldgelbe Farbe, einen karamellartigen Geschmack und eine milde Süße aus.

SIRUP ODER DICKSAFT, wie z. B. Ahornsirup, Rübensirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Agavendicksaft und dergleichen, wird durch mehrmaliges Aufkochen des aus dem Produkt gewonnenen Saftes hergestellt. Dadurch verdampft das Wasser und es entsteht Sirup. Alle Sirupsorten enthalten einen hohen Mineralstoffanteil.

HONIG ist eine der natürlichsten Zuckerarten, die wir kennen. Honig setzt sich überwiegend aus Fruchtzucker, Traubenzucker und Wasser zusammen. Zusätzlich enthält Honig noch viele Vitamine, Mineralien, Enzyme, Proteine, Farb- und Aromastoffe, im Gegensatz zu raffiniertem Zucker.

BIRKENZUCKER (XYLIT) sieht aus wie herkömmlicher Haushaltszucker, soll aber nur halb so viel Kalorien haben bei vergleichbarer Süßkraft. Xylit wird nicht aus dem Saft, sondern aus Pflanzenfasern gewonnen, u. a. aus Birken. Das gab ihm seinen Namen. Neben Birken sind auch Buchenholz, Kokosnüsse oder Maiskolben Ausgangssubstanz bei der Gewinnung von Birkenzucker. Meistens wird Birkenzucker zu 90 Prozent aus Maisstärke gewonnen!

ZUCKER-SPAR-TRICKS

- Vermeiden Sie Zucker im Kaffee und Tee.
- Bei Süßverlangen greifen Sie lieber nach Obst statt nach Schokolade.
- Gewürze wie Vanille, Zimt, Anis, Kardamom oder Nelken sorgen für ein süßes Aroma.
- Geben Sie Trockenfrüchte wie Datteln oder Rosinen in kleinen Mengen als natürliche Süße in Müslis, Joghurts oder Obstsalate.
- Meiden Sie Softdrinks und Limonaden.
- Fruchtsäfte immer mit Wasser verdünnen (Mischungsverhältnis 1 Teil Saft : 3 Teile Wasser).
- Weniger Fertiggerichte essen, besser selbst kochen mit frischen Zutaten.
- Bei häufigem Süßverlangen nehmen Sie Bitterstoffe ein. Sie reduzieren den Wunsch nach Süßem. Bitterstoffe sind reichlich enthalten in Löwenzahn, Rukola, Kardamom, Espresso u. v. a. m.

VORBEUGEN IST BESSER ALS LINDERN

Stille Entzündungen heißen so, weil sie lange Zeit unentdeckt im Körperinneren schwelen. Wenn wir keine Schmerzen haben, wenn uns nichts belastet, erscheint eine Behandlung nicht notwendig. Dennoch existieren sie, und sie richten sogar großen Schaden an. Dass es erst gar nicht so weit kommt, können wir maßgeblich beeinflussen – über die Ernährung.

In unserem Körper entsteht immer dann eine Entzündung, wenn ungebetene Gäste wie z. B. Bakterien oder Viren in den Körper eindringen oder wenn äußere Verletzungen den Körper schwächen. Ein ausgeklügeltes Alarmsystem – Immunsystem genannt – setzt in diesen Fällen Entzündungsprozesse in Gang. Dabei werden Abwehrkräfte mobilisiert, die die feindlichen Eindringlinge bekämpfen und beseitigen. Sobald der Angriff überstanden ist und sich die Abwehrkräfte zurückziehen, ebbt die Entzündung in der Regel wieder ab.

Der fein abgestimmte Mechanismus ist genial, und dennoch kann es passieren, dass Entzündungsprozesse nicht restlos abklingen wollen. Dann fügen sie dem Körper auf Dauer Schaden zu. Heute weiß man, dass heimliche bzw. stille Entzündungen nicht nur durch Fremdkörper oder Verletzungen entstehen, sondern dass auch die Ernährung, mangelnde Bewegung, Dauerstress oder Schlafdefizite dazu beitragen können, dass Entzündungen entstehen, die häufig nur schwer zu behandeln sind. Am besten, man beugt rechtzeitig vor!

Die Heilkraft der täglichen Ernährung

Treten stille, unbemerkt verlaufende Entzündungen auf, ist das komplexe Zusammenspiel zwischen Entzündungsauslöser, -aktivierer und -hemmer gestört. Der Ernährung wird mehr und mehr Aufmerksamkeit gewidmet, da wir über das Essen sowohl Entzündungen befeuern, als auch lindern können. Es gilt, Lebensmittel geschickt auszuwählen und zu kombinieren.

Leider tragen die Lebensmittel, die wir ohnehin zu viel verzehren, wie z. B. Fertigprodukte, raffiniertes Zucker, Weißmehl, tierisches Eiweiß und ungünstige gesättigte Fettsäuren oder Transfettsäuren, zur Entstehung von Entzündungen bei und heizen sie an. Wir gießen also Öl ins Feuer!

Den besten Entzündungsschutz bietet eine überwiegend basische Ernährung. Sie setzt sich zusammen aus einem großen Anteil Gemüse und ist reich an antioxidativen Vitalstoffen, wie die Vitamine A, C und E, und liefert viel Magnesium, Kupfer, Selen, Zink und Omega-3-Fettsäuren.



Kaufen Sie Obst und Gemüse wenn möglich frisch vom Erzeuger. Sie sind die Basiszutaten einer Anti-Entzündungs-Ernährung.

Von Kohlenhydraten und Gluten

Raffinierter Zucker und Auszugsmehl – die sogenannten kurzkettigen Kohlenhydrate – stehen auf der Liste der entzündungsfördernden Lebensmittel ganz weit oben. Sie sorgen für einen hohen Anstieg des Blutzuckerspiegels und sind verantwortlich für einen permanent hohen Insulinspiegel im Körper. Ein erhöhter Insulinspiegel lässt die Nahrungsenergie leichter zu Fettreserven werden, so dass das Körpergewicht stetig ansteigt.

Außerdem liefern diese Lebensmittel mit leicht verdaulichen, kurzkettigen Kohlenhydraten meist keine Vitalstoffe, es sind sozusagen »leere« Kohlenhydrate. Der Körper tut sich schwer, sie zu verstoffwechseln, weil Vitamine und Mineralstoffe, die für ihre Verstoffwechslung jedoch benötigt werden, nicht gleichzeitig mitgeliefert werden.

Zu guter Letzt stellt auch das Klebereiweiß Gluten aus Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel ein Problem für den Darm dar. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Gluten auf lange Sicht gesehen ungünstig auf die Darmflora auswirken kann.

Glutenfreie Pseudogetreide, wie Amaranth, Quinoa, Hirse oder Buchweizen, sind in moderaten Mengen empfehlenswerte Alternativen. Auch glutenfreier Hafer unterstützt mit den Beta-Glukanen das Immunsystem und kann ebenso vor heimlichen Entzündungen schützen.

Entzündungsschutz vom Feinsten

Reichlich entzündungshemmende Nährstoffe liefern Obst, Gemüse und Kräuter. Auch wenn Obst für seine süßen Kohlenhydrate bekannt ist, sind es die sekundären Pflanzenstoffe, die ihm einen Stammplatz auf der Liste gesunder Lebensmittel sichern. Speziell Ananas, Heidelbeeren, Granatapfel, Papayas sowie Brokkoli, Knoblauch, Spinat, Tomaten, Kohl und Zwiebeln strotzen nur so vor Entzündungsschützern.

Ätherische Öle von Kräutern und Gewürzen machen sie zu antientzündlichen Boostern – allen voran Bärlauch, Dill, Kamille, Koriander, Rosmarin, Salbei, Ingwer, Kurkuma, Thymian und Zimt.



Silvia Bürkle

[Anti-Entzündungs-Booster](#)

Rezepte, die besonders helfen. Gegen heimliche Entzündungen

96 pages, hb
publication 2018



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com