

SILVIA BÜRKLE  
Heimliche Entzündungen



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Sogenannte Volkskrankheiten wie Gelenkschmerzen, Rheuma, Darmerkrankungen, Allergien und Diabetes breiten sich zunehmend aus. Trotz aller Unterschiede haben sie eins gemeinsam: Sie entstehen häufig durch chronische Entzündungen. Diese werden durch Stoffwechselforgänge ausgelöst und bleiben oft lange unerkannt. Gesunde Ernährung kann der Entstehung solcher Entzündungen vorbeugen.

### *Autorin*

**Silvia Bürkle** ist Diplom-Ingenieurin und Ernährungstechnikerin mit Schwerpunkt Diätetik. Gemeinsam mit dem Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck entwickelte sie das Stoffwechselprogramm »Metabolic Balance«. Silvia Bürkle arbeitet als Dozentin in der Ernährungsberaterausbildung, Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zum Thema gesunde Ernährung.

Silvia Bürkle

# HEIMLICHE ENTZÜNDUNGEN

Mit der richtigen Ernährung sanft vorbeugen  
und Beschwerden lindern bei Allergien,  
Darmproblemen, Gelenkschmerzen

Mit einem Vorwort  
von Ruediger Dahlke

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist bereits 2016 im Königsfurt-Urania Verlag erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2019  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Copyright © 2016 der Originalausgabe:  
Königsfurt-Urania Verlag GmbH, D – 24796 Krummwitsch.

[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

Printed in Slovenia

JE · Herstellung: cb

ISBN 978-3-442-17829-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# INHALT

<b>VORWORT VON RUEDIGER DAHLKE</b>	<b>7</b>
<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>20</b>
<b>WAS IST EINE ENTZÜNDUNG?</b>	<b>24</b>
Akute Entzündungen	26
Chronische Entzündungen	26
»Stille« Entzündungen = Silent Inflammation	27
Ablauf einer Entzündung	30
<b>SO ARBEITET UNSER IMMUNSYSTEM</b>	<b>32</b>
Schutz von innen und außen	32
Die Abwehrorgane	34
Die unspezifische Abwehr	36
Die spezifische Abwehr	38
<b>RISIKOFAKTOREN FÜR ENTZÜNDUNGEN</b>	<b>40</b>
Geschädigte Darmflora	40
Gefährliches Bauchfett	71
<b>ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG</b>	<b>94</b>
Entzündungsfördernde Lebensmittel	95
<b>EXKURS: FETTSÄUREN     OMEGA-3-FETTSÄUREN</b>	<b>100</b>
Besonders entzündungshemmende Nährstoffe	106
Besonders entzündungshemmende Lebensmittel	122

<b>WAS SCHÜTZT UND WAS LINDERT</b>	<b>156</b>
Linderung durch Fasten	156
Linderung durch Bewegung	160
Wärme oder Kälte lindert	163
<b>ENTZÜNDUNGEN UND PSYCHE</b>	<b>166</b>
Die Symbolkraft der Krankheit	168
Gesundheit und Glück hängen eng zusammen	175
Lachen Sie sich gesund	178
<b>REZEPTE FÜR</b>	
<b>FRÜHSTÜCKE</b>	<b>183</b>
<b>SUPPEN</b>	<b>195</b>
<b>SALATE</b>	<b>199</b>
<b>FISCH</b>	<b>204</b>
<b>GEMÜSE</b>	<b>208</b>
<b>DESSERTS</b>	<b>227</b>
<b>SACH- UND REZEPTREGISTER</b>	<b>235</b>



# VORWORT VON RUEDIGER DAHLKE

**Heimliche Entzündungen haben häufig körperliche Ursachen. Zusätzlich beeinflusst aber auch die Seele maßgeblich unsere Gesundheit. Lesen Sie hier, welche Rolle die Psychosomatik bei chronischen Entzündungen spielt.**

**E**ntzündungen spielen eine ungleich größere Rolle, als ihnen die moderne Medizin lange zugestanden hat. Eines der Verdienste dieses Buches ist es, hier den Horizont zu öffnen und zu weiten, um schließlich mit praktischen Ernährungsvorschlägen und Rezepten auch gleich eine alltags-taugliche entzündungshemmende Kost anzubieten. So verbinden sich Theorie und Praxis ideal, und ich freue mich, mit ganzheitlicher Psychosomatik hier noch etwas beizutragen.

Obwohl die größten Dramen der Menschheitsgeschichte wie Pocken- und Pest-, Cholera- und Tuberkuloseepidemien, aber auch die Spanische Grippe auf Entzündungen zurückgingen, wusste die Medizin sehr lange nichts über deren Entstehung, und so handelte es sich schon damals um letztlich heimliche Entzündungen. Bis zu Ignatz Semmelweis (1818–1865) wusste die Universitätsmedizin nichts von Erregern und schwandronierte vom Genius epidemicus, einem mystischen Geist, der etwa hinter dem Kindbettfieber stehen sollte. Semmelweis erkannte durch Vergleich der Sterbezahlen in beiden Wiener Entbindungskliniken, der Studenten- und der Hebammen-



@ Angelika Silber

Ruediger Dahlkae erkennt und deutet die seelische Botschaft von Krankheiten.

linik, dass die Kindbettfieber-epidemie, die praktisch nur in der Studentenlinik zuschlug, mit Letzteren zu tun haben musste. Mit der Chlor-Kalk-Desinfektion der Studentenhände zwischen Sezieren und Schwangerenuntersuchung behob er das Kindbettfieber, noch ohne von Entzündungserregern etwas zu wissen. Joseph Lister (1827 – 1912) leistete in England Ähnliches bezüglich der Desinfektion bei Operationen. Beide erfuhren erhebliche Widerstände bei der Ausbreitung ihrer Entdeckung

seitens einer fortschrittsfeindlichen Professorenschaft. Leider besteht diese Haltung bis heute vielfach weiter, ausgerechnet an den Universitäten, die Orte des Fortschritts sein sollten. Andererseits waren es auch Universitätsprofessoren, allen voran Robert Koch (Mediziner und Mikrobiologe; 1843 – 1910) in Berlin, der den Durchbruch durch die Entdeckung des Diphtherieerregers brachte. Darauf gab es eine richtige Euphorie und Entdeckungswelle aller möglichen Erreger und auch die in der Medizin immer drohende Übertreibung. Erst als mit der Substanz Salvarsan das erste und schließlich das durch den Bakteriologen Alexander Fleming (1881 – 1955) entdeckte Penicillin, das wichtigste Antibiotikum, erkannt wurden, folgte daraus auch praktische Hilfe.



## Die unterschätzte Umgebung

Nun war es an großen Ärzten wie dem Münchner Max von Pettenkofer (1818–1901), darauf hinzuweisen, wie wichtig neben den Erregern das Milieu für deren Ausbreitung war. Auch wenn Louis Pasteur (1822–1895), nach dem wir bis heute die an sich schon gefährliche Kuhmilch weiter verschlechtern, noch auf dem Totenbett seinen Irrtum eingestand, nämlich die Bedeutung des Terrains gegenüber den Erregern verkannt zu haben, blieb dieser Ansatz bis heute unterbewertet. 1931 bekam der deutsche Arzt und Chemiker Otto Warburg (1888–1970) sogar den Medizin-Nobelpreis für seine Entdeckung der entscheidenden Rolle des sauren Milieus für die Ausbreitung von Krankheit. Er erkannte, dass ein übersäuertes Terrain ungleich anfälliger war als ein ausgeglichenes oder basisches. Diese Position wurde weder in der Infektions- noch in der Krebsforschung ernst genommen, wohl weil daran für die Pharmaindustrie wenig zu verdienen war. Schon damals beginnt tatsächlich die Medizin, in die Abhängigkeit dieser für sie so wichtigen Industrie zu geraten, und die Ausrichtung der Forschung wird zwangsläufig einseitig. Das Buch »Heimliche Entzündungen« von Silvia Bürkle ist hier ein Segen, denn es bringt zum Thema Übersäuerung nicht nur die notwendige Theorie, sondern auch entsprechend basische Ernährungsrichtlinien.

Die Schulmedizin entwickelte sich – für sie typisch – einseitig weiter in Richtung Erregerbekämpfung mittels Antibiotika bis ins heute erreichte Extrem. Inzwischen ist durch kritiklosen

Antibiotikaeinsatz sowohl in der Humanmedizin als auch in der Tiermedizin eine völlig unterschätzte Bedrohung durch vielfach resistente Keime entstanden. Diese Hospitalismus genannte Bedrohung kostet in Deutschland jährlich an die 30 000 Menschenleben allein durch Lungenentzündungen und multiresistente Erreger. Noch zu Zeiten meines Studiums war die Beteiligung von Entzündungen am Krebsgeschehen ein völlig Tabu. Wer derlei in Erwägung zog, wurde schwer abgestraft. Heute ist die Entzündung durch Papillomaviren bei Gebärmutterhalskrebs unbestritten.

Chronische Entzündungen verlaufen lange unbemerkt – wie unter einer Wasseroberfläche.



Chronische Herde blieben dagegen bis heute ein Tabuthema in der Schulmedizin und sind insofern unbedingt zu den heimlichen und natürlich chronischen Entzündungen zu rechnen.

## **Gefährlicher, als man zugibt**

Tatsächlich leiden wir also viel häufiger an Entzündungen, als die offizielle Schulmedizin zugibt. V. a. wenn wir bedenken, dass auch an Arteriosklerose und damit Herzinfarkten infektiöses Geschehen beteiligt ist. Insofern sind auch die beiden größten modernen Geißeln und Haupttodesursachen der Menschheit, Herz- und Krebsprobleme, viel stärker als zugegeben mit heimlichen Entzündungen verbunden, was dieses Buch noch wichtiger macht.

Auch für die seelische Beteiligung an Entzündungen bricht die Autorin Silvia Bürkle mutig eine Lanze, da eine so weitgehende Psychosomatik in der Schulmedizin immer noch tabu ist. Aus meiner Sicht und 35 Jahren Erfahrung in der Deutung von Krankheitsbildern im Sinne von »Krankheit als Symbol« geht der seelische Einfluss noch viel weiter – auch bei Entzündungen. Und hier eröffnet sich eine weitere Quelle heimlicher Entzündungen. Denn was immer wir nicht beachten oder beiseiteschieben, bleibt damit geheim und einer nachhaltigen Therapie entzogen.

Hier ergibt sich eine (arche-)typische Diskrepanz, denn während die Patienten sich von Anfang an im großen Stil dieser deutenden Medizin zuwandten, blieb die Schulmedizin der

Universitäten zurückhaltend. Das kann keinesfalls mit den Erfolgen dieser Medizin zusammenhängen, sondern wohl eher mit der Aversion der Pharmaindustrie, die dadurch nichts zu gewinnen, aber viel zu verlieren hat.

Die ganzheitliche und bis in spirituelle Dimensionen reichende Deutungsmedizin, die mit »Krankheit als Weg« begann und heute bis zum Nachschlagewerk »Krankheit als Symbol« reicht, hat tatsächlich inzwischen Millionen Patienten allein im deutschsprachigen Bereich erreicht. Die so arbeitende »Integrale Medizin« findet inzwischen auch die Anerkennung der deutschen Ärztekammer, und wir bilden mit ihrer Billigung Kollegen zum Arzt für Naturheilverfahren aus.

Silvia Bürkle führt in ihrem Buch bereits an, wie die gesprochene Sprache das Infektionsgeschehen als psychosomatisch entlarvt. Da *entzündet* sich etwas. Was sich bei einer »inflammation«, wie die Angelsachsen sagen, entzündet, verrät die schulmedizinische Forschung, nämlich ein Konflikt, bei dem Erreger mit dem Abwehrsystem kämpfen. Den Ausgang bestimmen die Virulenz, d. h. die Kraft und Zahl der Erreger, und die Stärke des Immunsystems. Eine gesunde Ernährung, wie sie hier propagiert wird, ist dabei eine wirksame Hilfe auf Seiten des Organismus. Diese ist aus meiner Sicht noch zu verstärken, wenn im Sinne von »Peace-Food« tierische Produkte ganz wegbleiben. Wissenschaftlich nachweislich geht durch eine pflanzlich-vollwertige basische Ernährung der CRP-Wert, der Entzündungsmarker, rasch und nachhaltig zurück, ähnlich wie durch Fastenkuren, die bei chronischen Entzündungen ebenfalls sehr zu empfehlen sind und oft zur Sanierung des gesamten Körpers

entscheidend beitragen. Wie in »Geheimnis der Lebensenergie« begründet, ist auch das Weglassen von Gluten und damit automatisch auch der ins heutige Getreide eingeschmuggelten ATI-Genkombination für sehr viele moderne Menschen hilfreich bei der Auseinandersetzung mit Infektionen.

### Entzündungen psychosomatisch betrachtet

Nach fast 40 Arztjahren und Beschäftigung mit Krankheitsbilderdeutung muss ich davon ausgehen, dass alles, was wir im Bewusstsein, also auf geistig-seelischer Ebene nicht bewältigen, in den Körper sinkt und sich dort wie auf einer Bühne in DEUTlicher Symptomatik ausdrückt. Ein Konflikt, der auf Bewusstseinsebene ungelöst bleibt, entwickelt folglich die Tendenz, sich auf der Körperbühne auszudrücken. Wer also seine Konflikte verdrängt, ignoriert, sie zur Seite schiebt, muss damit rechnen, dass sie sich im Körper »somatisieren«, also verkörpern.

Die Auseinandersetzungen zwischen Immunsystem und Erregern zeigen deutlich das Kampf- und Kriegsgeschehen. Da wird mit allen Mitteln Krieg geführt und gekämpft und gestorben. Antikörper, die nach einer Inkubationszeit, in der sie nach dem Abbild des Erregers in den Waffenschmieden des Körpers, seinem Immunsystem, gefertigt werden, gehen auf die »angreifenden« Bakterien los, ja stürzen sich gleichsam darauf und gehen schließlich am Ende mit ihnen gemeinsam zugrunde.

## Sich den Themen stellen

Wir haben tatsächlich die Wahl, ob wir unsere großen Lebens-themen im Bewusstsein oder auf der Körperebene erleben wollen. So können wir uns bewusst entscheiden, ob wir unser Herz im übertragenen Sinn groß und weit werden oder diese Aufgabe in den Körper sinken lassen wollen. Dort nennt sich das Thema dann Herzinsuffizienz und zeichnet sich durch ein physisch zu großes, zu weites Herz aus. Wir haben so nicht die Themenwahl, sondern nur die der Ebene. Folglich besteht auch nicht die Wahl, ob wir »umkehren und wieder werden wie die Kinder«, sondern auf welcher Ebene wir das tun. Ideal wäre wie immer die geistig-seelische, wo wir in der Lebensmitte tatsächlich umkehren und unser inneres Kind wieder entdecken könnten, um mit den großen staunenden Augen des Kleinen Prinzen die Welt neu zu betrachten. Oder ob wir kindisch werden und den Rück- und Heimweg der Seele in Gestalt von Morbus Alzheimer erleben. In diesem Sinne könnten wir alle Krankheitsbilder und Symptomatiken durchgehen, und genau das tut »Krankheit als Symbol« für Tausende von Symptomen und Hunderte von Krankheitsbildern und die dahinter verborgenen Archetypen oder Lebensprinzipien.

Auch hinter den Entzündungen steht natürlich ein solches Prinzip, und zwar das der Aggression. Es entspricht dem, was die Antike das Marsprinzip nannte, und ist das erste von 10 beziehungsweise 12 solchen Prinzipien.

## Was dahintersteht

Wenn wir einem dieser Lebensprinzipien nicht gerecht werden, neigt es dazu, sich als Krankheitsbild oder Problem zu verstofflichen bzw. zu verkörpern. Nach dem Polaritätsgesetz, dem wichtigsten »Schicksalsgesetz«, hat alles mindestens zwei Seiten, eine erlöste und eine unerlöste. Jedes Prinzip hat also eine Licht- und Schattenseite. Um seine Energie bewusst in unser Leben zu integrieren, liegt es nahe, seine konstruktive Seite zu wählen und die destruktive zu meiden. Entsprechend dem »Schattenprinzip« gilt es, diese destruktiv-unerlöste Seite aber nicht zu verdrängen, sondern im Gegenteil im Auge zu behalten, da von ihr sonst erhebliche Probleme drohen.

Die destruktive Seite beim Aggressionsprinzip ist uns so bekannt wie verhasst als Mord und Totschlag, Krieg und Vergewaltigung, Brutalität und Verletzungen im sozialen Bereich und als Schmerz und Entzündung, Hitze und Fieber auf körperlicher Seite. Die konstruktive Seite kennen und schätzen wir in Gestalt von Mut und Entscheidungsfähigkeit, Zivilcourage und Konfrontationsbereitschaft und der Fähigkeit, unser Leben mit seinen Herausforderungen in Angriff zu nehmen und auch die heißen Eisen anzupacken.

Tatsächlich erlebt also vermehrt Entzündungen, wer sich seinem Leben und den daraus hervorgehenden Aufgaben nicht stellt, sondern verweigert. Verdrängte Konflikte drängen dann als Entzündungssymptome ins Leben.

Sogar die Forschung kann das, wenn auch unabsichtlich, bestätigen. Eine Antibiotikakur in den ersten zwei Lebensjah-

ren erhöht – wie eine Studie belegt – die spätere Wahrscheinlichkeit einer Allergie um über 50 %. Das dürfte sich später im weiteren Leben ganz ähnlich verhalten. Die Schulmedizin macht so wissenschaftlich nachweislich aus akuten Entzündungen chronisch entzündliche Probleme in Gestalt von Allergien.

Wer selbst nicht kämpfen und sich auseinandersetzen will, schiebt diese Aufgabe gleichsam seinem Körper zu, der das in Form von Entzündungen für ihn macht. Diese werden dann im Sinne der Schulmedizin mit Antibiotika und fiebersenkenden Mitteln niedergekämpft. Dadurch steigen das Allergiepotezial und die sich im ebenfalls steigenden CRP-Wert im Blut ausdrückende Entzündungsbereitschaft. Immerhin haben wir so seit meinem Staatsexamen vor knapp 40 Jahren die Allergikerquote von 8 % auf ca. 40 % gebracht. Hinter Allergien steckt natürlich dasselbe Aggressions- oder Marsprinzip wie hinter Entzündungen. Hier kämpft das Immunsystem lediglich vermehrt gegen Symbole beziehungsweise symbolträchtige Allergene statt gegen Erreger.

Nun wollen wir auch Allergien meist nicht aushalten und das dahintersteckende Konfliktthema nicht ansehen und kämpfen sie mit Antiallergika wie Antihistaminika und Kortison nieder. Wahrscheinlich haben wir so die immer unübersehbarere Flut von Autoaggressionsproblemen wie Rheuma und Lupus, multiple Sklerose und CFS (chronic fatigue syndrome), aber auch moderne Varianten wie Hashimoto heraufbeschworen.

Die gute Nachricht aber ist: Wenn wir uns der Thematik des Aggressionsprinzips stellen und mutiger und offensiver unsere



(Lebens-)Aufgaben angehen, haben wir beste Chancen, mit der Entzündungsproblematik fertigzuwerden, und zwar von zwei Seiten, eben psycho-somatisch. Von der seelischen Seite, aber natürlich auch von der körperlichen Seite. Wer in der Ernährung auch noch den Schritt schafft, auf das nachweislich den Entzündungsmarker (CRP-Wert) steigernde Tierprotein gänzlich zu verzichten und Gluten (beziehungsweise die ATI-Aufnahme) zu meiden, erhöht seine Chancen noch weiter beträchtlich. Im Wort Psychosomatik ist dabei die Reihenfolge stimmig ausgedrückt, die Psyche steht nicht zufällig vor Soma, dem Körper, aber beide gehören immer zusammen.

## Jede Krankheit ist ein Symbol

Die Entzündung verrät uns immer das Aggressionsthema, den Konflikt. Der Ort des Geschehens dagegen beschreibt die betroffene Ebene. Bei einer **Lungenentzündung** handelt es sich also um einen Konflikt im Kommunikationsbereich, denn dafür steht die Lunge. Über die Modulation ihres Ausatemstroms sprechen und kommunizieren wir miteinander, über die Lunge sind wir im Austausch mit aller grünen Natur, deren Sauerstoff wir einatmen, während sie unser ausgeatmetes Kohlendioxid einatmet. Bei **Rheuma** handelt es sich um ein autoaggressives Entzündungsgeschehen. Es handelt sich folglich um einen Konflikt bezüglich der Beweglichkeit, der inneren und der äußeren. In einer **Blasenentzündung** verkörpert sich ein Konflikt bezüglich des Drucks, unter dem man steht,



Kommen Sie in Einklang mit sich selbst – die Natur ist ein guter Ort dafür.

und des Loslassens von überlebtem seelischem Abwasser. Wasser ist symbolisch das Seelenelement. Ein **Panaritium**, also eine Nagelbettentzündung, verrät einen Konflikt ums Aggressionsprinzip selbst, nämlich darüber, seine Krallen einzusetzen. Eine **Nierenentzündung** verkörpert einen Konflikt um das Thema Balance, im Hinblick auf das Säure-Basen-Gleichge-

wicht, aber möglicherweise auch auf Partnerschaft, in der es ja um das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang geht. Die Leberentzündung oder **Hepatitis** enthüllt so einen Konflikt um die Lebensphilosophie, den Lebenssinn. Und so ließe sich für alle Entzündungen, ob offensichtliche oder heimliche, immer auch das seelische Thema im Sinne von »Krankheit als Symbol« entschlüsseln und den in diesem so wichtigen Buch dargestellten Ernährungshilfen an die Seite stellen.

Wer mit der Beschäftigung mit Seelenthemen noch nicht so geübt ist, kann sich diesen Bereich mit geführten Meditationen leicht und genussvoll erschließen, wie die Rezepte des Buches das für die Kost ermöglichen. Meine CD »Selbtheilung« ist für alle Symptome anwendbar. In ihrer Zusammenarbeit sind Körper und Seele fast unschlagbar und bilden eine ans Wundervolle grenzende Synergie.

In diesem Sinne wünsche ich diesem Buch den verdienten Erfolg. Und den unzähligen an bekannten und heimlichen chronischen Entzündungen und folglich Konflikten Leidenden: Sie mögen mutig und beherzt damit fertigwerden.

*Ruediger Dahlke*

Bürgenstock, August 2016 ([www.dahlke.at](http://www.dahlke.at))

# EINFÜHRUNG

**Heimliche Entzündungen sind, wie man heute weiß, Hauptverursacher vieler Zivilisationserkrankungen, wie z. B. Arterienverengung, Diabetes Typ 2 oder rheumatische Erkrankungen. Sie werden auch als mögliche Auslöser für Alzheimer oder Krebs diskutiert.**

**E**ntzündungen können unseren gesamten Körper betreffen. Sie reichen von Rötungen der Haut bei kleinsten Wunden (z. B. einem kleinen Holzspießel im Finger) bis hin zur lebensgefährlichen Lungenentzündung. Knochen und Zähne können genauso betroffen sein wie alle unsere Organe. Viele Entzündungen klingen nach wenigen Tagen wieder ab, andere, insbesondere die chronischen Entzündungen, können die Betroffenen ihr Leben lang begleiten. Nicht immer müssen Entzündungen mit Schmerzen und auffälligen Symptomen einhergehen, manchmal laufen sie still und fast unbemerkt im Inneren ab.

Weltweit haben in den letzten Jahren chronisch-entzündliche Krankheiten stark zugenommen. Ein erschreckender Trend, denn es hat sich gezeigt, dass es enge Zusammenhänge zwischen chronischen Entzündungsgeschehen und Krankheiten wie z. B. Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs oder Schlaganfall gibt.

Die Ernährung spielt hierbei eine zentrale Rolle. Unser Körper hat ein ausgeklügeltes Immunsystem, das ihm hilft, Angreifer abzuwehren. Er ist in der Lage, Erreger zu bekämpfen und entzündungshemmende Stoffe zu bilden. Um den Körper



Möglichst naturbelassene, nicht verarbeitete Lebensmittel sind ein wirksamer Schutz vor chronischen Entzündungen.

dabei zu unterstützen, müssen wir ihm aber auch die richtigen Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe zur Verfügung stellen. Mit der richtigen Ernährung können wir ihm helfen, gesund zu werden und zu bleiben. Umgekehrt kann uns die falsche Ernährung krank machen oder zumindest zusätzlich belasten.

Wer krank ist, versucht zu Recht, meist besonders auf seinen Körper zu achten und ihn zu schonen. Doch in welchem Maß auch eine spezielle Ernährung zur Linderung bestimmter Erkrankungen beitragen kann, ist vielen nicht bewusst. Allein mit allgemeinen Ernährungsempfehlungen und -regeln, wie z. B. auf das Gewicht zu achten, weniger Fett und Süßes zu essen, ist es meist noch nicht getan. Zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise gehören auch ein Nachdenken und

» Wenn man schnell vorankommen will, muss man alleine gehen. Wenn man weit kommen will, muss man zusammen gehen. «  
(Indianisches Sprichwort)

Umdenken über übermäßigen Konsum und die Zusammensetzung und Qualität der Lebensmittel. Ganz nach dem Motto »back to the roots« (zurück zu den Wurzeln).

Industriell stark verarbeitete

Nahrungsmittel mit reichlich Zusatzstoffen, isolierten Kohlenhydraten und Zuckern, minderwertigen Ölen und kaum bis wenigen Vitaminen und Mineralstoffen – das ist das Brennmaterial für Entzündungsprozesse im Körper, die mit »minderwertigen« und »wertlosen« Lebensmitteln täglich aufs Neue entfacht und am Brennen gehalten werden. Im Laufe des Lebens entwickelt sich dieser Prozess zum ausgeprägten Flächenbrand. Dieser oft weitreichende Brand kann nur noch mit einer großen Anzahl an Löschfahrzeugen, die mit unterschiedlichen Materialien ausgestattet sind, gelöscht werden.

Natürliche Lebensmittel mit ihrer bunten Mischung an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Omega-3-Fettsäuren können hervorragend helfen, den Flächenbrand in Schach zu halten oder gar zu löschen.

Oftmals sind es Kleinigkeiten, die eine Entzündung lindern bzw. erst gar nicht zum Ausbruch kommen lassen. Wir sollten uns also das Wissen unserer Vorfahren zunutze machen und z. B. in der Küche fleißig heimische Kräuter und Gewürze verwenden, die mit ihren ätherischen Ölen und anderen Inhaltsstoffen wunderbare entzündungshemmende Wirkungen haben und jedes Gericht geschmacklich bereichern.

Auch Zimt ist aufgrund seiner blutzuckerregulierenden Wirkung z. B. für Diabetiker ein bedeutsames Gewürz. Gewürznelken mit dem einzigartigen süß-würzenden Geschmack können Verdauungsbeschwerden oder Schmerzen bei Arthritis lindern. Rosmarin mit seinem hohen Anteil an Antioxidantien stärkt das Immunsystem.

Aber nicht nur bei Kräutern und Gewürzen finden wir viele Beispiele, wie man das Essen einfach bereichern und sich so gut gegen Entzündungen wappnen kann. Daneben spielt natürlich auch ganz allgemein die Auswahl der Lebensmittel eine wichtige und entscheidende Rolle. Umweltgifte, Schadstoffe und denaturierte Nahrungsmittel tragen dazu bei, dass immer mehr Unverträglichkeiten auftreten, die schließlich ebenfalls Entzündungen auslösen können.

Dieses Buch soll Ihnen einen Überblick ermöglichen, wie akute und chronische Entzündungen im Organismus entstehen, wie sich der Körper dagegen wehren kann und wie wir ihn unterstützen können, insbesondere chronische, heimliche Entzündungen (=silent inflammation) zu vermeiden bzw. sie abzuwehren.

# WAS IST EINE ENTZÜNDUNG?

**Eine akute Entzündung ist eine gesunde Reaktion des Körpers, Krankheitserreger unschädlich zu machen oder Wunden heilen zu lassen. Chronische, stille Entzündungen, die silent inflammations, sind dagegen gefährlicher, weil sie oft über längere Zeit unerkannt bleiben und großen Schaden anrichten.**

**B**ei Entzündungen denken viele an entzündete Wunden, die gerötet sind und schmerzen, oder an weniger sichtbare, doch genauso schmerzhaft Entzündungen, wie z. B. Mittelohr- oder Sehnenscheidenentzündungen. Vom Zehennagel bis zum Gehirn, Entzündungen können jedes Organ und jedes Gewebe im Körper betreffen und laufen im gesamten Körper nach dem gleichen Muster ab. Eine Entzündung ist jedoch zunächst nichts Schlechtes, sondern Teil des normalen Heilungsprozesses unseres Körpers. Das Immunsystem erkennt Ungereimtheiten wie z. B. Keime oder Verletzungen im Organismus, und er versucht, darauf zu reagieren. Die Entzündungsreaktion ist sozusagen der Versuch des Körpers, eine Gefahr einzugrenzen, sie abzuwehren und anschließend den Schaden wieder zu reparieren. Mit diesem Mechanismus reagiert er auf Krankheitserreger (Bakterien und Viren), fremdkörperbedingte Hautverletzungen (z. B. bei einem Splitter im Finger) und auf physikalische Reize (z. B. Hitze bei Verbrennungen oder Druck bei Prellungen).