

Herzkranzgefäßverengung, Alzheimer, 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.

Zytokine

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

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, 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.

antiinflammatorisch (entzündungshemmend)

Das Wort setzt sich zusammen aus »anti« (= gegen) und »Inflammation« (= Entzündung, eine lokale Schutzreaktion des Körpers mit dem Ziel, den

angreifenden Stoff oder die angegriffenen Zellen abzukapseln, abzudämpfen 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.

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 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