

Martin Kreutzer · Anne Larsen

# Das Anti-Entzündungs- Kochbuch

Mit der richtigen Ernährung  
heimliche Entzündungen bekämpfen



**riva**

Martin Kreutzer · Anne Larsen

# Das **Anti-Entzündungs-**Kochbuch

Mit der richtigen Ernährung  
heimliche Entzündungen bekämpfen



Martin Kreutzer · Anne Larsen

Das  
**Anti-Entzündungs-**  
Kochbuch

Mit der richtigen Ernährung  
heimliche Entzündungen bekämpfen

**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](mailto:info@rivaverlag.de)

3. Auflage 2019

© 2018 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 *Antiinflammatorisk kost* 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: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Stine Heilmann, [www.stineheilmann.dk](http://www.stineheilmann.dk)

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0475-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-563-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-564-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>NAHRUNGSMITTEL .....</b>	<b>15</b>
<i>Lachs</i> .....	17
<i>Quinoa</i> .....	18
<i>Walnüsse</i> .....	19
<i>Gerste</i> .....	20
<i>Ingwer</i> .....	21
<i>Minze</i> .....	22
<i>Heidelbeeren</i> .....	23
<i>Grünkohl</i> .....	25
<i>Tomate</i> .....	27
<i>Knoblauch</i> .....	28
<i>Avocado</i> .....	29
<i>Rote Bete</i> .....	30
<i>Die Top 25 der entzündungshemmenden Nahrungsmittel</i> .....	31
<i>Die Top 5 der bedenklichen Nahrungsmittel</i> .....	31

<b>FRÜHSTÜCK</b> .....	<b>33</b>
<i>Omelett mit Spinat und geräuchertem Heilbutt</i> .....	35
<i>Quinoa-Brei mit Beeren, Kiwi und Minze</i> .....	36
<i>Joghurt mit Skyr, Quinoa-Brei, Kiwi und Beeren</i> .....	39
<i>Spiegelei mit Salat aus Quinoa, Edamame-Bohnen, Tomaten und Minze</i> .....	40
<i>Avocado mit pochiertem Ei, Quinoa, Spinat und Schnittlauch</i> .....	43
<b>MITTAGESSEN</b> .....	<b>45</b>
<i>Salat mit warm geräucherter Makrele und Dinkelgraupe</i> .....	46
<i>Lachs mit Brunnenkresse, Mayonnaise, Dill und schwarzem Pfeffer</i> .....	49
<i>Smørrebrød mit Avocado, Tomate, Knoblauch und luftgetrocknetem Schinken</i> ..	50
<i>Hähnchensalat mit Knoblauchchips und Walnüssen</i> .....	53
<i>Tomatensalat mit Mozzarella, in Zitronensud pochiertem Hähnchenfilet und Minze</i> .....	54
<b>ZWISCHENMAHLZEITEN UND SNACKS</b> .....	<b>57</b>
<i>Smoothie aus Schwarzen Johannisbeeren, Ingwer, Quinoa, Erdnusscreme und Lakritze</i> .....	59
<i>Vorgekochter Brei mit Beeren und Walnüssen</i> .....	60
<i>Grüner Salat und Gemüse mit Obst und Nüssen</i> .....	63
<i>Hüttenkäse mit Avocado und Minze</i> .....	64
<i>Spitzkohlsalat mit Tomaten, Oliven, gerösteten Kürbiskernen, Feta und Minze</i> .....	67
<i>Grüner Powerdrink</i> .....	68
<i>Dattelkugeln mit Ingwer, Lakritze und Walnüssen</i> .....	71

<b>ABENDESSEN</b> .....	<b>73</b>
<i>Gebratener Lachs mit Zwiebel-Knoblauch-Spinat, Tomaten und Blumenkohl</i> ..	74
<i>Rote-Bete-Suppe mit Knoblauch, Dinkelgrauen und Schnittlauch</i> .....	77
<i>Miesmuscheln mit Kohl-Pesto</i> .....	78
<i>Dorsch »en papillote« mit Gemüse, Zitrone und Kräutern</i> .....	81
<i>Hähnchenfilet mit Weißkohl, Curry und Kurkuma</i> .....	82
<i>Hackbällchen in Currysauce mit Ingwer, Roter Bete und Dinkelgrauen</i> .....	85
<i>Hähnchen-Saltimbocca mit Gerstengrauen</i> .....	86
<i>Hackbeefsteak mit Salbei, gebackenen Roten Beten und Brokkoli</i> .....	89
<i>Schweinefleisch mit Kohl und Kichererbsen</i> .....	90
<i>Gebackene Hacksteaks mit Quinoa, Blumenkohl und Brokkoli</i> .....	93
<b>Die Autoren</b> .....	<b>94</b>



# Vorwort

Befragt nach dem großen Übeltäter unserer Zeit, in der eine fortschreitende Entwicklung von Zivilisationskrankheiten zu beobachten ist, sind sich Ärzte und Gesundheitsexperten einig, dass Diabetes, Rheuma, Alzheimer, Arteriosklerose, Überbelastungsschäden und viele andere Übel ursächlich mit Entzündungen zu tun haben. Es gibt, vereinfacht ausgedrückt, sterile Entzündungsprozesse, die durch chemische oder physikalische Reize hervorgerufen werden. Kommt es zu einer Anhäufung unglücklicher Umstände, können diese Entzündungen tickende Zeitbomben werden. Verstaucht man sich beispielsweise den Fuß, ist es natürlich und sehr zweckmäßig, dass der Körper mit Wärme und einer Schwellung reagiert. Beides schützt die lädierte Stelle und setzt den Heilungsprozess in Gang. Das Gleiche spielt sich bei einer Infektion im Körper ab. Hier wird das Immunsystem aktiviert, um die Angreifer abzuwehren. Solange die Entzündung nur von kurzer Dauer ist, stellt sie einen effektiven Schutz vor Krankheit dar. Problematisch wird es, wenn die Entzündung einen chronischen Verlauf nimmt. Dann entwickelt sie sich zu einem gefährlichen Gegner, der langfristig einen Brandherd im Körper schürt. Blutproben können Entzündungsmarker im Organismus nachweisen. Oft jedoch sind Entzündungsherde auch spürbar in Form von Gelenkschmerzen, auftretenden Ekzemen, starker Müdigkeit und anderen Hinweisen darauf, dass sich der Körper angegriffen fühlt.

Der beste Schutz vor chronischen Entzündungen ist ein bewusst antiinflammatorischer Lebensstil. Dieser lenkt den Blick auf eine gesunde Ernährungsweise, gute Schlafhygiene, ausgewogene Bewegung, Stressbewältigung und viele andere Elemente. Je mehr man dabei die verschiedenen Anforderungen hochschraubt, desto widerstandsfähiger wird der Körper. Das Ergebnis ist eine kraftvolle Konstitution, die Entzündungen sofort abwehrt.