

Martin Kreutzer · Anne Larsen

Die Anti-Entzündungs- Diät

In 28 Tagen Entzündungen eindämmen,
das Immunsystem stärken und fit werden



riva

Fotos: Miklos Szabo

Martin Kreutzer · Anne Larsen

Die
Anti-Entzündungs-
Diät

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die dänische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
Den store antiinflammatoriske kostguide bei Muusmann'forlag.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner
Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Anne Görblich-Baier
Redaktion und Satz: bookwise GmbH
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, in Anlehnung an das Originallayout
Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Miklos Szabo
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0067-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-467-9
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-466-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Inhalt

7	Vorwort
9	Löschen Sie schlummernde Brandherde
13	Essen als Entzündungshemmer
16	<i>Omega-3 ist nicht gleich Omega-3</i>
17	<i>Der perfekte Cocktail</i>
21	<i>Die Stärke des Pflanzenreichs</i>
23	<i>Es gibt mehr als nur Omega-3</i>
23	<i>MUFA in diversen Nahrungsmitteln</i>
24	<i>Es gibt mehr als nur MUFA</i>
27	<i>Antioxidantien</i>
29	<i>Antioxidantien sind nicht gleich Antioxidantien</i>
34	<i>Starker Schutz für den Darm</i>
38	<i>Vollkorn – nicht unbedingt ein Goldkorn</i>
40	<i>Klein, aber bedeutungsvoll</i>
44	<i>Blutzuckerfreundliche Ernährung</i>
53	Intelligente Vorabentscheidungen
56	<i>Gutes und Schlechtes für den Magen</i>
58	<i>Bekannte und versteckte Feinde</i>
58	<i>Einfallstore für Gluten</i>
59	<i>Schädliche Fette</i>
60	<i>Ungesunde Steaks</i>
62	<i>Gefährliche Komponenten beim Fleischkonsum</i>
63	<i>Pferd und Hirsch haben auch vier Beine</i>
65	Die Pyramide zeigt den Weg
66	<i>Pyramide entzündungshemmender Nahrungsmittel</i>

69	Von der Theorie zur Praxis
69	<i>Rezepte</i>
73	Frühstück
75	<i>Haferbrei mit Chiasamen, Heidelbeeren und gerösteten Walnüssen</i>
77	<i>Joghurt mit Skyr, Müsli, Beeren und Minze</i>
79	<i>Smoothie mit Ingwer, Vanille und Heidelbeeren</i>
81	<i>Omelett mit geräuchertem Lachs, Spinat und Brunnenkresse</i>
83	<i>Roggenbrot mit Avocado, Zitrone, geräuchertem Lachs und Brunnenkresse</i>
85	<i>In Olivenöl geschwenkter Spinat mit Lachs, pochiertem Ei und Avocado</i>
87	<i>Grünkohl mit Chili, Knoblauchchips, Spiegelei und Tomaten</i>
89	Zwischenmahlzeiten
91	<i>Fitmacher-Saft aus Spinat, Minze und Ingwer</i>
93	<i>Himbeersmoothie mit Joghurt, Ingwer, Lakritze und Walnussöl</i>
95	<i>Chia-Snack mit Joghurt, Ingwer, Heidelbeeren und Minze</i>
97	<i>Haferbrei mit Joghurt, Lakritze, Ingwer, Apfel und Heidelbeeren</i>
99	<i>Wachteleier, geküsst von Walnussöl mit gerösteter Sesamsaat und Thymian</i>
101	<i>Avocado mit Ei, Spinat, Hüttenkäse und schwarzer Sesamsaat</i>
103	<i>Lachsomelett mit Brunnenkresse und Schnittlauch</i>
105	<i>Selbst gebackenes Kerne-Knäckeibrot mit Käse und Tomaten</i>
107	<i>Hummus mit Kurkuma-Tahini zu Gemüsestäbchen und Kohlröschen</i>
109	<i>Spitzkohlsalat mit Gurke, Staudensellerie, Clementine und Sesamcrunch</i>
111	<i>Grünkohlsalat mit Ananas, Feta, Granatapfel, gerösteten Walnüssen und Cashewkernen</i>
113	<i>Hähnchenfilet mit Herzblattsalat und Avocadodip mit Ingwer und Minze</i>
115	<i>Brokkoli-Tomaten-Suppe mit Ingwer und Schnittlauch</i>
117	<i>Brühe mit Grünkohl, Ingwer und braunem Reis</i>
119	Ernährungsplan für 28 Tage: Mittags und Abends
123	1. Tag mittags: <i>Brot mit Lachs, Rucola, Gurke, Dill und Brunnenkresse</i>
125	1. Tag abends: <i>Hackbeefsteak mit marinierten Roten Beten, Pilzen und Spinat</i>
127	2. Tag mittags: <i>Brot mit Avocado, luftgetrocknetem Schinken und Schnittlauch</i>
129	2. Tag abends: <i>Hähnchenbrustfilet mit Knoblauch-Gremolata, Süßkartoffeln und Rosenkohl</i>
131	3. Tag mittags: <i>Brot mit Avocado, Garnelen, Zitrone, Dill und Brunnenkresse</i>
133	3. Tag abends: <i>Rote-Bete-Suppe mit Perlgraupen, Brokkoli und Knoblauchchips</i>
135	4. Tag mittags: <i>Roggenbrot mit Heilbutt, Salat, Schnittlauch und Zwiebelringen</i>
137	4. Tag abends: <i>Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli, Kürbispüree und Roter Bete</i>

139	5. Tag	mittags: <i>Romanasalat mit Hähnchenbrustfilet, Tomaten und Parmesan</i>
141	5. Tag	abends: <i>Zucchini bolognese mit Gemüse, Parmesan und Basilikum</i>
143	6. Tag	mittags: <i>Hähnchensalat mit Pilzen, Erbsen und Brunnenkresse</i>
145	6. Tag	abends: <i>Hackbeefsteak mit gebratenem Blumenkohl, Brunnenkresse und Salbei</i>
147	7. Tag	mittags: <i>Salat mit Rosmarinkartoffeln, Roter Bete, Kräutern, Nüssen und Ei</i>
149	7. Tag	abends: <i>Hackbällchen in Currysauce mit Roter Bete, Schwarzkohl und Brunnenkresse</i>
151	8. Tag	mittags: <i>Rotkohlsalat mit Roter Bete, Walnüssen und Clementine</i>
153	8. Tag	abends: <i>Gebratene Rotzunge mit Spinat, Pilzen, Kartoffeln, Dill und Zitrone</i>
155	9. Tag	mittags: <i>Salat mit gebackenen Tomaten und Hackbällchen, scharf gewürzt</i>
157	9. Tag	abends: <i>Hähnchenschenkel mit Kohlsalat, Heidelbeeren und Kapuzinerkresse</i>
159	10. Tag	mittags: <i>Salat mit sanft gegarten Koteletts, Tomate und eingelegten Zwiebeln</i>
161	10. Tag	abends: <i>Hackbällchen mit zweierlei Kohl, Heidelbeeren und Thymiankartoffeln</i>
163	11. Tag	mittags: <i>Salat mit Perlgrauen, Hähnchen, Tomate, Fenchel und Orange</i>
165	11. Tag	abends: <i>Schwarzkohlsuppe mit weißen Bohnen, Tomaten und Parmesan</i>
167	12. Tag	mittags: <i>Lachs mit in Olivenöl gebratenem Spitzkohl, Radieschen und Dill</i>
169	12. Tag	abends: <i>Enten-Confit mit Belugalinsen, Kohl, Heidelbeeren und Knoblauchchips</i>
171	13. Tag	mittags: <i>Omelett mit Spinat, Tomaten, Parmesan und Roggenbrot</i>
173	13. Tag	abends: <i>Miesmuscheln mit Kräuter-Kokosmilch, Süßkartoffeln und Skyr-»Aioli«</i>
175	14. Tag	mittags: <i>Sandwich mit Curry-Hering, Salat, roten Zwiebelringen und Brunnenkresse</i>
177	14. Tag	abends: <i>Pilzsuppe mit Rote-Bete-Chips und Kohl-Pesto mit Walnüssen</i>
179	15. Tag	mittags: <i>Spitzkohlsalat mit Roggenperlgrauen, Heidelbeeren, Feta und Walnüssen</i>
181	15. Tag	abends: <i>Lachs auf Erbsenpüree mit Erbsensprossen, Kichererbsen und Dill</i>
183	16. Tag	mittags: <i>Salat mit Avocado, zweierlei Bohnen, Roter Bete und Haselnüssen</i>
185	16. Tag	abends: <i>Grünkohlsuppe mit Chili, Knoblauch, Tomaten, Huhn und Brunnenkresse</i>
187	17. Tag	mittags: <i>Salat mit Fenchel, Brokkoli, Belugalinsen und Räucherlachs</i>
189	17. Tag	abends: <i>Italienische Hackbällchen mit Tomatensauce, grünen Bohnen und Knoblauch</i>
191	18. Tag	mittags: <i>Salat mit Rotkohl, Hähnchenfilet, Avocado, weißen Bohnen und Feigen</i>
193	18. Tag	abends: <i>Gebratener Lachs mit Schwarzkohl, Knoblauchchips und violetten Karotten</i>
195	19. Tag	mittags: <i>Salat mit Garnelen, Avocado, Tomate, Zitrone, Dill und Gurke</i>
197	19. Tag	abends: <i>Lammlende mit Spinat und gebackenem Butternusskürbis</i>
199	20. Tag	mittags: <i>Rotkohlsalat mit Schwarzkohl, Enten-Confit und Granatapfelkernen</i>
201	20. Tag	abends: <i>Thaisuppe mit würziger Kokosmilch, Garnelen und Pilzen</i>
203	21. Tag	mittags: <i>Brot mit geräucherter Makrele, gebackenen Tomaten, Salat und Schnittlauch</i>
205	21. Tag	abends: <i>Mulligatawny – Currysuppe mit Kurkuma, Pilzen, Huhn und Quinoa</i>
207	22. Tag	mittags: <i>Schwarzkohl-Romanasalat mit Apfel, Käse und gerösteten Pinienkernen</i>
209	22. Tag	abends: <i>Zucchini-Lasagne mit Tomaten, Basilikum, Parmesan und grünem Salat</i>
211	23. Tag	mittags: <i>Spinatsalat mit Huhn, Granatapfelkernen, Ananas, Haselnüssen und Minze</i>

213	23. Tag	abends: <i>Lachs mit Selleriepüree, grünen Bohnen und gebackenem Knoblauch</i>
215	24. Tag	mittags: <i>Hähnchenbrustfilet mit Knoblauch-Gemüse-Concassée, Salat und Brot</i>
217	24. Tag	abends: <i>Tomaten-Blumenkohl-Suppe mit Brunnenkresse und angebratenem Salbei</i>
219	25. Tag	mittags: <i>Brot mit Avocado, Knoblauch-Gemüse-Concassée, Salat und Schnittlauch</i>
221	25. Tag	abends: <i>Dorsch mit pochiertem Ei, Roter Bete, Meerrettich und Brokkoli</i>
223	26. Tag	mittags: <i>Salat mit heiß geräuchertem Lachs, Fenchel, Zitrone und Brunnenkresse</i>
225	26. Tag	abends: <i>Hähnchenbrustfilet mit Spitzkohl, Kokosmilch, Kurkuma und Kräutern</i>
227	27. Tag	mittags: <i>Smørrebrød »Sol over Gudhjem« mit Bückling, Eigelb und Radieschen</i>
229	27. Tag	abends: <i>Ente und Ofenkartoffeln auf Waldorfsalat mit Wirsing und Trauben</i>
231	28. Tag	mittags: <i>Spinat mit Sardinenfilets in Eihülle, Schnittlauch und Röst-Roggenbrot</i>
233	28. Tag	abends: <i>Kürbissuppe mit Blumenkohl, Jakobsmuscheln, Kohlöl und Brunnenkresse</i>

235 Basisrezepte

237	<i>Brühen</i>
239	<i>Marinierte Rote Beten</i>
241	<i>Dressings/Vinaigrettes</i>

243 Antiinflammatorischer Lebensstil

244	<i>Schlafen Sie gut?</i>
246	<i>Schlafbarrieren abbauen</i>
249	<i>Stressbewältigung</i>
250	<i>Ausgewogene Bewegung</i>
253	<i>Schäden durch Training</i>
253	<i>Werden Sie überschüssige Kraft los!</i>
257	<i>Die perfekte Trainingswoche</i>
258	<i>Die Zeit optimal nutzen</i>
260	<i>Gewichtsregulierung</i>

263 Zutatenregister

268 Die Autoren

Vorwort

Entzündungen sind ein großes Problem. Das wissen Gesundheitsexperten schon lange. Als das *Time Magazine* vor zehn Jahren das Phänomen als »The secret killer« bezeichnete, den wir alle fürchten müssten, erregten die versteckten Entzündungen schließlich aber bereits die allgemeine Aufmerksamkeit. Für uns war jedoch auch zuvor schon klar, dass das Thema relevant ist und uns alle angeht.

Die Annahme, dass eine Entzündung ein Zustand ist, der durch Ernährung und äußere Lebensumstände beeinflusst werden kann, veranlasste uns dazu, ein Buch über das Thema zu schreiben. Im Frühsommer 2015 erschien unser Ratgeber zum Thema Anti-Entzündungs-Ernährung. Der große Erfolg und das positive Feedback vieler interessierter Leser waren ein Zeichen, dass der Wunsch nach mehr Information groß ist. Deshalb bringen wir nun dieses umfassende Werk heraus. Unsere Idee war es, viel nützliche Theorie und Wissen mit praktischen Anregungen in Form leckerer Rezepte und Ideen zu verbinden, damit Sie sich eigenständig einen Ernährungsplan zusammenstellen können. Die »Pyramide entzündungshemmender Nahrungsmittel« (Seite 66) ist eines von vielen informativen Hilfsmitteln im Buch. Sie werden feststellen, dass die gesunden Nahrungsmittel im untersten Bereich der Pyramide schon bald Wirkung zeigen. Entscheidend dabei ist aber, dass das Wissen in die Tat umgesetzt wird und Sie sich an die neue Ernährungsform gewöhnen. Deshalb soll unser Essen nicht nur gesund sein, es soll auch gut schmecken. Die beste »Medizin« ist allerdings immer noch die Kombination von gesundem Essen mit Bewegung, Wasser, frischer Luft, Sonne und ausreichend erholsamem Schlaf.

Unser Bestreben ist es, den vielen, die unter chronischen Entzündungen leiden, Hilfsmittel an die Hand zu geben, um Brandherde zu löschen, die in ihrem Körper toben. Wir sprechen hier von einem Zustand, der nicht nur die Lebensgeister raubt und den Alltag überschattet, sondern der auch lebensverkürzende Krankheiten wie Diabetes oder Herzkreislaufprobleme auslösen kann. Deshalb freuen wir uns, dass Sie mit dem Buch in der Hand die Gesundheitsreise antreten wollen, die Sie zu einem entzündungsfreien Lebensstil führen wird.

Martin Kreutzer und Anne Larsen

Löschen Sie schlummernde Brandherde

Entzündungen sind ein spezielles Phänomen. In der Regel werden sie als etwas Feindliches betrachtet, das man bekämpfen muss. Das ist so aber nicht ganz richtig, denn von ihrer Grundaufgabe her spielen Entzündungen eine wichtige Rolle bei der Fähigkeit des Immunsystems, Angriffe auf den Körper abzuwehren, und sind somit ein zentraler Teil unseres Überlebensmechanismus.

Wenn Fremdstoffe in den Körper eindringen, wird das Immunsystem mobilisiert. Es reagiert mit einer vermehrten Bildung weißer Blutkörperchen und einer erhöhten Produktion entzündungsfördernder Zytokine. Die greifen den Eindringling an, um so die Belastung für den Körper zu reduzieren. Der Einsatz des Immunsystems als positives Steuerungselement wird deutlich, wenn man sich einen Splitter einzieht. Innerhalb kürzester Zeit wird die Stelle warm und schwillt an; als Zeichen, dass der Körper dem eingedrungenen Fremdling den Krieg erklärt. Ein anderes Beispiel für die Funktion des Immunsystems ist eine Verstauchung. Dabei packt die Entzündung den verletzten Körperteil in eine warme, das Gelenk schützende Hülle. In beiden Fällen dient die Entzündung also dem Schutz des Organismus. Problematisch wird es erst, wenn die Entzündung aus dem Ruder läuft und sich als chronischer Zustand im Körper festsetzt. Das passiert, wenn diese durch eine Lebensweise zu oft entzündungsfördernden Belastungen ausgesetzt wird. Mit der Zeit kann die Situation besorgniserregend werden und zu Diabetes, Herzkranzgefäßverengung, Alzheimer,

Zytokine

Gruppe von Signalproteinen im Körper, die von Zellen im Immunsystem abgesondert werden. Sie dienen u.a. dazu, das Immunsystem zu regulieren.

Magen-Darm-Problemen, schmerzhaften Gichtleiden wie Gelenksentzündungen und Harnsäuregicht und einer Reihe anderer gesundheitlicher Beschwerden führen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass vielen dieser Erkrankungen eine Entzündung zugrunde liegt oder sie eine solche mit sich führen. Das illustriert der Typ-2-Diabetes, bei dem ein außer Kontrolle geratener Entzündungszustand mit der Zeit ganze Nervenbahnen lahmlegt und schließlich eine Amputation nötig machen kann. Auch die gefürchtete Arteriosklerose ist letzten Endes die Folge einer Entzündung. In diesem Fall sind es die Gefäßwände, die auf der Innenseite so entzündet und beschädigt werden, dass der Körper keine andere Wahl hat, als einen regelrechten Cholesterinpanzer um die beschädigten Stellen zu legen. Ist es erst zu solchen Entzündungen in den Gefäßen gekommen, kann der Körper sich nicht anders helfen – umso wichtiger ist es, diese von Anfang an zu vermeiden.

Zum Glück lässt sich der Lauf der Dinge beeinflussen. Entscheidet man sich rechtzeitig für eine Anti-Entzündungs-Diät, kann man sein Risiko für solche Volkskrankheiten deutlich senken. Wenn Sie nicht vorgebeugt haben, ist es aber auch noch nicht zu spät. Nehmen Sie mögliche Symptome ernst. Das können beispielsweise Hautirritationen, unerklärliche Müdigkeit, mangelhafte Regenerierung nach dem Training, überhöhte Cholesterinwerte oder regelmäßig wiederkehrende Verdauungsbeschwerden sein. Die Entwicklung einer schlummernden, chronischen Entzündung ist kaum merkbar. Wie bei so vielen Dingen im Leben folgt daraus: Je früher man etwas dagegen tut, desto besser. Egal, an welchem Punkt Sie sich gerade befinden, es gibt genügend gute Gründe, sich jetzt für eine Anti-Entzündungs-Diät zu entscheiden.

Kurskorrekturen in Ihrem Lebensstil können nicht nur Krankheiten vorbeugen, die auf Entzündungen beruhen, sondern Ihnen auch dabei helfen, diese zu überwinden – oder wenigstens die Symptome zu lindern. Wichtig bei einer Anti-Entzündungs-Diät ist der Aspekt, dass es keine Rezeptur gibt, die für alle Menschen gleichermaßen passt. Im Gegensatz zu den vielen Behandlungsansätzen, die einem das Blaue vom Himmel versprechen, wenn man nur dem einen oder anderen »Feind« abschwört, sind bei einer Lebensweise, die Entzündungen weitgehend ausschließen will, viele Variablen im Spiel. Es gibt sogar überraschend wenig klare Feindbilder. Das ist gar nicht mal verkehrt: Wenn es um Gesundheit geht, gibt es kein Schwarz-Weiß-Denken. Auf den nächsten Seiten werden wir Sie mit vielen Nahrungsmitteln bekannt machen, die grundsätzlich supergesund sind und speziell entzündungshemmend wirken, aber dennoch von manchen Menschen gemieden werden müssen.

Vollkornprodukte sind beispielsweise für viele Menschen eine sehr gesunde Alternative, können jedoch äußerst problematisch sein, wenn man an Glutenunverträglichkeit leidet oder unter Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Kohlenhydraten vorliegt. Unlängst erzählte mir eine ZuhörerIn bei einem meiner Vorträge, dass sie nach einem Ingwer-Shot das Gefühl hatte, es würde ihr den Magen zerreißen. Die Därme reagierten mit Entzündung und Krämpfen – und die kraftvolle Wurzel, die zu den entzündungshemmendsten Heilmitteln überhaupt zählt, erwies sich als größter Reinfluss für sie. Ebenso ist roher Kohl nicht notwendigerweise gut für Personen mit Stoffwechselbeschwerden.

Fest steht: Es gibt kein Allheilmittel in der Anti-Entzündungs-Diät. Andererseits gibt es eine ganze Reihe von Nahrungsmitteln, die eindeutig Entzündungen fördern. Forscher haben Lebensmittel im Auge, die häufig als »Bösewichte« im Anti-Entzündungs-Puzzlespiel betrachtet werden. Qualität, Menge, Häufigkeit des Genusses und andere Faktoren sind dabei jedoch ausschlaggebend dafür, wie gravierend die Auswirkungen tatsächlich sind. Selbst unmittelbar schädliche Inhaltsstoffe sind, in Maßen aufgenommen, harmlos – vorausgesetzt, man folgt einer ansonsten gesunden und stabilisierenden Lebensweise.

Nicht nur auf dem Gebiet der Ernährung gibt es große individuelle Unterschiede. Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, welche Trainingsbelastung er aushält und wie viel Arbeitsstress er wegsteckt, ohne auszubrennen – all das ist bei jedem Menschen individuell. Deshalb besteht einer der wichtigsten Schritte zu einer gesunden, stärkenden Anti-Entzündungs-Diät darin, festzustellen, wie Ihr Körper mit dem gegenwärtigen Verhalten klarkommt, um schließlich all das zu optimieren, wo sich Spielräume auftun. Anweisungen, wie und wo sich an Ihrer Ernährung etwas ändern lässt, finden Sie in diesem Buch. Es sind jedoch keine ellenlangen Listen mit Nahrungsmitteln darunter, die eliminiert werden müssten, genauso wenig eine Gebotsliste, was Sie unbedingt essen sollten, oder Trainingsaufgaben, die zu absolvieren sind. Ich möchte stattdessen Ihr Bewusstsein dafür schärfen, was Ihnen guttut in Bezug auf Ernährung und Bewegung. Einengende Verbote werden Sie hier also vergeblich suchen, denn das ist ein Ratgeber für eine gesunde Lebensweise und nicht für eine von Verzicht geprägte Kur.

Essen als Entzündungshemmer

Betrachtet man die komplexen biochemischen Prozesse, die Entzündungen im Körper steuern, scheint es nahezu unglaublich, dass etwas so Elementares wie die Auswahl unserer Nahrungsmittel eine so wichtige Rolle spielt. Fakt ist, dass eine große Anzahl zuverlässiger wissenschaftlicher Untersuchungen vorliegt, die eindeutig positive Effekte einer Anti-Entzündungs-Diät belegen. Die Forschung ist noch weit davon entfernt, konkrete Erklärungen liefern zu können, was für magische Heilkräfte hinter der Ernährung stecken. Sie muss sich mit der Feststellung begnügen, dass es eben so ist. Irgendwie ist es fast ein wenig tröstlich zu wissen, dass uns Menschen in unserem Forschen Grenzen gesetzt sind. Und eigentlich ist es ja auch egal, warum die eine oder andere Ernährungsumstellung anschlägt, solange sie die gewünschte Verbesserung nach sich zieht. Nicht nur ich sehe das so, ich kann die gleiche Auffassung bei vielen meiner Patienten beobachten, die am eigenen Körper die Wirkung einer Anti-Entzündungs-Diät erleben. Zu diesen Patienten zählen Personen, die an Erkrankungen aufgrund ihrer Lebensweise leiden: überlastete Berufstätige, die ein solides Fundament bauen wollen, um gesund durch ihren hektischen Alltag zu kommen, bis hin zu Hobby- oder Profisportlern,

antiinflammatorisch (entzündungshemmend)

Das Wort setzt sich zusammen aus »antik« (= gegen) und »Inflammation« (= Entzündung, eine lokale Schutzreaktion des Körpers mit dem Ziel, den angreifenden Stoff oder die angegriffenen Zellen abzukapseln, abzdämpfen oder abzustoßen). Mit dem Begriff antiinflammatorisch sind im Kontext dieses Buchs alle Strategien für eine Lebensweise gemeint, die dem Körper helfen sollen, sich gegen Entzündungen zu wehren.

psychischer Stress

Bei meinen Vorträgen fällt mir manchmal auf, wie erstaunt Zuhörer im Publikum sind, wenn ich sage, dass psychischer Stress zu einer physischen Entzündung führen kann. Fakt ist: Eine Überbelastung der mentalen Batterien geht direkt nach innen und beeinflusst das Niveau des Stresshormons Cortisol im Körper. Da die Cortisolmenge die Funktion des Immunsystems steuert, funktioniert dieses im Ergebnis schlechter, wenn sich der Körper in einem chronischen Stresszustand befindet.

die aufgrund von Trainingsbelastung spüren, wie Gelenke und Sehnen »klemmen«. Eine Anti-Entzündungs-Diät ist mit anderen Worten eine vorbeugende und behandelnde Strategie für alle, die in irgendeiner Form unter Druck stehen, sowie für Menschen, die ihr Immunsystem stärken wollen, um allgemein belastbarer zu sein, und die genannten Probleme vermeiden wollen.

Um mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein, müssen Sie auf qualitativ gute und gesunde Nahrungsmittel achten. Wenn Sie minimal verarbeitete Lebensmittel konsumieren und die ungesunden Versuchungen, zu denen man Sie in unserer modernen Überflussgesellschaft verführt, weglassen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Allerdings erfasst diese Beschreibung nicht die Komplexität, die hinter einer wirkungsvollen Anti-Entzündungs-Diät steht. Es gibt jedoch gewisse Eckpfeiler, an denen Sie sich orientieren können. Einer ist fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele oder Heilbutt. Als Entzündungshemmer spielt Fisch eine so wichtige Rolle, dass er aus dem Bereich der gesunden Ernährung nicht wegzudenken ist. Einer der großen Akteure beim Fisch sind die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Es gibt ausreichend Beweise dafür, dass eine Kost, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist, das Immunsystem des Körpers zu erhöhter Widerstandskraft stimulieren kann. Das Resultat: Schwelende Entzündungen werden im Keim erstickt, bevor sie ausbrechen. Schon viele Läufer haben die Heilkraft des Fischöls am eigenen Leib

Fettsäuren

Die meisten Menschen haben eine ungefähre Vorstellung, was Kohlenhydrate, Fette und Proteine sind und in welchen Nahrungsmitteln sie vorkommen. Komplexer wird es, wenn man sich die Klassifikationen ansieht und feststellt, dass Kohlenhydrate eine gemeinsame Bezeichnung für Strukturen sind, die auf einer Menge unterschiedlicher Zuckermoleküle aufbauen. Proteine werden aus zusammengesetzten Aminosäuren gebildet. Und Fett besteht aus diversen Fettsäuren mit sehr unterschiedlichen biochemischen Eigenschaften. Eine erste Systematisierung ist die Aufteilung in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, charakterisiert durch die Anzahl der molekularen Doppelbindungen in ihrer chemischen Struktur. Strukturelle Unterschiede sind mit dem bloßen Auge erkennbar: Gesättigte Fettsäuren sind bei Zimmertemperatur fest, mehrfach ungesättigte flüssig. Unter den übergeordneten Kategorien verbergen sich eine Reihe besonderer Fettsäuren mit jeweils sehr spezifischen Eigenschaften. Ohne allzu sehr ins Detail zu gehen, lasse ich es bei der Feststellung bewenden, dass es viele Fettsäuren gibt, die sehr unterschiedliche Bedeutung für die Körperfunktion haben. Omega-3-Fettsäuren gehören zu jenen unter den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die, wie schon erwähnt, rein physisch bei Zimmertemperatur flüssig sind. Gleichzeitig reagieren sie sensibel auf hohe Temperaturen. Es sind jedoch nicht nur Konsistenz und Instabilität, die sie charakterisieren. Rein physiologisch beeinflussen sie uns auf verschiedenartigste Weise und genau daran liegt es, dass die Dosierung der täglichen Aufnahme von Fettsäuren so auffällige Resultate – im Positiven und Negativen – nach sich ziehen kann.



Lachs ist wie alle Fettfische eine fantastische Quelle für entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren. Gleichzeitig liefert er eine Menge stärkendes Vitamin D.

erfahren, wenn sie bei schmerzenden Knien Fischölkapseln nahmen. Schon nach kurzer Zeit gingen die Schmerzen merklich zurück und in vielen Fällen verschwanden sie ganz. Die Wirkung beschränkt sich nicht nur auf die Knie. Während ich das Buch schrieb, konnte ich miterleben, wie das von Berufs wegen geschädigte Ellenbogengelenk eines Patienten nach nur dreiwöchiger Anti-Entzündungs-Diät nicht mehr schmerzte. Bei einem anderen Patienten verschwanden die Schmerzen in den Fußsehnen nach nur acht Tagen. Ich muss allerdings gestehen, dass ich in beiden Fällen zum Teil auch die Nährstoffzufuhr mithilfe bestimmter anderer Lebensmittel neben Fisch erhöhte. Die beeindruckenden Ergebnisse sind die Konsequenz eines vollen Einsatzes an allen Fronten.

Es sind keineswegs nur Überlastungsschäden, die von Fischölen unterdrückt werden können. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass diese Fettsäuren gut für den Kreislauf sind, ebenso für die Krebsvorsorge, die Reduzierung von Gelenkschmerzen oder für ein vermindertes Diabetesrisiko. Auch eine Reihe anderer Faktoren, die wichtig für die Gesundheit sind, werden mit der kontinuierlichen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Zusammenhang gebracht. In einer aktuellen Studie stellten Forscher dar, dass Blutgefäße weniger verkalken, wenn ausreichend Omega-3-Fettsäuren zugeführt werden. Durchlässigere Adern verringern das Thromboserisiko. Allein das ist schon ein überzeugendes Argument dafür, Omega-3-Fettsäuren und somit fettreichen Fisch in den täglichen Speiseplan einzubauen.

Omega-3 ist nicht gleich Omega-3

Gemeinhin hört es sich so an, als ob die Omega-3-Fettsäuren eine große Familie mit identischer Wirksamkeit wären. Das ist nicht der Fall. Unter der Bezeichnung verbergen sich eine Reihe von Fettsäuren, die sich bezüglich ihrer chemischen Eigenschaften und der Wirkung, die sie im Körper entfalten, unterscheiden. Im Fisch treten Omega-3-Fettsäuren oder n-3-Fettsäuren, wie sie auch genannt werden, in zwei Formen auf: EPA und DHA. Das sind die Abkürzungen für die Begriffe Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure. Darüber hinaus gibt es eine Variante auf pflanzlicher Basis, die Alpha-Linolensäure (ALA), die an Fischöle erinnert, ohne jedoch dieselben Fähigkeiten zu besitzen, da die Wirkkraft in dieser pflanzlichen Form nur einen Bruchteil von der des Fischöls ausmacht. Die mit am positivsten Forschungsergebnisse basieren auf Untersuchungen, bei denen die Teilnehmer entweder Fischölgaben in Form von Tabletten oder Lebertran erhielten oder fetten Fisch zu sich nahmen. Nur in einzelnen Fällen wurden pflanzliche Omega-Quellen verabreicht. Das soll aber nicht heißen, dass diese wertlos sind.

Der Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis von Fischöl explodiert weltweit und hat sich zu einem milliardenschweren Geschäft entwickelt, das die Pharmaindustrie aus verständlichen Gründen nicht mehr missen will. Wenn Sie regelmäßig fetten Fisch essen, brauchen Sie keine Zusatzmittel. Die maritime Welt ist eine fantastische Quelle für Fettsäuren – und besonders Fisch schwimmt, bildlich gesprochen, in stärkenden Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem die Arterien entlasten und das Blutfett senken. Daneben sind Fettsäuren aus dem Fisch bedeutungsvoll für die Entwicklung des Gehirns; speziell DHA fungiert hier als zentraler Baustein. EPA begrenzt dagegen den Verlust von DHA an den Zellmembranen. Indirekt macht es sich also für Ihre Gehirnchemie nützlich. EPA und DHA sind wichtige Bausteine für körpereigene Anti-Entzündungstoffe.

Der perfekte Cocktail

Damit Omega-3-Fettsäuren ihre volle Kraft entfalten, brauchen Sie viel davon. Forscher von der John Hopkins University in Baltimore sind der Meinung, dass der physiologische Bedarf des Körpers nur dann gedeckt ist, wenn Sie genügend Fisch im Laufe einer Woche essen. Zwei Portionen à 200 bis 400 Gramm betrachten sie als optimale Dosis. Diese kann auch über mehrere Mahlzeiten verteilt werden. Die Angst vor Schwermetallen können Sie dabei vernachlässigen. Im selben Artikel unterstreichen diese klugen Köpfe nämlich, dass eine Wechselwirkung durch die Einnahme von großen Mengen Omega-3-Fettsäuren das Schwermetallrisiko mehr als aufwiegt. In aktuellen Ernährungsempfehlungen haben unsere dänischen Gesundheitsbehörden ebenfalls die Angst vor Schwermetallen zerstreut. Also essen Sie ruhig Fisch! Und freuen Sie sich über die vielen Vorteile, die erhöhter Fischkonsum mit sich bringt. Einer davon ist zusätzliches Vitamin D, das nachweislich die Knochen stärkt und die Winterdepression auffängt. Ein anderer Pluspunkt sind die vielen Proteine, die eine vollständige Heilung ermöglichen. Fisch als Brotbelag ersetzt außerdem nährstoffmäßig bedenkliche Brotbeläge wie Salami, Leberpastete und Fleischwurst. So schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe.

Aber fettreicher Fisch allein reicht nicht aus für eine optimale Omega-3-Zufuhr. Es sollten möglichst auch Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen in die Nahrung eingebaut werden. Und zwar viel davon! Auch wenn sie weniger wirkungsvoll wie die Fettsäuren aus fettem Fisch sind, da ein Teil von ihnen erst in physiologisch optimale Strukturen umgewandelt werden muss, sollten Sie sich immer wieder bewusst machen, wie wichtig für Ihre Ernährung zum Beispiel Walnusskerne, Rapsöl oder Leinsamen als Omega-3-Quellen sind.



Krabben sind wie andere Meeresfrüchte eine wunderbare Quelle für magere Proteine, Anti-Entzündungs-Omega-3-Fettsäuren und eine ganze Reihe andere stärkende Vitamine und Mineralstoffe.

Fisch und Schwermetalle

Die Gesundheitsbehörden sprechen sich für die Vorteile aus, Fisch zu essen, da potenzielle Schäden aufgrund von Schwermetallen im Fisch und PCB (Polychlorierte Biphenyle) nicht eindeutig nachweisbar sind. Dennoch sollten Sie sich nicht unkritisch an der Fischtheke verhalten. Wenn Sie etwas Vorsicht walten lassen wollen, sollten Sie große Raubfische wie Thunfisch oder Heilbutt meiden ebenso wie Fisch aus stark verunreinigten Gewässern wie der Ostsee. Orientieren Sie sich lieber an qualitativ hochwertigem Fisch, der sich von Plankton, Algen, Krebsen und kleinen Fischen ernährt. Er liefert aufgrund seines Futters (ohne Medikamente zur Bekämpfung von Krankheiten) mehr Omega-3-Fettsäuren als Fische aus Aquakulturen. Da Rauch und Salz anscheinend in unseren Nahrungsmitteln negative Auswirkungen auf deren Qualität haben, optimieren Sie den gesundheitlichen Wert, indem Sie frischen Fisch geräuchertem vorziehen. Das heißt nicht, dass Räucherlachs und -makrele schlecht sind, sondern nur, dass es gesündere Alternativen gibt.

Untersuchungen zeigen, dass eine regelmäßige Einnahme von Alpha-Linolensäure (ALA) die Cholesterinwerte positiv beeinflusst. Ebenso sind diese Fettsäuren wichtig, damit die Netzhaut des Auges funktionstüchtig bleibt. Versuche belegen, dass ALA wichtig bei der Bildung von biologisch aktiven Stoffen ist, die entscheidend für ein starkes Immunsystem sind. Gleichzeitig kann ALA im Körper zu den »Fischölen« DHA und EPA umgeformt werden – und besitzt deshalb auch ihre positiven Eigenschaften –, für eine volle Ausbeute bedarf es jedoch ausgesprochen viel davon. Als ungefähre Regel gilt, dass der Wert von ALA bestenfalls ein Zehntel von EPA/DHA ausmacht. Das ist der Grund, warum es selbst große Mengen von auf Pflanzen basierendem Omega-3 schwer haben, das flüssige oder besser gesagt fettige Gold des Fisches zu ersetzen.

Warum also nicht einfach Fischölkapseln zu sich nehmen, statt Fisch zu essen? Einfach deshalb, weil Fisch mehr als nur Omega-3-Fettsäuren liefert. Fisch ist, wie gesagt, eine wertvolle Quelle für Vitamin D, das das Immunsystem und die Knochen stärkt. Fisch enthält außerdem Selen, ein starkes Antioxidans, das hilft, Entzündungen einzudämmen, und liefert nicht zuletzt muskelaufbauende Proteine. Gleichzeitig ist es gesund, Fisch zu essen, wenn man eine antiinflammatorische Lebensweise anstrebt (was von größeren Mengen roten Fleisches nicht behauptet werden kann). Ihr Körper bekommt eine zusätzliche Dosis Gesundheit, wenn Sie zweifelhafte Lebensmittel durch Fisch ersetzen.

So viel Omega-3 liefern Fisch und Meeresfrüchte

Sie gelten als die beste Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Der Gehalt schwankt jedoch leicht je nach Fangzeitpunkt. Folgende Werte sind daher unter Vorbehalt zu lesen.

Gehalt pro 100 Gramm:

Lebertran	30 Gramm
Räuchermakrele	5 Gramm
Makrele in Sauce	3 Gramm
Eingelegter Hering	2 Gramm
Steinbeißerrogen	2 Gramm
Forelle	2 Gramm
Heilbutt	1 Gramm
Hering in Sauce	1 Gramm
Muscheln	1 Gramm
Krabbenscheren	1 Gramm
TK-Garnelen	1 Gramm
Dorschrogen	1 Gramm

Omega-3-Fettsäuren pflanzlichen Ursprungs

Es gibt gute pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren.

Gehalt pro 100 Gramm:

Leinsamenöl	54 Gramm
Leinsamen	17 Gramm
Rapsöl	11 Gramm
Walnussöl	11 Gramm
Walnüsse	8 Gramm
Algen	3 Gramm
Sojabohnen	2 Gramm
Olivenöl	1 Gramm

Wollen Sie sichergehen, dass Sie ausreichend Omega-3 zu sich nehmen, dann bedeutet das für Sie, vor allem fetten Fisch in Ihren täglichen Speiseplan aufzunehmen. Empfehlenswert sind idealerweise 75 bis 100 Gramm Fettfisch pro Tag. Das entspricht einem kleinen Lachssteak oder einer Dose Makrelen in Tomatensauce. Bei meinen Behandlungen strebe ich an, dass meine Patienten 3 bis 5 Gramm Omega-3-Fettsäuren aus Fisch zu sich nehmen. Das steht im Einklang mit den Empfehlungen der bereits erwähnten Studien und deckt sich mit der Empfehlung der Dänischen Gichtvereinigung, 2,7 Gramm Omega-3-Fettsäuren täglich zu sich zu nehmen. Wenn Sie die Vorgabe nicht erfüllen, sollten Sie überlegen, Nahrungsergänzungsmittel zu konsumieren. Dabei ist wichtig, dass Sie sich exakt an die Dosierungsempfehlungen halten. Ich begegne fast täglich Menschen, die als Rundumschutz auf Fischölkapseln zurückgreifen. Auf die Frage, wie viele sie nehmen, höre ich: »Tja, bis zu drei Kapseln.« Eine Stichprobe bei den auf dem Markt

bevorzugten Fischölkapseln hat mir gezeigt, dass die empfohlene Richtmenge zwischen fünf und 15 Kapseln liegt (oder bei einem Esslöffel Lebertran). Überlegen Sie sich also, ob Sie nicht doch besser Fisch in den täglichen Speiseplan integrieren. Wenn Sie nur ein einziges Heringsfilet am Tag essen, haben Sie die Menge an Kapseln halbiert, die Sie schlucken müssen. Das ist doch verlockend, oder? Etwas, woran Sie auch denken sollten, wenn Sie Fischölkapseln nehmen möchten, ist Vitamin D. Das Vitamin, das einen entscheidenden Einfluss auf die Knochenstärke, die Stimmung und die Widerstandskraft des Immunsystems hat, wird durch Sonneneinwirkung in der Haut produziert. Das ist im Winterhalbjahr größtenteils nicht möglich, und selbst im Sommer ist die Versorgung nicht immer ausreichend. Fisch liefert uns einen Zusatz an diesem Vitamin.

Sollten Sie keinen Fisch mögen, wählen Sie Lebertran als Alternative. Viele meiner Patienten tun das. Damit sind Sie auf der sicheren Seite. Bei einigen Marken wird hier jede Menge Vitamin D zugesetzt, was Ihre Versorgung mit dem Sonnenhormon einfach macht (was man nicht unbedingt von Fischölkapseln sagen kann. Hier wäre eine zusätzliche Ergänzung zu überlegen). Ich betone nochmals, wie ernst mir der Hinweis ist, dass Lebertran eine hervorragende Alternative ist, wenn Fisch nicht in ausreichender Menge auf den Tisch kommt. Die meisten finden Tran fürchterlich. Aber glauben Sie mir, er ist nicht so schlimm. Der Lebertran-geschmack lässt sich beispielsweise durch den frischen Geschmack einer Zitrone überdecken oder durch Öl. Mir ist bewusst, dass es Sie nur schwer überzeugen wird, wenn ich das einfach so behaupte. Daher bringe ich zu meinen Vorträgen eine Flasche Lebertran mit und lasse die Leute kosten. Dass der Geschmack erträglich ist und meine Zuhörer danach sofort Lebertran kaufen wollten, erlebte ich vor einigen Jahren. Nach einem Vortrag auf den Färöer-Inseln gab es dort in der Apotheke kurz darauf keinen Lebertran mehr. Man plünderte förmlich die Regale.

Die Stärke des Pflanzenreichs

Auch wenn ich mich wiederhole: Leinsamen- und Rapsöl sowie Walnüsse quellen über vor gesunden Stoffen. Der enorme Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die mit aufkeimenden Entzündungen ringen, ist bei Weitem nicht ihr einziges Plus. Die Fettsäuren bekommen Gesellschaft von den Ballaststoffen, die den Magen-Darm-Trakt gesund und stark halten, und von Vitamin E, das zu den wirkungsvollsten Antioxidantien der Natur gehört. Sie alle stärken das Immunsystem, indem sie Körperzellen gegen vorzeitiges Altern schützen, und unterstützen so die Abwehrkräfte des Körpers gegen Entzündungen.



Gute Pflanzenöle aus Leinsamen, Raps und Walnüssen sind eine vorzügliche Quelle für gesunde Omega-3-Fettsäuren.

Es gibt mehr als nur Omega-3

Auch wenn die uneingeschränkte Aufmerksamkeit der Forscher und Gesundheitsratgeber den Omega-3-Fettsäuren gilt, sind diese nicht allein mit ihren einschlägigen Fähigkeiten. Es gibt eine andere Fettsäurefamilie, die oft nur unter dem wissenschaftlichen Begriff MUFA geführt wird – einfach ungesättigte Fettsäuren. Sie helfen ebenfalls bei der Eindämmung von Entzündungen. Die wichtige Rolle, die diese Fettsäuren bei Entzündungen spielen, wurde in Versuchen nachgewiesen. Niederländische Forscher fanden heraus, dass eine MUFA-reiche Ernährung entzündungshemmende Eigenschaften im Körper mit speziellen Auswirkungen auf das Fettgewebe entfaltet. Das genaue Gegenteil zeigte sich bei einer anderen Versuchsgruppe, die gesättigte Fettsäuren statt MUFA aß. Hier stiegen die Entzündungen im Fettgewebe an. Die Schlussfolgerungen aus diesen und anderen Studien sprechen dafür, beim Kochen einen Teil gesättigte Fettsäuren gegen MUFA auszutauschen. Das ist nicht so schwer umzusetzen, da beispielsweise Avocado und Oliven beste Quellen für MUFA sind. Die empfohlene MUFA-Dosis liegt bei 20 Prozent der Tageskalorien, also 45 bis 50 Gramm für Frauen und etwas mehr für Männer. Somit können Sie beruhigt diese MUFA-Quellen zu sich nehmen. Egal, ob Sie diese in Form von Lebensmitteln einfach so essen oder in Form von Öl zur Zubereitung von Speisen verwenden.

MUFA in diversen Nahrungsmitteln

Nicht nur Oliven und Avocados sind reich an MUFA. Auch viele Nüsse sind gespickt voll mit herzfrendlichen Fettsäuren und verdienen einen zentralen Platz in der Anti-Entzündungs-Diät. Gemeint sind Haselnüsse, Mandeln und Cashewkerne. Warum wir dennoch nicht grünes Licht geben, sich sofort auf alle Nüsse der Welt zu stürzen, erklären wir im Kapitel: Die intelligenten Vorabentscheidungen (Seite 53).

MUFA

MUFA ist die Abkürzung für *mono unsaturated fatty acids* (= einfach ungesättigte Fettsäuren). Diese Fettsäuren, die u.a. in großen Mengen in Oliven vorkommen, werden als entscheidende Faktoren dafür angesehen, dass die traditionelle Mittelmeerküche sich als so enorm gesund erweist.

MUFA in verschiedenen Nahrungsmitteln

Gehalt pro 100 Gramm:

Olivenöl	75 Gramm
Rapsöl	60 Gramm
Erdnussöl	46 Gramm
Pekannüsse	46 Gramm
Mayonnaise (Rapsöl)	44 Gramm
Haselnüsse	38 Gramm
Erdnussbutter	28 Gramm
Cashewkerne	28 Gramm
Mandeln	27 Gramm
Avocado	12 Gramm
Olive	10 Gramm
Ei	4 Gramm

Es gibt mehr als nur MUFA

Man könnte auf die Idee kommen, gesunde Ernährung basiere lediglich auf einigen wenigen besonders effektiven Nährstoffen, die fast alle in Tablettenform eingenommen werden können. Das ist falsch.

Generell gilt: Es sind nicht nur einzelne Komponenten, die einen wirkungsvollen Nährstoff ausmachen. Bei der Avocado ist es beispielsweise ein Zusammenspiel von MUFA, Ballaststoffen und Vitamin E. Die Ballaststoffe stärken das Magen-Darm-System und tragen dadurch zu einer gesunden Darmflora bei. Viele Forscher schätzen, dass die Zusammensetzung der Darmflora zu 70 bis 80 Prozent für ein intaktes Immunsystem verantwortlich ist. Im Hinblick darauf ist es wichtig, den richtigen Bakterien Nahrung zu geben, damit sie sich vermehren können. In der Tat haben die meisten gesunden Nahrungsmittel solche Zusatzvorteile und die wenigsten werden wegen nur einem einzigen Inhaltsstoff empfohlen.



Walnusskernhälften ähneln nicht nur dem Gehirn, sie enthalten auch verschiedene Stoffe, die für seine Funktion unentbehrlich sind.



Avocado spielt eine zentrale Rolle bei der Anti-Entzündungs-Diät, da die leckere Frucht viele gesunde Nährstoffe in sich birgt.

Antioxidantien

Vom Gesichtspunkt einer Anti-Entzündungs-Diät aus sind Antioxidantien sehr interessant. Um ihre Funktion zu verstehen, machen wir einen Abstecher zu einem Faktor, der uns Menschen am meisten belastet: dem Großstadtverkehr. Wir wissen, wie gefährlich es ist, sich zu Fuß oder mit dem Fahrrad da hineinzubegeben. Der größte Risikofaktor ist aber nicht der rücksichtslose Verkehrsteilnehmer. Eine weitaus gefährlichere, weil tödliche Bedrohung kommt von den Autos in Form von Schadstoffen, die durch die Abgase entstehen. Im Zuge der ausgestoßenen Gase bilden sich freie Radikale. Abgase sind dabei nur eines von vielen Problemen dieser Art. Freie Radikale treten überall auf: in der Luft, die wir einatmen, der Nahrung, die wir zu uns nehmen, und dem Wasser, das wir trinken. Starke Sonneneinstrahlung, Zigarettenrauch und Umweltbelastung begünstigen ihre Bildung. Obendrein erzeugen wir sie selbst im Körper. Solange sich ihre Anzahl in Grenzen hält und das Immunsystem stark ist, gibt es keine Probleme. In niedrigeren Mengen sind sie harmlos, in manchen Fällen geradezu gesundheitsfördernd. Das trifft vor allem auf die freien Radikale zu, die beim Stoffwechselprozess entstehen. Immer wenn

Antioxidantien

Sammelbegriff für eine Reihe von Pflanzenwirkstoffen sowie ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen, die den Organismus schützen, indem sie reaktive Sauerstoffmoleküle deaktivieren, deren übermäßiges Vorkommen zu oxidativem Stress führt. Wenn Sie Nahrungsmittel essen, die in der Natur die Funktion haben, einen Nährstoff vor Oxidation zu schützen, verteilen sich die enthaltenen Antioxidantien im Körpergewebe und werden somit ein Teil seiner Gesamtverteidigung. Ein klassisches Beispiel für Antioxidantien ist das Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A) in Karotten. Wer viel von diesem Gemüse isst, wird bemerken, dass sich die Haut vom Karotin orange färbt. Das Karotin befindet sich dann in den Hautzellen und schützt sie vor schädlichen UV-Strahlen. Bei einem Vortrag erklärte mir ein Hautarzt, er gehe davon aus, dass eine Haut, die reich an Betakarotin ist, einen integrierten Sonnenschutzfaktor der Stärke 3 bis 4 besitzt.

Freie Radikale

Die Rede ist von kleinen, aggressiven Sauerstoffmolekülen, die ein ungepaartes Elektron besitzen und darauf brennen, sich mit anderen Stoffen in einer gefährlichen Symbiose zu vereinen. Wenn sich freie Radikale an ein anderes Molekül binden, hemmen sie dessen Funktion und zerstören es manchmal. Trifft es Zellen, ist eine massive Entzündung der angegriffenen Stellen die Folge. Sie können mit bloßem Auge die Verwüstung sehen, die freie Radikale anrichten, wenn ein angebissener Apfel herumliegt und immer brauner wird. Oder wenn die Guacamole sich mit einer grauen Haut überzieht – bei einem ungesunden Lebensstil passiert das Gleiche in Ihrem Körper.