

Silvia Bürkle

HEIMLICHE ENTZÜNDUNGEN DAS KOCHBUCH

Mit genussvollen Rezepten vorbeugen und lindern



Auch bei
akuten und chronischen
Entzündungen

KÖNIGSFURT-URANIA





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 Funck 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«**, **»Die schnelle Smoothie-Diät«** sowie **»Die Sirtfood-Diät«**.

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

Silvia Bürkle

HEIMLICHE ENTZÜNDUNGEN DAS KOCHBUCH

Mit genussvollen Rezepten vorbeugen und lindern

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.

E-Book-Ausgabe

Krummwisch bei Kiel 2018

© 2018 by Königsfurt-Urania Verlag GmbH

D-24796 Krummwisch

www.koenigsfurt-urania.com

Umschlaggestaltung: grafikdesign hansen – Jan-Dirk Hansen, München, unter Verwendung von Motiven von Adobe Stock: © anna_shepulovam (U1); © aamulya (U4)

Abbildungen: Alle Bilder von Adobe Stock: Seite 5 © k2photostudio, Seite 11 © kab-vision, Seite 13 © VadimGuzhva, Seite 14 © 58581665, Seite 19 © sarsmis, Seite 20 © petrrogoskov, Seite 30 © fascinadora, Seite 33 © HandmadePictures, Seite 35 © Corinna Gisseman, Seite 39 © paul_brighton, Seite 40 © fahrwasser, Seite 43 © Oksana_S, Seite 47 © M.studio, Seite 49 © TwilightArtPictures, Seite 56 © jd-photodesign, Seite 60 © matka_Wariatka, Seite 64 © Jiri Hera, Seite 68 © Madeleine Steinbach, Seite 76 © madamlead, Seite 84 von oben link nach unten rechts: © papzi, © alinamd, © didecs, © Angel Simon, © animaflo, © Tim UR, © Diana Taliun, © Moving Moment, © Bert Folsom, © ange1011, © Andrea, © Miguel Garcia Saaved, © Markus Mainka, © xamtiw, © ilietus, © Tatiana,

Seite 85 von oben links nach unten rechts: © Tim UR, © Igor Syrbu, © Igor Syrbu, © kolesnikovserg, © Tim UR, © lantapix, © animaflo, © Natika, © kolesnikovserg, © akf, © dasuwan, © azure, © Peter Hermes Furian, © azure, © margo555, © margo555, Seite 86 © Prostock-studio, Seite 89 © Africa Studio, Seite 90 © Jenifoto, Seite 93 © 5ph, Seite 95 © der hugo2, Seite 97 © komarinansk, Seite 98 © barmalini, Seite 100 © Mikhail Malyugin, Seite 102 © thayra83, Seite 107 © yuliiholovchenko, Seite 111 © Ramon Grosso, Seite 113 © Heike Rau, Seite 114 © Ildi, Seite 119 © tenkende, Seite 120 © ivanmateev, Seite 122 © Hetizia, Seite 125 © Lightfield Studios, Seite 126 © HandmadePictures, Seite 131 © naltik, Seite 133 © lilechka75, Seite 137 © Sea Wave, Seite 139 © okkijan2010, Seite 140 © minadezhda, Seite 144 © Christian Müller, Seite 146 © zia_shusha, Seite 149 © HLPhoto, Seite 152 © FFCucina Liz Collet, Seite 155 © Oran Tantapakul, Seite 159 © Thomas Francois, Seite 162 © Martin

Rettenberger, Seite 167 © zefirchik06, Seite 169 © nolonely, Seite 170 © manyakotic

Projektleitung und Lektorat: Susanne Kirstein, München

Korrektur: Marianne Glaßer

Satz und Layout: grafikdesign hansen – Jan-Dirk Hansen, München

ISBN 978-3-86826-369-5

DAS APFELSYMBOL

HINWEIS: Das Apfelsymbol  hinter den Rezeptzutaten ab Seite 87 kennzeichnet die Lebensmittel mit besonders hoher entzündungshemmender Wirkung.

INHALT

DIE WURZEL DES PROBLEMS	6	TEST: NEIGEN SIE ZU ENTZÜNDUNGEN?	82
Unerkannte Entzündungen	6		
AKUT BIS CHRONISCH: ENTZÜNDUNGEN	8	ENTZÜNDUNGSHEMMER AUF EINEN BLICK	84
Warum entzündet es sich?	8		
BRANDSTIFTER FÜR ENTZÜNDUNGEN	10	REZEPTE FÜR ...	
Übersäuerung des Körpers	10	FRÜHSTÜCKE	87
Risiko Übergewicht	12	SALATE	100
Verdauungswunder Darm	15	SUPPEN	117
		MIT KÄSE, EI ODER TOFU	129
		MIT FISCH UND FLEISCH	148
		DESSERTS	167
ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG	17	SACH- UND REZEPTREGISTER	172
Kohlenhydrate – Qualität statt Quantität	17		
Fette – mehr als nur Dickmacher	19		
Antioxidanzien gegen freie Radikale	22		
Wasser – das Lebenselixier	25		
SCHÜTZENDE LEBENSMITTEL	26		
Pflanzliche Öle	29		
Getreide und Pseudogetreide	35		
Gemüse	41		
Obst	47		
Nüsse und Kerne	56		
Kräuter und Gewürze	58		
AKTIV GEGEN ENTZÜNDUNGEN	72		
Schlafen – erhol dich gut!	72		
Stressabbau – so klappt es!	73		
Aktivität – beweg dich!	78		



DIE WURZEL DES PROBLEMS

Noch nie war das Angebot an Lebens- und Nahrungsmitteln so groß wie heute. Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Gewürze, Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Wurst und Käse, in Bioqualität, frisch, getrocknet oder tiefgefroren – überall wird Essen in Hülle und Fülle angeboten.

Gesund klingende Smoothies und Snacks für zwischendurch, Vollkornburger und Currywurst mit besonderen Superfood-Zutaten findet man an jeder Ecke.

Bei all dem Angebot könnte man annehmen, dass wir vor Gesundheit nur so strotzen müssten. Doch das Gegenteil ist der Fall. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind 50 bis 70 Prozent aller chronischen Krankheiten ernährungsbedingt, sie sind also durch ungesunde Ernährung verursacht oder zumindest negativ beeinflusst. Hierfür wird das stetig zunehmende Übergewicht mitverantwortlich gemacht. Knapp die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig. Sie laufen Gefahr, über kurz oder lang an Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Gelenkerkrankungen wie Rheuma und Arthrose zu erkranken.

Unerkannte Entzündungen

Wissenschaftler sind sich weitgehend einig, dass Ernährung und Lebensstil das individuelle Entzündungsrisiko beeinflussen. Stille Entzündungen, die oft über Jahre unentdeckt schwelen, scheinen

die Hauptursache chronischer Krankheiten wie Diabetes, Rheuma oder Arthrose zu sein.

Es sind jedoch nicht die reinen, ursprünglichen Lebensmittel, die uns krank machen. Es sind vielmehr die stark verarbeiteten Produkte sowie Umweltgifte, Schadstoffe und die Vielzahl an Zusatzstoffen, die Körper und Immunsystem über die Maßen fordern. Doch damit nicht genug! Stress, Rauchen und Alkohol belasten zusätzlich. Und der Organismus reagiert darauf: Es bilden sich Entzündungsherde, weil sich der Körper gegen die Überlastung wehrt. Gewebe und Organe können sich schließlich dauerhaft entzünden, ihre Funktionsfähigkeit nimmt ab und ein reibungsloser Stoffwechsel ist nicht mehr möglich.

Der Stoffwechsel ist ein sehr komplexes System, und wir sollten alles tun, damit er rundläuft. Jede Entzündung ist ein Hilfeschrei des Körpers. Er sagt uns, dass etwas nicht richtig läuft.

Verletzen wir uns äußerlich oder kommt es zu einer sichtbaren Entzündung, wie z. B. nach einem Schnitt in den Finger, einer Prellung oder beim Schnupfen, dann unterstützen wir den Körper ganz selbstverständlich mit Salbe, Verband oder Nasen-

spray, um möglichst schnell die Funktionsfähigkeit wiederherzustellen. Ebenso selbstverständlich sollte es sein, dem Körper alle Nährstoffe und Vitalstoffe über die Nahrung anzubieten, ihn optimal zu »pflegen«, damit Zellen, Gewebe und Organe ausreichend versorgt werden. Denn nur so sind wir stark gegen Angriffe.

Bereitschaft zur Veränderung

Gesund zu sein oder zu werden setzt voraus, dass wir bereit sind, schlechte Gewohnheiten abzulegen, und wir dem Organismus natürliche Lebensmittel anbieten, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen sind. Nahrungsmittel, die stark verarbeitet und mit Zusatzstoffen gespickt sind, sollten dagegen weitgehend vom Speiseplan gestrichen werden. Alle Gewohnheiten lassen sich ändern. Doch fällt es manchmal besonders schwer, den Ernährungsstil zu verändern. Schließlich kann man nicht einfach aufhören zu essen – zumindest nicht dauerhaft.

Eine gesunde Ernährung schließt natürliche Lebensmittel ein, und zwar so, wie sie die Natur hervorbringt, d.h. mit ihrem natürlichen Gehalt z. B. an Fetten und Vitalstoffen. Sie sind nur so stark verarbeitet wie nötig, aber so wenig wie möglich.

Nicht alle natürlichen Lebensmittel sind in ihrem Urzustand für den menschlichen Genuss geeignet bzw. für den Körper ideal verwertbar. So hat der Körper z. B. sehr viel mehr von den Omega-3-Fettsäuren der Leinsaat, wenn diese zu Leinöl gepresst wird. Und Hülsenfrüchte und Getreide sind erhitzt leichter verdaulich als in ihrer ursprünglichen rohen Form.

Seit Tausenden von Jahren hat Nahrung als Medizin gegolten. Ganz nach Hippokrates: »Eure

Nahrung sei eure Medizin«. Doch in den letzten 150 Jahren übernahm die Lebensmittelindustrie das Feld und »veredelte« unser Essen so, dass es mit dem ursprünglichen Ausgangsprodukt nur noch selten etwas gemein hat. Das uralte Wissen, dass Lebensmittel sogar pharmakologische Eigenschaften besitzen, die sich zur Förderung der Gesundheit einsetzen lassen, ist weitgehend in Vergessenheit geraten. Jetzt wird es wieder gebraucht im Kampf gegen heimliche Entzündungen.

Ein wirksames Konzept

Die Entstehungsmechanismen dieser heimlichen, stillen Entzündungen (im Fachjargon auch »silent inflammation« genannt) sind ein noch relativ neues Forschungsgebiet. Erst nach und nach erkennt man, dass die Ursachen vieler Volkserkrankungen bei versteckten Entzündungsreaktionen im Körper zu finden sind.

Nach dem Erfolg meines ersten Buches »Heimliche Entzündungen«, ebenfalls im Königsfurt-Urania Verlag erschienen, möchte ich mit diesem Folgeband aufzeigen, wie eng Ernährung und chronische Entzündungen verknüpft sind. Sie lernen Lebensmittel kennen, deren natürliche Inhaltsstoffe entzündungshemmend wirken. Sie werden erfahren, wie Sie sich wirksam schützen können und wie einfach es ist, die Lebensmittel mit dem größten Schutzpotenzial in den Speiseplan zu integrieren. Die Vielzahl an leckeren und einfachen Rezepten lässt Sie einen schnellen Einstieg in eine entzündungshemmende Ernährung finden – und denken Sie daran: Gewohnheiten lassen sich verändern! Jeden Tag ein Stückchen mehr.

Ihre

Silvia Bürkle

AKUT BIS CHRONISCH: ENTZÜNDUNGEN

Entzündungen sind eigentlich nützliche Heilungs- und Regenerationsprozesse. Immer wenn es im Körper etwas zu reparieren oder zu erneuern gibt, sind Entzündungen beteiligt. Sie sind also zunächst einmal nichts Schlechtes oder Gefährliches – ganz im Gegenteil.

Das empfinden Sie nicht so? Weil Sie Schmerzen haben und sich nicht wohl fühlen? Tatsächlich ist es aber so, dass eine aufflammende Entzündung stets einen Heilungsprozess in Gang setzt. Die gereizten, beschädigten Gewebe, Organe oder Knochen werden mit bestimmten Botenstoffen des Immunsystems »bearbeitet«, damit die Funktionsfähigkeit möglichst rasch wiederhergestellt wird. Dabei stehen dem Körper mehrere Abwehrmechanismen zur Verfügung, die je nach Ausmaß der Entzündung mobilisiert werden. Die Wunde soll möglichst schnell wieder heilen.

Der Körper agiert dabei ganz ähnlich, als wenn wir Reparaturarbeiten an Auto oder Haus vornehmen. Stellen Sie sich einmal vor, das Licht lässt sich in der Wohnung nicht mehr anschalten. Was werden Sie tun? Zuerst werden Sie die Glühbirnen austauschen. Wenn das nicht den gewünschten Erfolg bringt, holen Sie sich die Hilfe eines Elektrikers, der mit weiteren Methoden dem Fehler auf den Grund geht, bis Ihre Wohnung wieder hell wird. Und genauso stehen dem Körper auch verschiedene »Reparaturmechanismen« zur Verfügung.

Es gibt keine Zelle, kein Organ, das nicht von einer Entzündung betroffen sein kann. Wie stark sie wird, hängt von der Anzahl und Intensität, aber auch von der Dauer der angreifenden Reize ab.

Warum entzündet es sich?

Ein Schnitt in den Finger, ein Spreißel im Fuß oder ein Kratzen im Hals sind Verletzungen, die sich zu Entzündungen ausbreiten können. Entzündungen können auch durch Viren oder Bakterien entstehen. Für den Betroffenen sind sie meist schmerzhaft. Dennoch ist eine Entzündung eine sinnvolle Reaktion des Körpers, der sich so gegen bakterielle, chemische oder physikalische Reize verteidigt. Er macht ungebetene Gäste unschädlich und schleust sie wieder aus dem Körper, das Immunsystem wird aktiv. Die Blutgefäße weiten sich und werden für Immunzellen durchlässig. Diese verteilen sich nun über das Blut im Körper und wandern ins Gewebe, wo sie potenzielle Erreger bekämpfen. Gleichzeitig werden Schmerzbotenstoffe gebildet, die das Gewebe durchfluten. Jetzt tut es weh, und wir schonen die betroffene Stelle, damit es schnell heilt.

Akute Entzündung

Man unterscheidet zwischen akuter und chronischer Entzündung. Ein akutes Geschehen, z.B. eine Erkältung, eine gereizte Magenschleimhaut, eine Schürfwunde oder ein Wespenstich, ist dadurch gekennzeichnet, dass die Entzündung meist schnell und heftig verläuft. In kurzer Zeit laufen verschiedene Mechanismen ab, um das betroffene Gewebe von schädigenden Stoffen zu befreien, die Erreger zu vernichten und deren Ausbreitung zu verhindern. Gleichzeitig wird das entzündete, angegriffene Gewebe repariert.

Typische Entzündungssymptome sind Rötung, Wärme, Schmerz und Schwellung. Auch Fieber, Müdigkeit und Schüttelfrost können auftreten. Das betroffene Gewebe wird stärker durchblutet. Mit dem Blut werden vermehrt weiße Blutkörperchen zum Entzündungsgeschehen transportiert, die die Fremdkörper vernichten und abtransportieren.

Um diese Begleiterscheinungen der Entzündungen zu lindern, gibt es viele Hausmittel oder Medikamente. Außerdem sollten wir uns für eine schnelle Heilung ausruhen und Kräfte sammeln.

Chronische Entzündung

Eine akute Entzündung kann chronisch werden, wenn der Körper trotz der eingeleiteten Maßnahmen (wie oben beschrieben) die Entzündung nicht in den Griff bekommt, d.h. wenn Angreifer z.B. nicht besiegt und aus dem Körper geschleust werden können. Dann werden mit Hilfe des Immunsystems weitere Abwehrkräfte aktiviert, die wiederum Botenstoffe mobilisieren. Es findet ein Aufmarsch an Abwehrkräften statt, die durchaus über ihr Ziel hinausschießen können. Sie können dann

nicht nur den »Feind«, sondern auch den eigenen Körper angreifen. Chronische Entzündungen sind eine Folge, wenn durch die Botenstoffe ständig »Öl ins Feuer gegossen« und der eigentliche Entzündungsherd nicht gelöscht wird.

Silent Inflammation

Chronische Entzündungen breiten sich häufig unbemerkt aus und werden oft erst sehr spät erkannt. Silent Inflammation (= stille Entzündung) wird dieser Prozess genannt. Was genau verbirgt sich dahinter? Über einen langen Zeitraum, oftmals sogar jahrelang wird das Gewebe stetig mit Entzündungsbotschaften überflutet, die Reparaturvorgänge anstoßen möchten. Diese Stoffe reizen jedoch zusätzlich den bereits entzündeten Bereich und verhindern, dass das Gewebe regenerieren und heilen kann. Es brennen sozusagen kleine Feuer, die von außen unsichtbar sind.

Sie lodern wie ein Waldbrand

Die Situation ist ähnlich wie bei einem großen Waldbrand: Lodernde Flammen werden mit Wasser und Sand gelöscht, aber unter dem Gehölz schwelen oftmals noch lange Zeit kleine Brandherde, die sich immer wieder zu einem großen Feuer entfachen können. Das Gefährliche an stillen Entzündungen ist, dass die typischen Entzündungszeichen wie Röte, Wärme, Schmerz und Schwellung fehlen. Daher bleiben wir lange im irr tümlichen Glauben, alles sei in Ordnung. Nur anhand bestimmter Entzündungsparameter, wie z.B. des CRP-Werts, TNF- α oder Interleukin-6, die über eine Blutanalyse ermittelt werden, wird das Ausmaß der stillen Entzündung ersichtlich.

BRANDSTIFTER FÜR ENTZÜNDUNGEN

Unser Körper hat ein ausgeklügeltes Immunsystem, welches ihm hilft, Angreifer abzuwehren. Er ist in der Lage, Erreger zu bekämpfen und entzündungshemmende Stoffe zu bilden. Eine entzündungshemmende Ernährung ist dabei unerlässlich.

Um den Körper bei der Abwehr zu unterstützen, müssen wir ihm die richtigen Lebensmittel zur Verfügung stellen. So helfen wir ihm, gesund zu bleiben oder zu werden. Umgekehrt kann die falsche Ernährung krank machen bzw. zusätzlich belasten, wenn körperliche Beschwerden oder außergewöhnliche Belastungen zu bewältigen sind.

Als Hauptverursacher chronischer, stiller Entzündungen werden unter anderem zu wenig Bewegung, Vitalstoffmangel, eine kohlenhydrat- und fettreiche Ernährung sowie Alkohol und Nikotin angesehen. Diese ungünstigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten belasten den Säure-Basen-Haushalt und tragen zu einer gestörten Darmfunktion bei. Kommen dann noch Dauerstress und Übergewicht dazu, wird dem Entzündungsfeuer kräftig eingeheizt.

Übersäuerung des Körpers

Sie sind energiegeladener und von robuster Gesundheit, haben eine rundum positive Ausstrahlung und Freude am Leben? Herzlichen Glückwunsch!

Damit gehören Sie zu einer Minderheit von zehn Prozent der Bevölkerung. Die meisten Menschen fühlen sich stattdessen krank ohne Grund, haben Stress und das Gefühl, ausgebrannt zu sein. Vielfach klagen sie über Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Verspannungen, Muskelkrämpfe, Gelenkschmerzen, Verstopfung, Sodbrennen, unreine Haut, Cellulite oder Übergewicht – die Symptomliste ist lang. All das beeinträchtigt das Wohlbefinden erheblich – und es sind Anzeichen einer gestörten Säure-Basen-Balance. Alle genannten körperlichen Warnzeichen mahnen, etwas zu unternehmen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Ernährung, Stress und Bewegung wirken auf ein Gleichgewicht im Zellstoffwechsel – auf die Säure-Basen-Balance. Diese ist entscheidend für die Gesundheit der Körperzellen und damit für die Gesundheit des gesamten Körpers.

Wie kommt es dazu?

Man kann sich dieses Gleichgewicht wie bei einer Waage vorstellen: Ist sie in Balance, ist der Mensch

gesund. Säuren und Basen sind in ausgeglichener Menge vorhanden. Eine hohe Säurezufuhr lenkt die Waage in die eine Richtung, eine hohe Basenzufuhr in die andere Richtung. Basen sind die natürlichen Gegenspieler der Säuren. Kurzfristige Störungen dieser Balance bleiben ohne Folgen, wenn sich die Waage bald wieder in ein Gleichgewicht einpendeln kann. Problematisch wird es hingegen, wenn die Waage ihr Gleichgewicht zu lange verliert und eine Waagschale dauerhaft durch einen Säureüberschuss belastet wird.

Ein Säureüberschuss entsteht vor allem, wenn zu viel säurebildende Lebensmittel verzehrt werden, wie z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte. Darüber hinaus können auch Alkohol und Nikotin zum Säureüberschuss beitragen. Entscheidend ist auch, wie wir unser Leben gestalten und welche Folgen ungünstige Lebensumstände mit sich bringen: Mangelerscheinungen bedingt durch einseitige Diäten, Übergewicht durch Bewegungsmangel, Ärger und Dauerstress können ebenfalls zur Übersäuerung beitragen und damit einen idealen Nährboden für chronische Entzündungen und Krankheiten bieten.

Ausscheidung der Säuren

Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt beeinträchtigt die Funktionsfähigkeit von Enzymen, der Stoffwechsel ist gestört. Das Blut beispielsweise, das das Herz verlässt, ist basisch. Auf dem Weg durch den Körper gibt es wertvolle Nährstoffe an die Zellen ab und nimmt saure Stoffwechselprodukte auf. Damit das Blut bei diesem Austausch selbst nicht übersäuert, was ein lebensbedrohlicher Zustand wäre, muss es die aufgenommenen Säuren puffern und wieder ausscheiden.

Flüchtige, gasförmige Säuren, wie z. B. Kohlendioxid, das in großen Mengen bei der Verstoffwechslung unserer Nahrung anfällt, stellen für den Körper kein Problem dar. Wir atmen sie aus und entsorgen sie auf diese Weise über die Lunge.

Die nichtflüchtigen Säuren müssen mit dem Harn über die Nieren ausgeschieden werden. Hier liegt das Problem: Zur Ausscheidung dieser Säuren werden basische Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Magnesium, Kalzium, Kalium, Zink, Selen oder Eisen, benötigt. Für einen gesunden Stoffwechselbetrieb sollten wir diese Mineralien



Leckeres Gemüse in Hülle und Fülle – so bleibt Ihr Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht.

über die Nahrung aufnehmen. Hauptlieferanten sind Gemüse, Kräuter und Obst, die jedoch oftmals in zu geringen Mengen verzehrt werden.

Mineralstoffmangel hat verheerende Folgen

Solange genügend basische Stoffe vorhanden sind, können nichtflüchtige Säuren also problemlos in Salze umgebaut und in dieser Form über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden werden. Leiden wir dagegen unter Mineralstoffmangel, versucht der Körper, seine Reserven zu mobilisieren. Er plündert die körpereigenen Mineraliendepots, z. B. in Knochen, Zähnen oder Fingernägeln, um dort die nötigen basischen Mineralien freizusetzen. Brüchige Fingernägel oder Haare sowie Osteoporose können z. B. die Folge sein. Neben diesem Raubbau körpereigener Speicher werden zu viel Säuren auch im Bindegewebe zwischengelagert.

Beide Wege, der Säureflut Herr zu werden, sind keine Dauerlösung, denn weder das Bindegewebe

kann endlos viele Säuren speichern, noch sind die Speichervorräte der basischen Mineralien unerschöpflich. Auf Dauer wird der Organismus krank.

Ein weiterer negativer Effekt: Das Bindegewebe fungiert als Transportsystem. Der Austausch zwischen Nährstoffen aus der Nahrung und Abfallprodukten aus dem Stoffwechsel läuft nicht auf direktem Weg zwischen Blut und Zellen, sondern die kleinen Verbindungen müssen durch das Bindegewebe hindurchwandern. Und jetzt kommt das Dilemma: Lagern dort zu viele Säuren, behindern sie die Transportwege und die Zellen »verhungern«! Stellen Sie sich vor, was passiert, wenn die Müllabfuhr streikt: Müllberge häufen sich in den Straßen und auf lange Sicht ist kein Durchkommen für die Lieferung frischer Ware mehr möglich.

Risiko Übergewicht

Nimmt man täglich mehr Kalorien auf, als man verbraucht, wird diese überschüssige Energie in Form von Fettpölsterchen gespeichert. Das Über-

SÄURE-BASEN-HAUSHALT AUSGLEICHEN

- Täglich mindestens drei Portionen Gemüse und Obst essen.
- Starke Säurebildner (wie z. B. Alkohol, Nikotin und Zucker) reduzieren oder ganz meiden.
- Natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel auswählen und schonend zubereiten.
- Ausreichend Wasser trinken (1,5 – 2 Liter pro Tag).
- Mehrmals täglich bewusst und tief ein- und ausatmen – am besten in der frischen Luft.
- Entspannungspausen einlegen.
- Einfache Bewegungen in den Tagesablauf integrieren.
- Basenbäder (als Vollbad oder Fußbad) ein- bis zweimal pro Woche einplanen.



Wenn die Waage zu hohe Zahlen zeigt, sollte man sich entscheiden, ob es zu Fastfood nicht doch gesündere Alternativen gibt.

gewicht wächst oft langsam – aber beständig. Bei täglich nur 20 Kalorien mehr als nötig sammeln sich in fünf Jahren sage und schreibe fünf Pfund als Hüftgold an! Das ein oder andere Kilo mehr auf den Rippen ist sicherlich noch nicht der Auslöser für stille Entzündungen im Körper. Ein wenig Fettgewebe zum Schutz der Organe gegen Kälte, Druck und Stöße muss schon sein. Wenn es jedoch zu viel wird und sich sogar dauerhaftes Übergewicht bildet, kann es über die Jahre hinweg gesundheitliche Probleme bereiten.

Die Verteilung der Fettpölsterchen

Für die Beurteilung des gesundheitlichen Risikos ist die Höhe des Übergewichts nicht allein ausschlaggebend. Entscheidend ist auch, wo sich die Fettpölsterchen bilden und wie sich das Körperfett verteilt. Fettpölsterchen an Beinen, Po und Hüfte werden aus rein medizinischer Sicht als gesundheitlich unbedenklicher angesehen – auch wenn sie für manche Menschen nicht unbedingt schön aussehen und beim Kleidungskauf durchaus Frust auslösen können.

Anders verhält es sich dagegen mit den »Retungsringen«, die sich am Bauch bilden. Das sogenannte viszerale Bauchfett gilt sogar nach heutigem wissenschaftlichem Stand als eine Art Brutstätte für entzündungsfördernde Stoffe. Diese Botenstoffe bleiben nicht in den Bauchfettzellen liegen, sondern sie fluten über Jahre hinweg benachbarte Gewebe und Organe. Diese können der ständigen Belagerung irgendwann nicht mehr standhalten und sie nehmen Schaden – es entstehen stille Entzündungen.

Kohlenhydrate, Stress und Schlafmangel machen dick

Die Ursache für Übergewicht liegt nicht nur in einer unausgeglichene Energiebilanz, wenn mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht werden. Eine in der Fachzeitschrift »Journal of Nutrition« erschienene Studie zeigte, dass auch eine sehr kohlenhydratreiche Kost bei gleichzeitiger Reduzierung des Eiweißanteils (insbesondere der essenziellen, lebenswichtigen Aminosäuren) zu Überge-

wicht führen kann. Und noch eine Erkenntnis: Wer viel Kohlenhydrate und wenig Eiweiß mit essenziellen Aminosäuren isst, bildet mehr Bauchfett.

Ein weiterer Grund für die Zunahme des Bauchfettes ist unser alltäglicher Wegbegleiter, der Stress. Wie kann das sein? In stressigen Situationen haben wir keine Zeit zu essen, manche haben kaum Appetit, sind nervös und angespannt. Man könnte meinen, der Körper verbrenne mehr Kalorien, als man ihm gibt. Aber auch hier hat die Wissenschaft ein Rätsel gelöst: Ausschlaggebend fürs Zunehmen bei



Wer lang genug schläft, hat weniger Appetit und bildet nicht so viel gefährliches Bauchfett.

Dauerstress ist ein permanent erhöhter Cortisolspiegel im Blut. Das Hormon Cortisol, das der Körper in Stresssituationen bildet, sorgt stets für ausreichend Energie in Form von Blutzucker bzw. Glukose. Es mobilisiert die Glykogenreserven, die Speicherform von Glukose, so dass der Blutzuckerspiegel steigt und Insulin ausgeschüttet wird.

Wenn der Stress nachlässt, bleiben Cortisol- und Insulinspiegel noch für eine Weile auf erhöhtem Niveau. Wir merken das an einem starken Appetit auf Süßes und Fettiges. Denn der Körper möchte die verbrauchten Reserven schnell wieder auffüllen, damit die nächste Stressphase bewältigt werden kann. »Man gönnt sich ja sonst nichts«. Was liegt also näher, als sich mit Süßigkeiten zu belohnen, dem Verlangen des Körpers nachzugeben? Doch leider haben wir dann die Rechnung ohne den Wirt gemacht: Zucker aus Schokolade und Keksen schleust der Körper wegen des noch hohen Insulinspiegels leider direkt in die Fettdepots.

Auch das Schlafverhalten hat Einfluss auf die Bildung des Bauchfettes. Wer dauerhaft weniger als fünf Stunden schläft, trägt laut einer Studie der Universität von Colorado maßgeblich dazu bei, dass das gefährliche Bauchfett zunimmt. Mangelnder Schlaf steigert den Appetit und macht dicker. Wer einen geregelten Rhythmus mit mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf hat, bildet weniger Stress-Cortisol. Gleichzeitig steigt das Wachstumshormon an, das für die Fettverbrennung wichtig ist.

Zündstoff für Entzündungen

Um das Entzündungspotenzial im Körper zu reduzieren, ist es sinnvoll, Übergewicht zu reduzieren – besonders am Bauch. Basenreiches und entzün-

dungshemmendes Essen unterstützt nicht nur den dauerhaften Abbau des Bauchfetts, sondern kann die entzündungsfördernden Botenstoffe, die dort gebildet werden, teilweise kompensieren.

Essen wir zu viel Süßes, Weizen oder Fleisch (vor allem Schweinefleisch), feuern wir sogar auf-flackernde Entzündungen so richtig an, denn ihre ungünstige Nährstoffbilanz belastet den Säure-Basen-Haushalt, Blutzucker- und Insulinspiegel stark.

Mit unserer heutigen, nicht ausgewogenen Ernährungsweise essen wir sowohl zu viele Produkte, die Entzündungen fördern, als auch zu wenig Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe entzündungshemmende Wirkung haben. Vielfach fehlt das Wissen um diese Schutzeffekte. Und genau aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben.

Verdauungswunder Darm

Ernährung und Essverhalten haben sich in den letzten 50 Jahren stärker verändert als in den Tausenden von Jahren zuvor. Wenn man den Statistiken glauben mag, essen wir heute 10-mal mehr Fleisch und Zucker als noch vor 50 Jahren. Ganz zu schweigen von Milchprodukten, die früher eher selten den Speiseplan bereicherten und nicht in dieser Auswahl in Supermärkten zu finden waren. Stark verarbeitete, mit zahlreichen Zusatzstoffen gespickte Nahrungsmittel finden zunehmend ihren Weg auf unsere Teller – sehr zum Leidwesen unseres Darms.

Und als ob dies nicht schon genug für den Darm wäre, kommt noch hinzu, dass wir zu viel, zu schnell, zu hektisch und zu häufig essen. Dadurch belasten wir den Darm zusätzlich, überfordern ihn und lassen ihm kaum Zeit für Erholung und Regeneration. Der Mensch ist sehr anpassungsfähig,

INFO

So reduzieren Sie Bauchfett

- Basenreiche Ernährung
- Stress reduzieren
- Ausreichend Schlaf
- Moderate Bewegung

was er über Jahrtausende hinweg unter Beweis stellen konnte. Doch die Evolution ist langsam. Unsere Organe arbeiten immer noch nach dem gleichen Muster wie vor zwei Millionen Jahren. Daher überrascht es nicht, dass der Darm unter den heutigen extremen Belastungen streikt und vermehrt Entzündungen auftreten können.

Gute Vorarbeit ist unerlässlich

Der Darm ist die letzte Station in der Nahrungs- und Nährstoffaufnahme. Mit Hilfe entsprechender Verdauungsenzyme zerlegt er die bereits aufbereitete Nahrung aus dem Magen in ihre kleinsten Bestandteile, damit sie ins Blut übergehen können. Als Teamplayer baut der Darm auf eine gute Vorbereitung des Speisebreis durch Mund und Magen, damit der Körper bald mit der notwendigen Energie versorgt werden kann. Doch das, was vorgelagerte Verdauungsorgane versäumt haben, kann der Darm nur schwer ausgleichen und es stellt ihn vor große Probleme. Zusätzlich wirken sich Stress, Medikamente, eine vitalstoffarme Ernährung und vor allem mangelnde Bewegung negativ auf das Darmmilieu aus. Die Bakterien, unsere unerlässlichen Darmbewohner, geraten aus dem Gleichgewicht und wir bekommen Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Verstopfung oder fühlen uns

SO PFLEGEN SIE DEN DARM

- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Schlingen Sie das Essen nicht herunter, sondern kauen Sie jeden Bissen mindestens 15-mal. Das entlastet die Verdauung.
- Essen Sie ballaststoffreich. Gemüse, Obst und Vollkornprodukte liefern reichlich Faserstoffe, die die Darmtätigkeit anregen und gleichzeitig »Futter« für gesunde Darmbakterien sind.
- Essen Sie häufiger fermentierte Produkte, wie z. B. Sauerkraut, sauer eingelegtes Gemüse oder gesäuerte Milchprodukte. Diese Produkte enthalten gute Milchsäurebakterien, die sich im Darm ansiedeln können und die Verdauung erleichtern.
- Trinken Sie ausreichend Wasser – mindestens 2 Liter pro Tag, damit Ballaststoffe besser quellen können und der Speisebrei leicht weiterbefördert werden kann.

unwohl nach dem Essen. Eine gesunde Darmflora trägt maßgeblich dazu bei, dass alle Nährstoffe aus dem Essen ungehindert und ausreichend aufgenommen werden können.

Der Darm als Grenzkontrolle

Die Darmflora (neuerdings auch Darmmikrobiota genannt) ist der »Spiegel unserer Gesundheit«. Eine gesunde Darmflora setzt sich aus unzähligen Darmbakterien zusammen und bildet einen Großteil des Immunsystems. Über die Hälfte unserer Abwehrkräfte stecken im Darm und verhindern, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten. Darmbakterien sind auch in der Lage, Entzündungen zu kontrollieren. Das ist von unserem Körper sehr clever eingerichtet – alles, was von außen in den Körper, ins Blut gelangt, muss zunächst durch die »Passkontrolle« des Darms. Feinde oder Unruhestifter werden schnell und gezielt unschädlich gemacht. Doch leider funktioniert die Kontrolle nicht immer lückenlos, vor allem dann nicht, wenn bereits eine Vielzahl unserer Darmbakterien aufgrund ballaststoffarmer Ernährung, Stress oder

regelmäßiger Medikamenteneinnahme vernichtet wurde. Unter diesen Belastungen verändert sich die Zusammensetzung der Darmflora. Es entstehen Lücken oder winzige Löcher im Darm, durch die ungebetene Gäste ohne Kontrolle die Darmbarriere überwinden können. Kommen auf diese Weise Erreger und andere Stoffe, die normalerweise durch eine intakte Darmwand nicht hindurchschlüpfen könnten, ins Körperinnere, werden sie durch den Blutkreislauf schnell im gesamten Organismus verteilt. Sie werden dann als Fremdstoffe von der Körperabwehr identifiziert, und die gesamte Kaskade unseres Immunsystems mit der Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe wird in Gang gesetzt. So werden schließlich stille, heimliche Entzündungen entfacht.

ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Mit keiner der täglichen Handlungen können wir der Gesundheit so viel Gutes tun, aber auch so viel schaden wie mit dem Essen. Fertignahrung und Mikrowellen haben uns nach und nach, ohne dass es uns bewusst geworden wäre, die gesunde Esskultur genommen.

Unsere heutigen Essgewohnheiten tragen dazu bei, dass wir zunehmend mit Krankheiten und Übergewicht kämpfen und unserer Vitalität beraubt werden. Es kann gar nicht oft genug betont werden, dass die richtige Ernährungsweise die Basis schlechthin ist für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Selbst wenn Sie auf einige Jahre der Fehlernährung zurückblicken sollten – es ist nie zu spät: Wenn Sie Ihrem Körper bewusst die Nährstoffe zuführen, die er für einen reibungslosen Stoffwechsel braucht, erhöhen Sie Ihre Chancen deutlich, wieder zu mehr Leistungsstärke und Vitalität zurückzufinden.

Sattwerden ist nicht alles

Die Ernährung spielt eine bedeutende Rolle für persönliche Fitness, Figur, Schönheit und Gesundheit. Unsere tatsächliche, alltägliche Kost enthält jedoch reichlich Kalorien und säurebildende Nahrungsmittel. Wir essen zu viel tierische und stark verarbeitete Produkte sowie zu viel Weißmehlprodukte, Süßwaren, salzige Knabbereien und trink-

nen zu viel Alkohol, was die Säureflut im Körper erhöht. Es sind Nahrungsmittel, die oft nur noch Sättigungscharakter haben und weit davon entfernt sind, wertvolle, hochwertige Nährstoffe zu liefern. Das hat ernsthafte Folgen für unsere Gesundheit! Mit den richtigen Nährstoffen, im optimalen Verhältnis zueinander aufgenommen, können wir uns dagegen nicht nur vor Zivilisationskrankheiten wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen schützen, sondern wir legen die Basis dafür, dass der Körper Enzyme und Hormone für optimale Körperfunktionen herstellen kann. Und wir steigern Wohlbefinden und Fitness.

Kohlenhydrate – Qualität statt Quantität

Alles, was in unserem Körper passiert, verbraucht Energie. Die bekommt der Körper vorrangig aus Kohlenhydraten und nicht – wie häufig vermutet wird – aus Fett. Kohlenhydrate sind also die Energielieferanten schlechthin, denn wir können sie aufgrund ihrer einfachen Struktur relativ schnell spalten und in Energie umgewandeln. Anders hin-