



Tipps zur Unterstützung einer anti-entzündlichen Ernährungs- und Lebensweise

Als sog. „silent inflammation“ wird eine chronische Entzündung im Körper bezeichnet die sich in einer Vielzahl an Symptomen /Krankheitsbildern zeigen kann.

Es kommt hier zu einer langfristigen unverhältnismäßigen Überreaktion des Immunsystems, im Gegensatz zu den sinnvollen akuten, kurzfristigen Entzündungen, die unser Immunsystem zur Abwehr durchführt. Durch diese langwierigen Entzündungsprozesse wird der Organismus belastet, es kommt zu zahlreichen Beschwerden, die Entzündung unterhält sich selbst und der Körper wird

ausgelaugt und läuft in Mangelerscheinungen hinein, die wiederum das Entzündungsgeschehen verstärken.

Schulmedizinisch spricht man von einem chronisch degenerativen Krankheitsbild. Chronische Entzündungen sind oft auch verantwortlich für unklare Schmerzen in Sehnen, Muskeln und Gelenken, neurodegenerative Erkrankungen sowie Haut-, Magen- und Darmerkrankungen und rheumatische Erscheinungsbilder sowie verzögerte Heilungsprozesse.

***„Wer sich richtig ernährt, der braucht kaum Medizin.
Wer sich falsch ernährt, dem hilft keine Medizin“***

Hippokrates, um 400 v. Chr.

Ziel sollte es sein, über eine gesunde Lebens- und v.a. Ernährungsweise, sowie ggf. notwendige Supplemente, solchen chronischen Entzündungen vorzubeugen bzw. die Heilung und Therapie von chronischen Erkrankungen zu unterstützen.



Die Basis: viel frisches BIO-Gemüse, Salate, Pilze, Beeren...
(Orientierung bietet die LOGI-Ernährung nach Dr. Worm)

ausreichend Flüssigkeit: ungesüßte Getränke, Mineralwasser (mit hohem Magnesiumgehalt), ungesüßter Kräutertee, KEINE Softdrinks, KEIN Cola/Fanta/Spezi/süßer Sprudel etc. (Vermeidung von Phosphat-Aufnahme!)

Kaffee schwarz ohne Zucker ist gesundheitsfördernd; Milch verhindert diesen Effekt!

reichlich frische Gewürze & Kräuter (alternativ TK), viele haben anti-entzündliche Eigenschaften: Kurkuma, Chili (Capsaicin), Pfeffer, Ingwer (Gingerole), Ceylon-Zimt, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Salbei, Koriander

hochwertiges Eiweiß (Wildfang-Fisch, BIO-Fleisch)

Kein Fleisch aus Massentierhaltung!!! Kein Billigfleisch!!! wenig Pute, wenig Schwein (wg. hoher Mengen der schädlichen Arachidonsäure, die Entzündungen fördert), besser: Wild und Rind aus BIO-Zucht, grassgefütterte Tiere, Weidetierhaltung; keine Wurstwaren;

MERKE: lieber seltener aber dafür bessere Qualität!



Gesunde Fette: Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) erhöhen (2-3x/Woche Kaltwasserfisch), Olivenöl, Leinöl & (sehr wenig) Rapsöl bevorzugen, evtl. hochwertiges Ω -3-Algen/Fisch-Öl-Präparat

- Anbraten in Kokosöl oder Butter(schmalz)
- reichlich Bitterstoffe
- Reduktion von proentzündlichen Omega-6-Fettsäuren (v.a. Arachidonsäure, Linolsäure vermeiden), d.h. kein Distel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl verwenden! keine Pflanzenmargarine (besser Butter aus Milch grasgefütterter Tiere); Achtung vor versteckten gehärteten Fetten in z.B. Gebäck, Keksen, TK-Ware

Kohlenhydrate reduzieren: v.a. Weizen/Gluten vermeiden, Getreide reduzieren

Kein Zucker (Insulin fördert Entzündungen)

Kein Fruchtzucker (v.a. keine Fruktose in Fertigprodukten), zuckerarmes Obst in Maßen ist erlaubt

Milchprodukte reduzieren, v.a. „Trink“milch, besser fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Kefir, Buttermilch), ideal 4 WO verzichten!

lektinreiche Lebensmittel meiden (fördern Darmentzündung)

Vermeiden Sie industrialisierte Lebensmittel (d.h. nichts mit langer Zutatenliste! Je länger desto schlechter! keine Fertigprodukte!)

unverarbeitete „Basislebensmittel“ – echtes Essen statt Fakefood!

Gewichtsnormalisierung (ACHTUNG Bauchfett fördert Entzündungen)

Alkohol-Konsum reduzieren (1 Glas Rotwein oder 1 kleines Bier pro Tag ist in Ordnung)

histaminarme Ernährung (Histamin fördert Entzündungen)

eventuell Phase mit rein **veganer Ernährung (z.B. 4 WO)** einbauen, sehr oft hierunter deutliche Besserung!

KEINE Zigaretten (oder Pfeife, Shisha, E-Zigarette, o.ä.), da Rauchen entzündliche Erkrankungen verschlechtert!

Ausreichend Schlaf, Entspannungstechniken, Stressmanagement, evtl. Meditationsübungen

Zahn- und Mundhygiene! (min. 2xtgl Putzen, Zwischenraum-bürstchen und Zahnseide verwenden; professionelle Zahnreinigung min. 2x/Jahr, Ölziehen 1xtgl)

Atemübungen, Bauchatmung, Vagusatmung (anfangs 4:6, später 4:7:8 Prinzip), Box-Breathing, Humming/Bienen-Atmung

Regelmäßige moderate Bewegung (Kraft- und Ausdauertraining), kein Übertraining! 30min/Tag Spazierengehen, ideal im Wald

Suche nach versteckten Entzündungsherden (z.B. im Zahnbereich)

ggf. Supplemente: Vitalstoffe (Vitamin D, B-Vitamine, Vitamin C, Omega-3-Öl, Rutin, Curcumin, Astaxanthin, Antioxidantien, Alpha-Liponsäure, Enzyme, Vorläufer der Neurotransmitter ...)

ggf. Abklärung Nahrungsmittelallergien zur gezielten Vermeidung unverträgl. Lebensmittel

ggf. spezielle Labordiagnostik (Mikronährstoffprofil, Vitamin D Status, oxidativer Stress, Neurotransmitterprofil, Omega-3-Fettsäure-Profil)

evtl. unterstützende Therapie des Darm-Immunsystems („Darmsanierung“)

soziale Kontakte Pflegen, positive Affirmationen - Lebensfreude!