

Inhalt

Vorwort 9

Wir sind das Opfer unseres Lebensstils 11

Herzinfarkt, Krebs, Rheuma, Diabetes mellitus und die Alzheimerkrankheit – völlig verschiedene Krankheitsbilder mit gefährlichen Gemeinsamkeiten 11 · Entgleisung – krank machender Entzündungsstress 11 · Die Entzündungsreaktion – der Körper wehrt sich 13 · Das »dicke« Ende kommt noch 15 · Das Kind hat einen Namen 16 · Das Notprogramm kann chronisch werden 17

Ursachen für Herzinfarkt und Schlaganfall – Umdenken nötig 19

Out: Herzinfarkt und Schlaganfall durch fettbedingte Gefäßverstopfung 19 · Ungereimtheiten beim Herzinfarkt 20 · Fettpanik: Die Mär vom schlechten Cholesterin 22 · Feuer in den Blutgefäßen 24 · Reinigungspersonal: Fresszellen fressen Cholesterin 25 · Die Fettvernichtung fördert die Entzündung 26 · Was bringt eine Senkung des Cholesterinspiegels? 28 · Statine – effiziente Feuerlöscher 29

Aggressive freie Radikale unterhalten die »Brandherde« 31

Cholesterinhysterie: Der Anteil an *ranzigem* Fett im Körper ist ausschlaggebend 31 · Der Lebensstil bringt den Rost und die Krankheiten 32 · Freie Radikale mögen Fette besonders gern 35 · Die Gefahr für einen Herzinfarkt steigt mit der Länge des Spaziergangs 36 · Der Eiweißbaustein Homocystein dient als Brandverstärker 37 · Feuermelder: Ein Eiweiß im Blut zeigt Entzündungen an 39 · CRP macht den Blutgefäßen zu schaffen 41 · Persönliches Risikoprofil durch Messung des hs-CRP 42 · Aspirin und Co. – Gefäßschutz durch Entzündungshemmung 44 · Die Brandlöschung hat

ihren Preis 45 · Herzinfarkt, Schlaganfall und Zuckerkrankheit durch schlechte Zahnhygiene 48 · Parodontitis: Attacke auf das Zahnfleisch 49 · Entzündungsmarker erhöht 52

Diabetes mellitus – eine Folge chronischer Entzündungen? 53

Insulin – lebensnotwendiges Hormon und Mastmittel 53 · Gänsekeulen und andere Freuden 54 · Insulinresistenz – wenn der Zucker draußen im Blut bleiben muss 55 · Irgendwann mag die Bauchspeicheldrüse nicht mehr 56 · Die Warnsignale kommen zu spät 57 · Das Insulinloch begünstigt Entzündungen 58 · Dicker Bauch und Diabetes 59

Im Körper von Dicken köcheln laufend Entzündungen 61

Deutschland – deine Dicken 61 · Zu dick? Übergewicht triggert den Brand 62 · Die falsche Konsequenz: Tausche Fett gegen Kohlenhydrate 64 · GLYX- down your life 66 · Glück mit GLYX: Obst, Gemüse, Fisch und die richtigen Fette 69 · Modell »übersichtlicher Teller« – die Portionsgrößen sind mitentscheidend 71 · Die üblichen Diäten taugen nichts 73

Krebs – eine Wunde, die nie heilt 75

Rasante Zunahme der Krebserkrankungen befürchtet 75 · Der Weg ins Verderben ist lang 75 · Entgleistes Wachstum mit vielen Ursachen 77 · Obst und Gemüse senken das Risiko 79 · Alkohol, Rauchen und Strahlung machen die Zellen wild 79 · Starkes Bündnis: Krebs und Entzündungen 80 · Entzündungen öffnen dem Krebs die Tür 81 · Ein Protein beschert dem Tumor ein unbeschwertes Leben 81 · Haben »Schleckermäuler« ein erhöhtes Krebsrisiko? 84 · Zu viel Zucker im Blut – zu viele Entzündungsstoffe 85 · Junge Frauen sind besonders gefährdet 87 · Schmerzmittel als Tumorbremse? 87 · ASS senkt das Krebsrisiko 89 · Statine – Cholesterinsenker mit Krebschutz? 90

Sauer macht gar nicht lustig –

Brandherde in Rachen und Magen 92

Der Magen ist ein armer Schlucker – was das sensible Organ stresst 92 ·
Helicobacter pylori – ein gefährlicher Untermieter 94 · Jedem Fünften stößt
es sauer auf 95 · Jetzt kann GERD kommen 98 · Mehr Todesopfer als im
Straßenverkehr 100 · Wer sauer ist, hat nicht nur schlechte Laune 102 ·
Basenreiche Lebensmittel neutralisieren Säure 104

Entzündliches Rheuma –

Gelenke unter Dauerfeuer 106

Rheuma hat viele Gesichter – Schmerzen als gemeinsamer Nenner 106 ·
Die Ursachen sind vielfältig 109 · Teufelskreis Gelenkentzündung – wenn
das Immunsystem auf dem Holzweg ist 111 · Erst Rheuma und dann einen
Herzinfarkt? 113 · Brandherdbekämpfung – Basistherapeutika bremsen den
Verlauf 116 · Biologika wirken schneller 117 · Schmerzmittel als Entzün-
dungskiller 119 · Cortison löscht das Entzündungsfeuer 120 · Pflanzenex-
trakte und Vitamin E – Entzündungshemmung aus der Natur 123 · Weih-
rauch – altes und dennoch modernes Naturheilmittel 125 · MSM –
bioaktiver Schwefel bekämpft Entzündungen und Schmerzen 126

Geben Sie den Brandherden keine Chance 128

Risiko und Schutzmöglichkeiten 128 · Entzündungshemmende Kost – was
unsere Vorfahren uns voraus hatten 129 · Steinzeitkost: Früchte, Gemüse,
Kräuter – und FLEISCH! 130 · Reine Kost – weder Salz, noch Zucker, noch
Zusatzstoffe 131 · Wir jagen und sammeln heute nur noch im Supermarkt
133 · Getreide – ein zweischneidiges Schwert? 136 · Wider die Natur – wir
sind für die heutige Ernährung nicht geschaffen 138 · Mit Vitalstoffen und
Kräutern gegen den Entzündungsstress 140 · Radikalfänger wirken Entzün-
dungen entgegen 143 · Vitamine und Spurenelemente lassen das Feuer
erkalten 146 · Goji und Acai – »beerenstarke« antioxidantienreiche Früchte
147 · Den täglichen Bedarf an Vitalstoffen mit »Pillen« sichern? 149 ·
Achten Sie auf den ORAC-Wert 150 · Fette – die Fettsäuren machen das
Fett 151 · Mehr pflanzliche Fette – gut gemeinter Ratschlag mit Nebenwir-
kung 154 · Schiefelage – entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren
fehlen 155 · Wer keinen Fisch mag, ist schlecht dran 156 · Herzengute

Omega-3-Fettsäuren 159 · Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall 162 · Wie viele Omega-3-Fettsäuren sind nötig, um »herzgesund« zu bleiben? 164 · Omega-3-Fettsäuren blasen das Entzündungsfeuer aus 166 · Gute Erfolge bei entzündungsbedingten Beschwerden 167 · Omega-3-Fettsäuren ölen das Gehirn 170 · Fisch oder Fischölkapseln? 172 · Geheimtipp Preiselbeere – Entzündungshemmung aus der Natur 174 · Entzündliche Harnwegsinfekte und Reizblase – dagegen ist ein Kraut gewachsen 176 · Hochwertiger Cranberry-/Preiselbeerextrakt zum Lutschen 178 · Hagebutten – rote Früchte mit brandlöschender Wirkung 178 · Hagebuttenextrakt und Brennesselextrakt – effektive pflanzliche Alternativen zu Schmerzmitteln 179 · Resveratrol – der Star unter den anti-entzündlichen Naturstoffen 180 · Resveratrol als Schlüssel für ein langes Leben 182 · Die Macht der Enzyme 183 · Enzyme aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers 184 · Entzündungen gleich welcher Art mit Enzymen bekämpfen 186 · Achten Sie auf die Qualität der verwendeten Enzympräparate 188 · Es kommt auf das Zusammenspiel an: Die Kombination aus polyphenolhaltigen Pflanzenextrakten ist Einzelstoffen überlegen 189 · Runter mit dem Übergewicht – Abspecken senkt den Entzündungsmarker 189 · Abnehmen – ohne Jojo-Effekt und ohne Muskelschwund 191 · Bewegungsfreudige Dicke sind besser dran als schlanke Faule 193 · Die Sache mit den Bauarbeitern 194 · Es lohnt sich, den »inneren Schweinehund zu überwinden« 196 · Schach den Entzündungen durch Bewegung 198 · Vorsicht Verletzungen – auf ausreichende Heilungsphasen achten 200 · PECH bei Sportverletzungen 201 · Vermeiden Sie den Brand in Schlund und Magen 203 · Seien Sie kein Zahnputzmuffel 205

10. »Hot Spot« Entzündungen – Risiko und Schutz auf einen Blick 209

»Brandzünder« und »Feuerlöscher« 209 · Machen Sie Ihren persönlichen Entzündungscheck 210 · »Entzündungshemmung« aus der Küche 215

Anhang 221

Hinweise zu den genannten Wirkstoffen (Kapseln) 221 · Weiterführende Buchempfehlungen 221 · Register 222