

CLAUDIA LENZ
ELKE HILBERT

AUTOIMMUN ERNÄHRUNG

Entzündliche Prozesse
im Körper dauerhaft stoppen

südwest

INHALT

Vorwort	5
DAS MAGISCHE DREIECK ENTZÜNDUNG – IMMUNSYSTEM – ERNÄHRUNG	7
Zivilisationskrankheiten auf dem Vormarsch: Autoimmunerkrankungen	8
Entzündungen – die guten und die bösen	10
Darmgesundheit und bewusste Lebensführung	21
Essen gegen chronische Entzündungen	28
Omega-Fettsäuren – die Zahl macht den Unterschied	32
Ernährungsmythen und -halbwahrheiten	39
Antientzündlicher Lebensstil	41
MIT ERNÄHRUNG GEGEN ENTZÜNDUNGEN – DIE REZEPTE	47
FRÜHSTÜCK	49
Sesam-Amaranth-Müsli	50
Aprikosen-Müsli	51
Quinoaflocken mit Beeren und Reismilch	51
Quinoa-Nuss-Müsli	52
Quinoa-Bananen-Brei	53
Power-Pudding	54
Haselnuss-Küchlein	56
Grünkernschnitten	57
Walnuss-Hefezopf	58
Frühstücksbrötchen	60
Smoothies	62
KLEINE GERICHTE	65
Roter Gurkensalat mit Walnüssen	66
Walnuss-Feldsalat mit Roter Bete	67
Warmer Zucchini-Auberginen-Salat	68
Bunter Salat mit Pfeffermakrele	70
Tomaten-Zwiebel-Schichtsalat	71
Möhren-Sellerie-Salat	72
Avocado-Papaya-Salat	74
Obstsalat	75
Gazpacho mal anders	76
Radieschensuppe	78



Kapuzinerkressesuppe	79	Butternusskürbis mit Kräuterbutter	109
Bärlauchsuppe	80	Gemüsetrio Bianco	110
Bärlauch-Löwenzahn-Suppe	81	Kohlrabischnitzel mit Ziegengouda	111
Feine Kräutersuppe	82	Herzhafter Pfannkuchen mit Tomatensalat	112
Suppeneinlagen	84	Gebackener Kürbis mit Pfifferlingen	113
Brotbelag:		Pilzpfanne mit Pastinaken	114
Tomatenkäse auf Salat	87	Zucchini-Möhren-Taler mit Petersilienquark	116
Rinderfiletspitzen auf Rucola	88	Bunter Nudelsalat mit Avocadodressing	118
Zucchini-Schinken-Röllchen	90	Rote-Linsen-Gericht	119
Ziegenkäsecreme auf Avocado	91	Rote Linsensuppe	120
Linsen-Nuss-Plinsen mit Zitronenjoghurt	92	Chinakohl-Nudelsalat	122
Maiskolben mit Kräuterbutter	93	Chinesischer Nudelsalat mit Zuckerschoten	123
Kichererbsenmus – Hummus	94	Weißkohl-Brennnessel-Gemüse mit Pasta	124
		Nudeln mit Spinat-Brennnessel-Feta-Sauce	125
VEGETARISCHE		Dinkelnudeln mit Tomaten-Porree-Sauce	126
HAUPTGERICHTE	97	Dinkelspirelli mit Erbsen und Blattspinat	128
Linsen-Orangen-Salat	98	Mangold-Brennnessel-Tomaten-Gemüse zu Naturreis	129
Quinoasalat mit Möhren	99	Löwenzahn-Risotto	130
Dinkel-Paprika-Gurken-Salat	100	Spargel-Brokkoli-Ragout	132
Sesam-Mandel-Tofu auf dreierlei Salat	101	Vegetarisches Spargel-Pfifferling-Frikassee	133
Pikante Brokkolischüssel	102	Naturreis mit gebratenen Tomaten und Spinatsauce	134
Wurzelsalat mit Erdnusssauce	104	Saucen	136
Auberginenröllchen mit Minzjoghurt	105		
Brokkoli-Kasseri-Auflauf	106		
Petersilienkartoffeln mit Porreegemüse und Ei	107		
Stielmus mit Kohlrabi	108		

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH	139	Zucchini-schiffchen mit Räucherfisch	159
Sauerkraut-Wirsing-Topf	140	Steinbeißer mit Amaranth und Erbsengemüse	160
Stielmus mit Brokkoli und Tomaten	141	Lachs mit Kohlrabi und Dillkartoffeln	162
Pfifferling-Rahm-Topf	142	Kräuterlachs mit Babymöhren	164
Gemüsetopf mit Brennnesseln	143	Forellensalat	165
Schnitzelpfanne mit Paprika und Pilzen	144	Makrelensalat	166
Paprikakraut mit Kalbsbrät	146	Kichererbsensalat mit Kabeljau	167
Rote Linsen mit Radieschen	147	Lachskoteletts mit Zitronenmöhren	168
Grüner Blattsalat mit Putenbrust	148	Rotbarsch mit Meerrettichsauce und Roter Bete	170
Frikadellen mit karamellisierten Möhren	150	Fischtopf rosso mit Dinkel	171
Porree-Weißkohl-Gemüse mit Lammkoteletts	152	Fischfrikadelle mit Kartoffelsalat	172
Amaranth-Lammhack-Pfanne	153	Zum Weiterlesen	174
Lammtopf mit Backpflaumen	154	Impressum	176
Lammtopf mit Aprikosen	156		
Reis-Chinakohl-Salat mit Entenbrust	158		



VORWORT

Chronische Entzündungen verlaufen oft über Jahre ohne Symptome und werden häufig erst zu einem Zeitpunkt diagnostiziert, an dem sie bereits große Schäden angerichtet haben. Beispiele dafür sind chronische Gelenkentzündungen, die die Gelenke unumkehrbar schädigen, chronische Entzündungen der Arterieninnenwände und daraus resultierende Infarkte, aber auch Autoimmunerkrankungen wie multiple Sklerose und chronisch degenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Krebs. Wir selbst können allerdings die Entstehung und den Verlauf von Entzündungen in unserem Körper mitbestimmen: durch unseren Lebensstil und dabei ganz wesentlich durch unsere Ernährung. Wie wir essen und trinken, kann dazu beitragen, dass unser Immunsystem fit und schlagkräftig bleibt.

In diesem Buch finden Sie medizinische Hintergründe zu (chronischen) Entzündungen und lesen, wie Sie Ihre Gesundheit durch geeignete Nahrung und eine förderliche Lebensführung positiv beeinflussen können. Damit all das nicht nur graue Theorie bleibt, finden Sie in diesem Buch vor allem auch eines: köstliche entzündliche Rezepte.

Alle Gerichte in diesem Buch basieren auf Zutaten, die anti-entzündlich wirken und bestehende chronische Entzündungen nicht noch weiter befeuern. Gleichzeitig liefern diese Lebensmittel für unser Immunsystem wichtige Bausteine. Das klingt vielleicht kompliziert, ist es aber nicht: Die Rezepte sind einfach zuzubereiten – mit einer überschaubaren Anzahl an Zutaten und mit nur geringem Aufwand. Für die Entwicklung dieser besonderen Gerichte danke ich herzlich Elke Hilbert, die sich so hervorragend in das Thema eingearbeitet und es ideenreich, bunt und abwechslungsreich umgesetzt hat.



Claudia Lenz



DAS MAGISCHE DREIECK

**ENTZÜNDUNG • IMMUNSYSTEM •
ERNÄHRUNG**

Unser Essen beeinflusst auf vielfältige Weise unsere Gesundheit. Die aktuelle Forschung beschäftigt sich unter anderem mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung, Immunsystem und Entzündungsreaktionen. Sie zeigt uns Wege auf, wie wir Zivilisationskrankheiten, darunter viele chronisch entzündliche Erkrankungen bis hin zu Autoimmunerkrankungen, durch unsere Nahrung selbst mitbeeinflussen können.

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN AUF DEM VORMARSCH: AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

Die medizinische Fachwelt hat festgestellt, dass Autoimmunerkrankungen exponentiell zunehmen, und es wird intensiv nach den Ursachen geforscht. Die bisher gewonnenen Erkenntnisse zeigen deutlich, dass niemals nur ein einziger Auslöser verantwortlich ist für die Entwicklung einer Autoimmunerkrankung. Vielmehr tragen immer eine ganze Handvoll an individuellen Einflussfaktoren **gemeinsam** dazu bei, dass eine Autoimmunerkrankung entsteht. Dazu gehören die genetische Veranlagung, persönliche Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung oder Stressbelastung und Umweltfaktoren wie Schadstoffe, die uns überall im Alltag begegnen, etwa in der Luft, in Teppichen, in Farben und in Lebensmitteln (siehe auch die Grafik auf Seite 20).

Ein kurzer Blick zurück

Die Erkenntnis, dass es Autoimmunerkrankungen gibt, ist in der langen Geschichte der Medizin noch relativ neu. Zwar wurden die Symptome von multipler Sklerose bereits Ende des 18. Jahrhunderts beschrieben, doch erst knapp 100 Jahre später gab es erste medizinische Erkenntnisse dazu. Es dauerte nochmals hundert Jahre, bis Diagnosekriterien für diese Autoimmunerkrankung aufgestellt wurden. Hashimoto-Thyreoiditis wurde erstmalig 1912 beschrieben, Alzheimer-Demenz etwa um dieselbe Zeit. Seit den 1950er-Jahren sind eine große Zahl weiterer Autoimmunerkrankungen in ihren Symptomen beschrieben, aber oft erst viel später als solche identifiziert worden. Dazu gehören bestimmte Formen von Arthritis und Demenz, Diabetes Typ 1, Morbus Crohn, Zöliakie und Polyneuropathie.

Der deutsche Mikrobiologe Paul Ehrlich (1854–1915) fand um das Jahr 1900 heraus, dass der Körper in der Lage ist, zwischen körpereigenen und körperfremd zu unterscheiden. Er erkannte, dass körperfremde Zellen und Stoffe vom Immunsystem eliminiert werden, körpereigene Substanzen jedoch toleriert werden – normalerweise.

Bei einem Fehler im System kann der Körper diese Unterscheidung nicht treffen und dann kommt es zu einer Autoimmunerkrankung: »Auto« kommt aus dem Griechischen und bedeutet auf Deutsch »selbst«. Bei einer Autoimmunerkrankung richtet sich also das Abwehrsystem unseres Körpers gegen uns selbst: Es zerstört körpereigenes gesundes Gewebe. (Wie es im Detail arbeitet, lesen Sie ab Seite 13.)

Autoimmunerkrankung – was ist das?

Eine Autoimmunerkrankung kann der Körper gegen jedes Gewebe, gegen jede seiner Strukturen entwickeln: gegen Nerven, Muskeln, Knochen oder Organe, gegen Blutzellen oder Hautzellen – und so fort. Beispiele für Autoimmunerkrankungen sind Vitiligo, Lupus erythematoses, Zöliakie, multiple Sklerose, rheumatisches Fieber, chronisches Erschöpfungssyndrom, Hashimoto-Thyreoiditis oder auch Autoimmunhepatitis. Vorgänger der sichtbaren und spürbaren Symptome von Autoimmunerkrankungen sind oftmals stille Entzündungen. Entzündungen also, von denen wir gar nichts mitbekommen und die sich oft dauerhaft halten, also chronifizieren.

Durch eine immunstärkende Ernährung kombiniert mit weiteren Faktoren des Lebensstils können wir dazu beitragen, der Entstehung solcher chronischen Entzündungen vorzubeugen. Um diesen Zusammenhang zu verstehen, müssen wir zuerst etwas mehr über Entzündungen erfahren.



ENTZÜNDUNGEN – DIE GUTEN UND DIE BÖSEN

Entzündungen können mitunter in ernsthaften Krankheiten enden, gar in Autoimmunerkrankungen, bei denen gesunde körpereigene Strukturen vernichtet werden und die Patienten in der Folge dauerhaft und über Jahre hinweg in zunehmendem Maße in ihrer Lebensqualität eingeschränkt sind. Dennoch brauchen wir Entzündungen. Das klingt paradox – aber nur auf den ersten Blick.

Der Mensch braucht Entzündungen

Tatsache ist: Entzündungen gehören zu uns wie der Umstand, dass wir schlafen müssen, wenn wir müde sind. Denn eine Entzündung ist notwendig, damit im Körper etwas heilen kann. Genau genommen *ist* die Entzündungsreaktion der Heilungsprozess. Dass etwas heilen muss, erleben wir ständig an uns. Oder?

Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie längst schon raus sind aus den Jahren, in denen Sie sich ständig Blessuren zugezogen haben, von blauen Flecken bis hin zu Schnitt- oder Schürfwunden. Verletzungen, die bald wieder heilten, aber dabei auch oft sichtbar entzündet waren. Doch auch als Erwachsene sind wir weiterhin mit Entzündungen konfrontiert, auch wenn diese nun nicht mehr durch Kinderkrankheiten und nur selten durch Blessuren beim Spiel und Sport verursacht sind, sondern beispielsweise Nasennebenhöhlen- oder Blasenentzündung heißen, Sehnenscheiden-, Lungen- oder auch Nagelbettentzündung. Selbst ein Insektenstich ruft eine Entzündungsreaktion rund um die Einstichstelle hervor. Oder ein Kratzer, den einem die Katze beim Spielen beigebracht hat. Doch was genau steckt dahinter?



Entzündungen heilen

Wenn wir an akuten Entzündungen leiden, dann sind wir meist deutlich beeinträchtigt und haben Schmerzen – denken Sie nur an eine Mandelentzündung, die uns kaum mehr schlucken lässt vor Schmerzen, oder auch an die Pein, die eine Magenschleimhautentzündung verursacht. Manchmal hadern wir dann mit unserem Schicksal. Dabei sollten wir dankbar sein, dass unser Körper so gut funktioniert. Denn Entzündungen dienen dazu, einen Schaden im Körper möglichst rasch zu reparieren. Sie neutralisieren und entfernen schädigende Stoffe und beschleunigen die Stoffwechselabläufe vor Ort, damit die Aufräum- und/oder Reparaturarbeit durch körpereigene Substanzen möglichst schnell geschehen kann. Auf diese Weise sollte unsere akute Krankheit in absehbarer Zeit wieder geheilt sein.

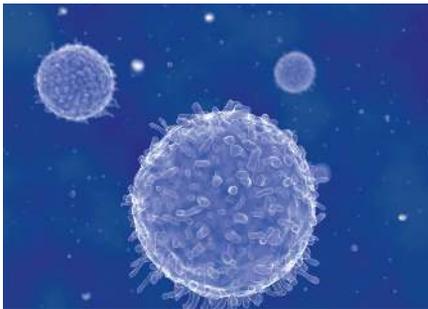
Von Allergenen bis Zecken – was Entzündungen auslösen kann

Es gibt eine große Vielfalt an Entzündungsauslösern. Dazu gehören:

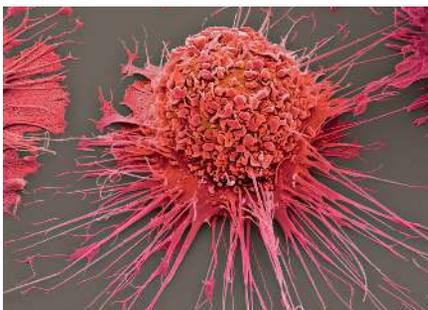
- Bakterien (z. B. Salmonellen, Streptokokken),
- Viren (z. B. Rhinoviren, Influenzaviren),
- Parasiten (z. B. Zecken, Würmer, Flöhe),
- Fremdstoffe (z. B. Holzsplitter oder Schmutzteilchen bei Schürfwunden),
- Verletzungen (Schnitte, Zerrungen),
- Ablagerungen (z. B. bei Gicht, Arteriosklerose),
- Strahlung (z. B. UV-Strahlung),
- chemische Substanzen (z. B. ätzend wirkende Säuren, aber auch Capsaicin aus Chilischoten und in Tigerbalsam),
- abgestorbenes Gewebe (z. B. bei Erfrierungen, Quetschungen),
- mechanische Überbelastung (wie z. B. bei der Sehnenscheidenentzündung),
- Allergene (z. B. Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittelinhaltsstoffe).

Zellen, Mastzellen und Granulozyten. Diese unspezifischen Leukozyten haben vielfältige Aufgaben im Immungeschehen, die Zellen sind z.B. Fresszellen, setzen Botenstoffe frei, wehren Parasiten ab, erkennen und zeigen Antigene an, also bestimmte Strukturen der abzuwehrenden Stoffe.

Mit dem Anzeigen von Antigenen kommen die Lymphozyten auf den Plan: T-Lymphozyten haben Rezeptoren, die sich jeweils nur an bestimmte Erregerstrukturen binden und die Erreger dadurch unschädlich machen. B-Lymphozyten setzen Antikörper frei, die sich anschließend auf Mastzellen im Gewebe und auf Schleimhäuten sowie auf einer speziellen Art von Leukozyten im Blut (sogenannten basophilen Leukozyten) festsetzen. Mastzellen und basophile Leukozyten können bei Kontakt mit einem Antigen Stoffe freisetzen, die Entzündungsreaktionen zur Abwehr des Erregers ablaufen lassen. Zu diesen Stoffen gehören beispielsweise Histamin, Heparin und Prostaglandine.



im Bild oben: Lymphozyt, unten links: Makrophage, unten rechts: dendritische Zelle



Zu niedrige Werte an weißen Blutkörperchen können (wenn sie nicht durch bestimmte Medikamente verursacht werden) vorkommen bei Virusinfekten, Autoimmunerkrankungen, Krebserkrankungen und Knochenmarkserkrankungen.

Zu hohe Werte bei den weißen Blutkörperchen können auf eine bakterielle Infektion, auf Leukämie, aber auch auf starke körperliche wie seelische Belastung hinweisen.

Eine fachgerechte Interpretation ungewöhnlicher Leukozytenwerte kann der Arzt im Gesamtzusammenhang mit weiteren Parametern geben.

Abwehr einer »guten« Entzündung

Wann immer in unseren Körper Krankheitserreger oder Fremdstoffen eindringen, wird unser Immunsystem aktiviert. Außerdem tritt es auch dann in Aktion, wenn es darum geht, geschädigte körpereigene Zellen zu entfernen. In jedem Fall handelt es sich bei aktivierter Immunabwehr um ein entzündliches Geschehen. Gute und schlechte Entzündungen unterscheiden sich vor allem in Bezug auf ihre Dauer und ihren Ort. Gute Entzündungen dienen der Wiederherstellung von funktionalen Strukturen (Haut, Knochen, Nerven usw.) sowie der Genesung. Solche akuten Entzündungen sind rasch überstanden. Sie dauern nur einige Tage bis einige Wochen.

Wenn aus guten böse Entzündungen werden

Dauert das Entzündungsgeschehen länger als einige Wochen an, wird aus der vormals guten eine schlechte Entzündung mit Krankheitsbedeutung, also eine sogenannte chronische Entzündung. Diese kann nun nichts Gutes mehr im Körper für uns bewirken, sondern bringt ausschließlich Nachteile für uns und unsere Gesundheit mit sich.

Mit einer Entzündung, die ungewöhnlich lange dauert, sollten Sie in jedem Fall zum Arzt gehen. Sie kann aus einer akuten Entzündung entstehen, wenn das Immunsystem es nicht schafft, schädigende Mikroorganismen oder Substanzen vollständig zu entfernen. Sie entsteht auch, wenn eine bestimmte

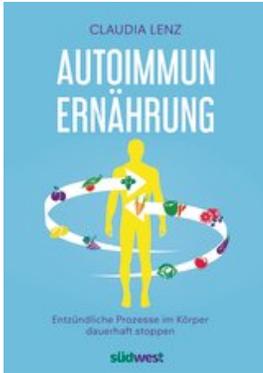
Schadeinwirkung weiterbesteht. Ein Beispiel dafür wäre etwa eine ständige Feinstaubbelastung, die dann zu einer chronischen Bronchitis führt. Weitere Beispiele für aus akuten Entzündungen hervorgegangene chronifizierte Entzündungen sind die chronische Nasennebenhöhlen- und die chronische Magenschleimhautentzündung.

Chronische Entzündungen sind deshalb so schädlich für uns und unseren Körper, weil sie

- meist mit chronischen Schmerzen einhergehen (Ausnahmen siehe Kasten Seite 12).
- das betroffene Gewebe oder Organ in seiner Funktion beeinträchtigen und damit uns selbst.
- zu dauerhaft schlechten Blutwerten und einer dauerhaft veränderten Situation der im Körper zirkulierenden Botenstoffe und Hormone führen. Das hat mannigfaltige negative Auswirkungen auf Körper und Psyche – u.a. führt es zu einer Dauerbelastung unseres Körpers mit entzündungsanfeuernden Botenstoffen, was autoimmune Gewebsschädigungen begünstigt. Die veränderte Hormonlage kann Erschöpfungszustände bis hin zu Depressionen bedingen.

Diese Auswirkungen einer chronischen Entzündung gelten für alle Arten einer chronischen Entzündung, auch für diejenigen, die **nicht** aus einer akuten Entzündung hervorgehen. Zu dieser Art, den sogenannten **primär chronischen Entzündungen**, gehören alle Autoimmunkrankheiten.





Claudia Lenz

Autoimmun-Ernährung

Entzündliche Prozesse im Körper dauerhaft stoppen

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-517-09547-9

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2017

Für ein starkes Immunsystem

Autoimmunkrankheiten, aber auch eine zu schwache oder fehlende Immunantwort auf Krankheitserreger oder bösartige Zellveränderungen haben oft eine gemeinsame Ursache: Chronische Entzündungen. Nach Claudia Lenz ist neben einer allgemein gesunden Lebensweise vor allem die Ernährung eine wichtige Stellschraube, um chronischen Entzündungen beizukommen und bereits bestehende Funktionsstörungen des Immunsystems zu behandeln.



Der Titel im Katalog