

Andreas Löw

Antientzündliche

Ernährung

mit Ernährung heilen
Krankheiten vorbeugen
sich gesund essen

Ernährung bei
Rheuma | Krebs
Diabetes | Gicht
Autoimmunkrankheiten

1. Auflage 2020

© alle Rechte vorbehalten.

www.andreasloew.de Blog <https://bit.ly/30MdboZ>

Twitter <https://bit.ly/2BNmgd9> Fbook <https://bit.ly/2ZZ6k12>

Inhaltsverzeichnis

1. Märchenwelt gesundes Essen	12
2. Entzündung	15
2.1 Ursachen von Entzündungen	15
2.2 Anzeichen von Entzündungen	15
2.3 Chronische Entzündungen	16
2.4 Stille Entzündungen	17
2.5 Können Entzündungen gemessen werden?	18
2.5.1 Blutsenkungsgeschwindigkeit	18
2.5.2 C-reaktives Protein	18
2.5.3 Fibrinogen	19
2.6 Weniger Gewicht weniger Entzündungen	19
2.7 Freie Radikale Antioxidantien	20
2.8 Antientzündliche Lebensmittel	22
2.8.1 Vollkornprodukte	22
2.8.2 Nüsse Samen Pflanzenöle	22
2.8.3 Omega 3 Fettsäuren	23
2.8.4 Violette, blaues, rotes Obst und Gemüse	23
2.8.5 Kräuter und Gewürze	23
2.8.6 Zwiebeln und Knoblauch	24
2.9 Entzündungsfördernde Lebensmittel	24
2.9.1 Zucker	24
2.9.1.1 Metabolisches Syndrom	24
2.9.1.2 Typ 2 Diabetes	25
2.9.1.3 Vererbung und Lebensweise	26
2.9.1.4 Symptome	26
2.9.1.5 Zerstörte Nerven	27
2.9.1.6 Formen von Diabetes	27
2.9.1.7 Macht Zucker süchtig?	28
2.9.1.8 Verursacht Zucker Krebs?	30

2.9.2	Transfette	31
2.9.2.1	Eigenschaften Transfettsäuren	31
2.9.2.2	Einfluss auf die Gesundheit	32
2.9.3	Fleischkonsum	33
2.9.4	Weißmehlprodukte	33
2.9.5	Alkoholkonsum	34
2.9.6	Omega 6 Fettsäuren	34
2.9.7	Milch Milchprodukte	35
2.10	Immunsystem	35
2.11	Darmgesundheit	36
2.11.1	Was den Darm so einzigartig macht	36
2.11.2	Darmbakterien	38
2.11.2.1	Gute Darmbakterien	39
2.11.2.2	Schlechte Darmbakterien	39
3.	Ernährung	40
3.1	Ernährung im Wandel der Zeit	40
3.2	Ernährung unserer Vorfahren	40
3.3	Ernährung von heute	41
3.4	Was ist gesundes Körpergewicht?	42
3.5	Ausgewogene Ernährung	45
3.6	Warum ballaststoffreiche Ernährung?	48
3.6.1	Was sind Ballaststoffe?	48
3.6.2	Wirkung Ballaststoffe	49
3.6.3	Wie viel Gramm Ballaststoffe braucht der Körper?	50
3.6.4	Was ist bei Ballaststoffen zu beachten?	50
3.7	Fasten Impuls zur Selbstheilung	51
3.7.1	Autophagie Ketose	51
3.7.2	Intervallfasten	52
3.7.2.1	Was Intervallfasten noch leistet	53
3.8	Basische Ernährung	56
3.8.1	Sieben Schritte Säure Basen Haushalt	57

3.9 Fermentierte Lebensmittel	59
3.9.1 Übersicht fermentierter Lebensmittel	60
3.10 Nahrungsbestandteile	64
3.10.1 Wasser	64
3.10.2 Kohlenhydrate	65
3.10.2.1 gute schlechte Kohlenhydrate	65
3.10.2.2 Zucker Wirtschaftsfaktor und Herstellung	66
3.10.2.3 Was Zucker im Körper auslöst	67
3.10.2.4 Zuckerfallen entlarven Einkaufen verändern	68
3.10.2.5 versteckter Zucker in Lebensmitteln	68
3.10.2.6 Zuckeralternativen	70
3.10.2.6.1 Honig	70
3.10.2.6.2 Brauner Zucker	70
3.10.2.6.3 Agavendicksaft	70
3.10.2.6.4 Kokosblütenzucker	71
3.10.2.6.5 Dattelsirup	71
3.10.2.6.6 Ahornsirup	71
3.10.2.6.7 Reissirup	72
3.10.2.6.8 Stevia	72
3.10.2.6.9 Birkenzucker (Xylitol)	72
3.10.2.6.10 Erythrit	73
3.10.2.6.11 Süßstoff	73
3.10.3 Eiweiß Protein	76
3.10.3.1 pflanzliches Eiweiß senkt Sterberate	76
3.10.4 Öle Fette	77
3.10.5 Omega 3,6 und 9 Fettsäuren	78
3.10.5.1 Omega 3 Fettsäuren	78
3.10.5.2 Omega 6 Fettsäuren	79
3.10.5.3 Omega 9 Fettsäuren	80
3.10.5.4 Beziehung Omega 3 zu Omega 6	81
3.10.6 Vitalstoffe	82

3.10.6.1 Vitamine	82
3.10.6.2 Mineralstoffe Spurenelemente	82
3.10.6.3 Sekundäre Pflanzenstoffe	83
3.10.7 Geschmacksverstärker & Co.	84
4. Autoimmunerkrankung Gicht Rheuma	86
4.1 Ernährung bei Autoimmunerkrankung	86
4.2 Ernährung bei Gicht	87
4.3 Ernährung bei Rheuma	88
5. Das solltest Du vermeiden	90
5.1 Lärmbelastung	90
5.2 Umweltgifte Weichmacher Plastik	90
5.3 Chronischer Stress	93
5.4 Nikotin	94
5.5 Alkohol	94
6. Was Du tun kannst	94
6.1 Ernährung	94
6.2 Sport Bewegung	96
6.3 Shinrin Yoku Waldbaden	96
6.4 Darmsanierung	97
6.5 Yoga Meditation	98
6.6 Schlaf	99
7. Rezepte	100
7.1 Salate & Bowls	100
7.1.1 Kichererbsensalat - Rauchlachsstreifen	100
7.1.2 Maissalat - Fetakäse	100
7.1.3 Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian	101
7.1.4 Spargel Schinken Salat mit Couscous	102
7.1.5 Bulgur Salat mit Feta und rote Beete	103
7.1.6 Panzanella (italienischer Brotsalat)	103
7.1.7 Radieschen Kartoffelsalat	104
7.1.8 Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto	105

7.1.9 Orangenbrotsalat - Hähnchenbrustfilets	105
7.2 Gesundes Frühstück	107
7.2.1 Skyr mit Kernen, Orangen und Banane	107
7.2.2 Dinkel Brot mit Avocado Creme und Graved Lachs	107
7.2.3 Birchermüsli mit Karottenboskopsalat	108
7.2.4 Oatmeal mit Ahornsirup und Banane	109
7.3 Basische Ernährung	111
7.3.1 Wildkräutersuppe	111
7.3.2 Grillgemüse mit Rucolasalat	111
7.3.3 Melonen Granite	112
7.3.4 Ofengemüse	113
7.4 Suppen	114
7.4.1 Kürbis Steckrüben Suppe	114
7.4.2 Rote Bete Süßkartoffelsuppe	114
7.4.3 Thais-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln	115
7.4.4 Apfel Meerrettichsuppe	116
7.4.5 Curry Linsensuppe mit gebackenem Blumenkohl	117
7.4.6 Kartoffel Champignonsuppe	118
7.4.7 Chorizo Eintopf	119
7.4.8 Französische Zwiebelsuppe	119
7.4.9 Minestrone	120
7.4.10 Linsensuppe mit Spinat	121
7.4.11 Karotten Suppe mit Dinkel Croûtons	122
7.4.12 Petersilienwurzelsuppe	123
7.4.13 Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto	124
7.4.14 Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch	125
7.4.15 Kohlrabi Wirsingsuppe	126
7.4.16 Würzige Nudelsuppe mit Hähnchen	126
7.5 Keto Rezepte	128
7.5.1 Gebratener Kabeljau auf Zucchini Gemüse	128
7.5.2 Linsenbratlinge	128

7.5.3 Konjaknudeln mit Avocadopesto	129
7.5.4 Ketogenes Mandelbrot	129
7.5.5 Ricotta Quiche	130
7.5.6 Hähnchen-Feta-Broccoli Auflauf	131
7.5.7 Rettichspaghetti mit Gemüse-Bolognese	131
7.5.8 Gemüsepfanne mit Thai Spargel	132
7.5.9 Kürbis-Spinat-Curry	133
7.6 Salatdressings	135
7.6.1 Vinaigrette, klassisch	135
7.6.2 Joghurtdressing	136
7.6.3 Blaubeer-Pumpenickel Dressing	137
7.6.4 Washabi-Limetten Dressing	138
7.6.5 Buttermilch Brombeer Dressing	138
7.6.6 Cranberry-Haselnuss Dressing	139
7.6.7 Erbsen-Melisse Dressing	140
7.6.8 Mango-Jalapeño Dressing	140
7.7 Rohkost	142
7.7.1 Gazpacho – kalte Tomatensuppe	142
7.7.2 Spargel Fenchel Salat	142
7.7.3 Chiapudding	143
7.8 Smoothies	144
7.8.1 Chinakohl Heidelbeere Smoothie	144
7.8.2 Grüner Detox Smoothie	145
7.8.3 Sauerkraut Grapefruit Smoothie	146
7.8.4 Avocado Bananen Apfel Smoothie	147
7.8.5 Kichererbsen Smoothie, griech. Joghurt u. Brokkoli	147
7.8.6 Spinat Wirsing Smoothie mit Birne	148
7.8.7 Ingwer Traube Möhren Smoothie	148
7.8.8 Ananas Mango Detox Smoothie	149
7.9 Mediterran	151
7.9.1 Grillbrot	151

7.9.2 Gebratenes Doradenfilet	151
7.9.3 Antipasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven	152
7.9.4 Penne in Thunfisch Tomatensauce	153
7.9.5 Nudelsalat mit Mozzarella	154
7.9.6 Geschmorte Frikadellen	155
7.10 Snacks	157
7.10.1 Lauch Paprika Muffin	157
7.10.2 Arancini – sizilianische Reisbälle	157
7.10.3 Gratinierte Spinat Crostini	158
7.11 Vegane Gerichte	160
7.11.1 Pak Choi mit Ingwer-Knoblauchsauce und Sesam	160
7.11.6 Gebackene Aubergine und Karotten	164
7.11.3 Mit Couscous orientalisch gefüllte Tomaten	162
7.11.4 Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh	162
7.11.5 Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße	163
7.11.6 Gebackene Aubergine und Karotten	164
7.11.7 Zucchini-Spaghetti Linsenbolognese	165
7.12 Backen	166
7.12.1 Bestes Roggenmischbrot ohne Sauerteig	166
7.12.2 Dinkelvollkornbrot ohne Aufgehen	166
7.12.3 Focaccia	167
7.13 Süße Belohnung	169
7.13.1 Ricotta-Cheesecake - Haselnusskaramel	169
7.13.2 Käsekuchen Tiramisu im Glas	170
7.13.3 Kaffee Creme	170
7.13.4 Birnen-Rhabarber Crumble	171
7.13.5 Warmer Schokoladenkuchen	172
7.13.6 Grieß Crème Brulée mit Mango	173
7.13.7 Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren	173
7.13.8 Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen	174
7.13.9 Rhabarber Crumble	174

7.13.10 Low Carb Frischkäsepfannkuchen	175
8. Rezeptverzeichnis	177
9. Fazit antientzündliche Ernährung	180
10. Feedback	181
11. Quellen	182
12. Urheberrecht	185
13. Haftungsausschluss	186
14. Haftung für Links	187
15. Impressum	188
16. Anhang: weitere Publikationen	189

Liebe Leserin, lieber Leser!

Für wen ist dieses Buch geschrieben? Für Personen, die unter gesundheitlichen Beschwerden leiden. So unterschiedlich viele Krankheiten sind, sie alle haben einen gemeinsamen Ursprung: unterschwellige Entzündungsreaktionen. Zweifelsfrei steht fest: Die richtige Ernährung ist für unsere körperliche Verfassung von elementarer Bedeutung.

Dies ist kein Diät - oder Kochbuch. Es geht nicht darum, für immer auf jeglichen Genuss zu verzichten. Der Inhalt wird Dich mindestens zum Nachdenken, bestenfalls zum Umlenken bringen.

Es gibt eine Reihe von Lebensstilfaktoren und Lebensmittel, die stille Entzündungen aufrechterhalten, verschlimmern oder auslösen können.

In diesem Buch zeige ich Dir:

- Wie es überhaupt zu Entzündungen in Deinem Körper kommt.
- Welche Nahrungsmittel Entzündungen auslösen.
- Warum eine pflanzen-basierte artgerechte Ernährung Entzündungen vorbeugt.
- Welches die gesündeste Art ist, sich zu ernähren.

Mit der richtigen Ernährung kannst Du Entzündungen wirksam bekämpfen und Krankheiten so effektiv vor-

beugen. Beim Konzept der anti-entzündlichen Ernährung spielt die bevorzugte Aufnahme von bestimmten ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien eine herausstechende Rolle.

Ernährung bietet jedem die Chance, etwas gegen seine Krankheit zu unternehmen und dem Heilungsverlauf eine positive Richtung zu geben.

Beste Grüße
Andreas Löw

1. Märchenwelt gesundes Essen

Mehr als die Hälfte unserer Krankheiten sind ernährungsbedingt. Statistiken belegen: Die Anzahl chronisch entzündlicher Erkrankungen hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Trend weiter aufwärts. Dazu passt die Märchenwelt des gesunden Essens. Der Begriff „Shelf life“ beschreibt die Haltbarkeitsdauer von Lebensmitteln und Getränken, wie lange eine Ware gelagert werden kann, ohne gebrauchts-, verbrauchs- oder verkaufsunfähig zu werden.

Der Preis: Gift in unserem Essen in Form von künstlich erzeugten Aromen, antibakterielle Wirkstoffen, Farb – und Konservierungsstoffen. Verantwortlich zeichnen Hand in Hand gehende Pharma – und Chemieunternehmen, mit üppigen Beraterverträgen ausgestattete Ernährungsgurus, skrupellose Lobbyisten und die Politik mit dem Ziel der Erschaffung einer Traumwelt. Die Werbebotschaft: bodenständige Qualität zu bezahlbaren Preisen, hergestellt nach Omas Rezepten mit lokalen Zutaten von saftigen Weiden regionaler Bauern. Doch das ist nur Fantasie. Die Realität sieht anders aus.

In kürzester Zeit wurde unsere Nahrung nach dem Krieg mehr verändert als in den letzten 20000 Jahre. Die Lebensmittelproduktion wurde Industrie – und Lagerprozessen angepasst und nicht den Verbrauchern. Einzig und allein dem

ökonomischen Prinzip unterworfen, zweckrational handelnd. Mit gegebenen Mitteln den Ertrag ins Verhältnis setzen, um den Börsenwert global operierender Lebensmittel Unternehmen zu maximieren. Weit über 2500 Zusatzstoffe sind in unseren modernen Lebensmitteln zugelassen. Doch nur etwa 300 sind deklarationspflichtig. Dies ist ein organisierter Anschlag auf unsere Sinne und körperliche Unversehrtheit. Im Fleisch sind Hormone sowie Antibiotika, im Wein Frostschutzmittel und hochgiftiges Ethoxyquin¹ im Fisch.

Die Lebensmittelskandale der letzten Jahre haben einen Toxincocktail und eine Schneise der Verwüstung zu Tage gefördert. Bei der Weißwurst kommt der Darm aus China, die Kräuter aus Polen, das Kalbfleisch aus Ungarn. Dazu reichlich Phosphate und Geschmacksverstärker. Diclofenac und Süßstoffe aus dem Wasserhahn. 96 % der Masthähnchen werden mit Antibiotika gefüttert. Erkrankt ein Tier, wird vorbeugend die ganze Herde geimpft – oft sogar mehrmals. Das Ergebnis: 25000 Tote pro Jahr in der Europäischen Union durch multiresistente Keime in Krankenhäusern. Brötchen Tiefkühlrohlinge kommen aus Asien und Afrika. Diese Schreckensliste lässt sich problemlos seitenweise fortführen. Nur wenige Lebensmittelkonzerne stellen mehr als 200.000 verschiedene Produkte unter einer kaum zu überblickenden Vielzahl an Namen Handelsketten bereit.

Drei von vier Lebensmitteln sind hochindustriell verarbeitet und auf Gewinn maximiert.

Der menschlich evolutionäre Anpassungszyklus macht es unmöglich, sich auf diese artfremde Ernährung einzustellen. Um diese Negativentwicklung, Fettleibigkeit und eine Reihe von zunehmend populären Zivilisationskrankheiten aus der Welt zu schaffen, hat diese Industrie selbstverständlich entsprechende Produkte im Portfolio. Diätprodukte, Pülverchen für Shakes, bunt und hübsch verpackt aus den Chemiebaukästen der Lebensmitteltechnologie – von artgerechter Ernährung weit entfernt. Naturbelassene, ballaststoffreiche, antientzündliche und nährstoffreiche Kost stünde dabei im Mittelpunkt. Doch wie kann unsere Nahrung diese Vorgaben erfüllen, wenn 20 % mit Industriezuckerprodukten und weitere 20 % mit Weißmehlprodukten belastet sind? Anders ausgedrückt decken wir aktuell gerundet 40 % unserer Nahrungsaufnahme durch maximal Kohlenhydrate überschüssige tote und leere Kost, die Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe nur in homöopathischen Dosen enthält.

2. Entzündung

Allgemein formuliert ist eine Entzündung (lateinisch: inflammatio) die Antwort des Immunsystems auf einen Reiz von außen. Eine Entzündung ist somit Teil eines Heilungsprozesses und keine Schädigung des Körpers. Entzündungen sind so etwas wie eine Art Frühwarnsystem – die erste Verteidigungslinie. Sprachlich erkennt man sie an der Endung -itis. Die medizinischen Bezeichnungen für eine Entzündung setzt sich in der Regel aus dem Namen des Körperteils und der Endung -itis zusammen, z. B. Dermatitis bei der Haut oder Appendizitis beim Wurmfortsatz des Blinddarms. Ziel einer Entzündung ist die Beseitigung des Auslösers, Abtransport von Schadstoffen sowie die Bildung von Ersatzgewebe im Zuge der Gesundung.

2.1 Ursachen von Entzündungen

Entzündungen haben viele Ursachen. Sie werden durch Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten oder Allergene ausgelöst, können auch physikalisch, durch Einwirkung radioaktiver Strahlung oder Umweltgifte begründet sein, die das Immunsystem überfordern. Mit der Reaktion darauf versucht der Körper eine Reparatur einzuleiten.

2.2 Anzeichen von Entzündungen²

Entzündungen zeigen sich in fünf verschiedenen Ausprägungen: als Schmerz, Schwellung, Hitze, Rötung oder in Form einer gestörten Funktion. So sehen wir bei einem

Insektenstich alle fünf Zeichen zeitgleich – bei einer Augenentzündung dagegen nur die Rötung und das Ausreten von Tränenflüssigkeit. Je nachdem ob der ganze Körper oder nur ein Teil betroffen ist, spricht man von einer systemischen Entzündung oder einer lokalen.

2.3 Chronische Entzündungen

Chronische Entzündungen stellen eine langfristige Reaktion auf Entzündungsreize dar, die meist von einer Gewebeerletzung aufgrund der anhaltenden Entzündungsreaktion begleitet wird. Im Gegensatz zu akuten Entzündungsreaktionen kann eine chronische Entzündung bei einigen chronisch entzündlichen Erkrankungen Wochen, Monate oder sogar ein Leben lang andauern.

Viele chronisch entzündliche Erkrankungen beginnen als minderwertige, langwierige Reaktionen auf Krankheitserreger, die von außen und innen wirken können. Chronische Entzündungen spielen eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung und dem Fortschreiten vieler chronischer Krankheiten z.B. Autoimmunerkrankungen, Stoffwechselstörungen wie Atherosklerose, Fettleibigkeit, Fibrose oder Krebs.

Die Hauptursache für chronische Entzündungen sind Infektionen, in erster Linie Virusinfekte. Daneben beeinträchtigen aber auch Stress, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung auf Dauer die Immuntoleranz.

2.4 Stille Entzündungen³

Sie nehmen den Weg ohne Schwellung, Verletzung, Schmerzen oder Blutungen. Gemeint sind stille Entzündungen, die eine lange Zeit völlig symptomlos verlaufen können und bei Standard Blutuntersuchungen nicht auffallen. Erst nach einer sehr langen Zeit werden unspezifische Symptome wie Schlaptheit, Appetitlosigkeit oder leichte Krankheitsgefühle bemerkt.

Die Qualität unsere Ernährung ist das Gegengewicht, um chronischen Entzündungen aufzuhalten. Weißmehlprodukte, Fleisch und zuckerreiche Nahrungsmittel sind Triebfeder niederschwelliger Entzündungen. Im Ergebnis ein aus dem Gleichgewicht geratenes Immunsystem in permanenter Alarmbereitschaft. Schon längere Zeit wird aktives Bauchfett für die Verbreitung von entzündlichen Botenstoffen verantwortlich gemacht. Um diese Entzündungen in den Griff zu bekommen, setzt unser Immunsystem aggressive Radikale ein. Dabei geraten gesunde Blutgefäße ins Fadenkreuz der Abwehr. Diese Art von Entzündungen können ersten Anzeichen nach im Gehirn auftreten und scheinen mitverantwortlich für z. B. Depressionen. Wer schlank und sportlich ist, kann von stillen Entzündungen ebenfalls betroffen sein. Umweltgifte, Pestizide, Konservierungsstoffe, Hormone im Grundwasser und Geschmacksverstärker schaden unserem Darm zusätzlich und schwächen körpereigene Abwehrkräfte.

2.5 Können Entzündungen gemessen werden?

2.5.1 Blutsenkungsgeschwindigkeit

Die Blutsenkungsgeschwindigkeit ist ein Test, der gemeinsam mit einem Bluttest durchgeführt werden kann. Eine kleine Menge Blut wird in einem sehr feinen Röhrchen (Kapillarröhrchen) angesaugt, das dann drei Stunden lang aufrecht stehen bleibt. Die roten Blutkörperchen steigen langsam im Röhrchen nach unten. Blutbestandteile und Serum separieren sich. Die Geschwindigkeit, mit der dies geschieht, wird gemessen und in mm pro Stunde ausgedrückt. Sinken die roten Blutkörperchen schneller als normal ab, spricht man von einer erhöhten Sedimentationsrate. Dies tritt auf, wenn die Menge an Proteinen im Blut aufgrund einer Krankheit zugenommen hat.

2.5.2 C-reaktives Protein

Die Abkürzung CRP steht für C-reaktives Protein. Das Eiweiß gehört zu den so genannten Akute-Phase-Proteinen des Immunsystems. Es wird in der Leber hergestellt und wenige Stunden nach der Entzündung im Blutkreislauf verteilt. Das Eiweiß CRP ist bei Entzündungen im Körper vermehrt im Blut nachweisbar. Es ist Teil des Immunsystems und hilft dabei, abgestorbene Immunabwehrzellen und körperfremde Substanzen aus dem entzündeten Gewebe zu entfernen. Die Konzentration des CRP im Blut kann auch Hinweise auf die Art und den Verlauf der Entzündung geben.

1. Märchenwelt gesundes Essen

Mehr als die Hälfte unserer Krankheiten sind ernährungsbedingt. Statistiken belegen: Die Anzahl chronisch entzündlicher Erkrankungen hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Trend weiter aufwärts. Dazu passt die Märchenwelt des gesunden Essens. Der Begriff „Shelf life“ beschreibt die Haltbarkeitsdauer von Lebensmitteln und Getränken, wie lange eine Ware gelagert werden kann, ohne gebrauchts-, verbrauchs- oder verkaufsunfähig zu werden.

Der Preis: Gift in unserem Essen in Form von künstlich erzeugten Aromen, antibakterielle Wirkstoffen, Farb – und Konservierungsstoffen. Verantwortlich zeichnen Hand in Hand gehende Pharma – und Chemieunternehmen, mit üppigen Beraterverträgen ausgestattete Ernährungsgurus, skrupellose Lobbyisten und die Politik mit dem Ziel der Erschaffung einer Traumwelt. Die Werbebotschaft: bodenständige Qualität zu bezahlbaren Preisen, hergestellt nach Omas Rezepten mit lokalen Zutaten von saftigen Weiden regionaler Bauern. Doch das ist nur Fantasie. Die Realität sieht anders aus.

In kürzester Zeit wurde unsere Nahrung nach dem Krieg mehr verändert als in den letzten 20000 Jahre. Die Lebensmittelproduktion wurde Industrie – und Lagerprozessen angepasst und nicht den Verbrauchern. Einzig und allein dem

ökonomischen Prinzip unterworfen, zweckrational handelnd. Mit gegebenen Mitteln den Ertrag ins Verhältnis setzen, um den Börsenwert global operierender Lebensmittel Unternehmen zu maximieren. Weit über 2500 Zusatzstoffe sind in unseren modernen Lebensmitteln zugelassen. Doch nur etwa 300 sind deklarationspflichtig. Dies ist ein organisierter Anschlag auf unsere Sinne und körperliche Unversehrtheit. Im Fleisch sind Hormone sowie Antibiotika, im Wein Frostschutzmittel und hochgiftiges Ethoxyquin¹ im Fisch.

Die Lebensmittelskandale der letzten Jahre haben einen Toxincocktail und eine Schneise der Verwüstung zu Tage gefördert. Bei der Weißwurst kommt der Darm aus China, die Kräuter aus Polen, das Kalbfleisch aus Ungarn. Dazu reichlich Phosphate und Geschmacksverstärker. Diclofenac und Süßstoffe aus dem Wasserhahn. 96 % der Masthähnchen werden mit Antibiotika gefüttert. Erkrankt ein Tier, wird vorbeugend die ganze Herde geimpft – oft sogar mehrmals. Das Ergebnis: 25000 Tote pro Jahr in der Europäischen Union durch multiresistente Keime in Krankenhäusern. Brötchen Tiefkühlrohlinge kommen aus Asien und Afrika. Diese Schreckensliste lässt sich problemlos seitenweise fortführen. Nur wenige Lebensmittelkonzerne stellen mehr als 200.000 verschiedene Produkte unter einer kaum zu überblickenden Vielzahl an Namen Handelsketten bereit.

Drei von vier Lebensmitteln sind hochindustriell verarbeitet und auf Gewinn maximiert.

Der menschlich evolutionäre Anpassungszyklus macht es unmöglich, sich auf diese artfremde Ernährung einzustellen. Um diese Negativentwicklung, Fettleibigkeit und eine Reihe von zunehmend populären Zivilisationskrankheiten aus der Welt zu schaffen, hat diese Industrie selbstverständlich entsprechende Produkte im Portfolio. Diätprodukte, Pülverchen für Shakes, bunt und hübsch verpackt aus den Chemiebaukästen der Lebensmitteltechnologie – von artgerechter Ernährung weit entfernt. Naturbelassene, ballaststoffreiche, antientzündliche und nährstoffreiche Kost stünde dabei im Mittelpunkt. Doch wie kann unsere Nahrung diese Vorgaben erfüllen, wenn 20 % mit Industriezuckerprodukten und weitere 20 % mit Weißmehlprodukten belastet sind? Anders ausgedrückt decken wir aktuell gerundet 40 % unserer Nahrungsaufnahme durch maximal Kohlenhydrate überschüssige tote und leere Kost, die Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe nur in homöopathischen Dosen enthält.

heitsproblemen im Zusammenhang mit freien Radikalen verringern.

2.8 Antientzündliche Lebensmittel

2.8.1 Vollkornprodukte

Die Ballaststoffe in Vollkornprodukten fördern die Verdauung, tragen dazu bei, die Blutfettwerte zu senken und verlangsamen den Blutzuckeranstieg. Außerdem zeigen zahlreiche Studien, dass sich durch eine Vollkorn-Ernährung das Risiko an Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes Typ 2 zu erkranken erheblich senken lässt. Außerdem sind sie wahre Wunderwaffen gegen Bauchfett, das stoffwechsellaktiv und somit entzündungsfördernd ist.

2.8.2 Nüsse | Samen | Pflanzenöle

In Samen und Nüssen sind wertvolle Ballaststoffe, sowie antioxidativ wirkende Mineralstoffe wie Magnesium, Selen, und Zink enthalten. Walnüsse sind zudem reich an Omega 3 Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Ebenso besonders zu empfehlen sind Hanföl, Leinöl, Weizenkeimöl und Kokosöl durch die hohen Ansammlungen an Omega 3 Fettsäuren und Vitamin A sowie Vitamin B. Aufgrund der hohen Omega 6 Fettsäurenkonzentration sind Sonnenblumenkernöl, Distelöl, Erdnussöl, Maiskeimöl sowie Sonnenblumenöl nicht zu empfehlen.

2.8.3 Omega 3 Fettsäuren⁶

Zu Lebensmittel mit einem hohen Omega 3 Anteil gehören fette Seefische wie Lachs, Makrelen und Sardellen. Einen hohen Anteil Omega 3 Fettsäuren haben ebenso Walnüsse und Leinsamen. Bei Omega 3 reichen Pflanzenölen sollte darauf geachtet werden diese niemals hoch zu erhitzen und rasch zu verbrauchen.

2.8.4 Violettes, blaues, rotes Obst und Gemüse

In den Randschichten der Blätter und Pflanzen kommen Polyphenole, Resveratrol, Flavonoide und Anthocyane⁷ vor. Anthocyane, den Flavonoiden zugehörig, beinhalten viele gesunde Wirkstoffe, die potenten Antioxidantien wirken beispielsweise antiviral, entzündungshemmend und gegen Krebs. In Frage kommendes Obst und Gemüse sind Beeren, Granatäpfel, Pflaumen und Rote Bete. Oben genannte Inhaltsstoffe sind ebenso in vielen Gewürzen sowie Rotwein und Kakao enthalten.

2.8.5 Kräuter und Gewürze

In vielen Kräutern und Gewürzen stecken zahlreiche Inhaltsstoffe mit antientzündlichen Eigenschaften. Dies ist auf die ätherischen Öle zurückzuführen. Bärlauch zum Beispiel enthält viele ätherische Öle, Vitamin C, Senfölglykoside und Flavonoide. Die Ernährungswissenschaft kennt mehrere tausend Verbindungen dieser sekundären Pflanzenstoffe, die in Untergruppen klassifiziert werden wie Flavone, Flavanole, Flavane oder Flavanone. Basilikum

glänzt durch ätherisches Öl, Terpene und Flavonoide – Bohnenkraut durch Gerbstoffe.

2.8.6 Zwiebeln und Knoblauch

Die geruchsauslösende, nicht bei jedem auf Gegenliebe stoßende, schwefelhaltige Verbindung (ein Sulfid namens Allicin⁸) wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Die sekundären Pflanzenstoffe sorgen bei der Verarbeitung nicht nur für einen intensiven Geruch, sie sind auch antibiotisch, blutdruck- und cholesterinsenkend.

2.9 Entzündungsfördernde Lebensmittel

2.9.1 Zucker

Zucker ist ein von der Dosis abhängiges Gift. Jeder Fünfte gilt als fettsüchtig. In den letzten 100 Jahren ist hier zu Lande der pro Kopf Verbrauch von Zucker um den Faktor 50 gestiegen und dieser verursacht eine ganze Reihe von schweren Krankheiten. Zucker ist Auslöser für Entzündungen in unserem Körper.

2.9.1.1 Metabolisches Syndrom

Das metabolische Syndrom ist Oberbegriff für verschiedene Störungen, die auf überhöhten Zuckerkonsum zurückgehen. Der griechische Begriff „metabolisch“ meint stoffwechselbedingt. Von einem Syndrom spricht man, wenn verschiedenartige Erkennungszeichen zur gleichen Zeit auftreten (= Symptomenkomplex), von denen jedes einen anderen Auslöser haben kann.

3.6.3 Wie viel Gramm Ballaststoffe braucht der Körper?

Du solltest täglich zwischen 30 und 40 g Ballaststoffe verzehren. 15 – 20 g sollten aus Getreide und Getreideprodukte stammen, der Rest in Form von Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte.

3.6.4 Was ist bei Ballaststoffen zu beachten?

Ballaststoffe quellen im Darm auf. Das heißt, das Darmvolumen nimmt deutlich zu. Um quellen zu können und die Darmtätigkeit anzuregen braucht Dein Darm Flüssigkeit. Die empfohlene Trinkmenge liegt bei 4 % des Körpergewichtes.

3.7 Fasten | Impuls zur Selbstheilung

Fasten ist fester Bestandteil der Ernährungsmedizin, gilt als Multitalent und birgt eine Reihe einschneidender Vorteile. Unter der Berücksichtigung antientzündlicher Ernährung möchte ich hier ausschließlich näher auf Intervallfasten eingehen.

3.7.1 Autophagie | Ketose

Um zu leben benötigt unser Körper Energie, die er mit Hilfe der in der Nahrung enthaltenen Grundbausteine erzeugt. Dabei entstehen wertvolle und nicht so wertvolle Stoffe, die dem Menschen teilweise schaden und durch Entgiftungsprozesse den Körper anschließend verlassen.

Autophagie leitet sich aus dem griechischen Wort „Auto“ für selbst und „Phagie“ für Fressen ab. 2016 wurde das Thema bekannter, da der Japaner Yoshiori Ohsumi²² im Zuge seiner Forschungen für dieses Thema einen Medizin-Nobelpreis erhielt. Autophagie ist das Recyclingprogramm unseres Körpers, bei dem Zellmüll erkannt, wiederverwertet oder über Haut, Lunge, Blut und Urin ausgeschieden wird. Schlägt dieses Programm fehl, sind u. a. neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Krebs oder erhöhte Infektionsanfälligkeiten die Folge.

Unser Körper hat mehrere Quellen, um Energie zu erzeugen. Die erste Quelle ist Zucker, Kohlenhydrate oder Glucose, die zweite ist Fett. Glucose wird in der Leber und

5. Das solltest Du vermeiden

5.1 Lärmbelastung

Anders als die Augen kann das Ohr nicht geschlossen werden. Somit müssen jede Schallwelle und jeder Ton vom Gehirn bewertet und verarbeitet werden. Psychische Erkrankungen, Diabetes oder Schlafprobleme sind nur einige der Folgeschäden von übermäßiger Lärmbelastung. Forscher haben herausgefunden, dass dauerhafte Belastung mit Lärm durch Autos, Züge oder Flugzeuge zu Herzkrankungen, Schädigung der Blutgefäße und stillen Entzündungen führen kann. Nachgewiesen wurden Änderungen im Hormonhaushalt sowie andersartige Gehirnstromaktivitäten. Stresshormone wurden ausgeschüttet, der Schlaf wird beeinträchtigt und es kommt zu hohem Blutdruck sowie Herzinfarkten infolge dieser Belastung.

5.2 Umweltgifte | Weichmacher | Plastik

Umweltgifte

Acht Millionen Menschen in Entwicklungs- und Schwellenländern sterben jährlich an den Folgen von Kontakt mit verseuchter Luft, verunreinigtem Wasser oder kontaminierter Erde. Giftstoffe gibt es hierzulande ebenso überall – von Luft über Lebensmittel bis hin zu Möbeln oder Trinkwasser. Es scheint unmöglich den Kontakt mit Toxinen komplett vermeiden zu können. Du kannst jedoch Dein Bewusstsein schärfen, um den Einfluss auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Hochgefährliche Pestizide sind

weltweit eine Ursache von Gesundheits- und Umweltschäden mit massiven Folgen für die Unversehrtheit der Menschen. Zu den schädlichsten Umweltgiften zählen Quecksilber, sechswertiges Chrom, Radionuklide, Pestizide und Cadmium.

Weichmacher

Weichmacher (Phthalate) sind eine Gruppe von Industriechemikalien, die Verbraucher- und Bauprodukten, insbesondere solchen aus Polyvinylchlorid (PVC) oder Vinylkunststoff, Flexibilität und Widerstandsfähigkeit verleihen. Etwa 90 % der Weichmacher werden in Vinyl verwendet und sind weit verbreitet. Sie können auslagern, wandern, verdampfen und sich im Haushaltsstaub anreichern. Viele Weichmacher nehmen durch ihre hormonähnliche Wirkung Einfluss auf das männliche Sexualhormon. Eine Störung der Testosteron Aktivität, insbesondere zu Beginn des Lebens, kann irreversible Auswirkungen auf die männliche Fortpflanzung haben. Bei männlichen Tieren wurde Unfruchtbarkeit, verminderte Spermienzahl und Hoden Schwund nachgewiesen.

Plastik

Lebensmittelbehälter aus Plastik sind voller schädlicher Chemikalien. Kunststoffe werden aus raffiniertem Rohöl hergestellt und enthalten Chemikalien wie BPA (Bisphenol-A), die hauptsächlich als Weichmacher fungieren, um Plastik haltbarer und flexibel zu machen. Diese macht Kunststoff im täglichen Gebrauch zwar praktisch, birgt