

Essen Sie sich gesund!

Wir gratulieren zum Kauf dieses Buches! Sie haben die Initiative ergriffen und halten ein wichtiges Puzzlestück für mehr Gesundheit und damit für ein längeres und glücklicheres Leben in Händen. Denn Sie müssen wissen: Es gibt eine wirklich massive Pandemie um uns herum, die in fast allen von uns stattfindet – es handelt sich hierbei um die Pandemie der (stillen) Entzündung.

Entzündungsprozesse sind normalerweise natürliche Abwehr- und Reparaturmechanismen unseres Körpers, die in uns allen von Zeit zu Zeit ablaufen, wenn wir uns zum Beispiel verletzt haben oder krank sind. Aber in der heutigen Zeit laufen diese Prozesse bei vielen von uns dauerhaft ab und chronifizieren. Das hinterlässt dann Spuren sowohl an unserem Körper als auch der Psyche und schadet uns, wobei sich das bei jedem unterschiedlich manifestiert.

Sind Sie manchmal unkonzentriert oder fühlen sich unausgeglichen? Sind Sie ständig müde und schlapp? Schlafen Sie schlecht? Haben Sie Falten und graue Haare, weit mehr, als Sie eigentlich für Ihr Alter haben müssten? Sind Sie oft verstimmt oder fühlen Sie sich depressiv? Schmerzen Ihre Muskeln aus unerfindlichen Gründen? Oder leiden Sie, wie Millionen von Deutschen, Schweizern, Österreichern und anderen Europäern, an einer der klassischen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, schlechten Fettwerten oder Diabetes? Wussten Sie, dass all die hier aufgezählten Beschwerden und Krankheiten mit Entzündungsprozessen zusammenhängen?

Die gute Nachricht: Diese Entzündungsprozesse können mit einer in diesem Buch im Detail vorgestellten Ernährungsweise aktiv gebessert und sogar vollständig aufgelöst werden. Man braucht dafür weder die moderne Medizin noch das vor allem auf Notfälle und akute Krankheiten ausgelegte Hochleistungs-Gesundheitssystem. Das heißt: Sie können sich tatsächlich gesund essen!

Auch viele der in diesem Buch vorgestellten Krankheiten ließen sich durch eine solche Anti-Entzündung-Ernährung entweder verhindern oder deutlich bessern. Doch leider bleibt bei den meisten von uns dieses enorme Gesundheitspotenzial ungenutzt, und die Öffentlichkeit spricht nicht über eines der größten Probleme der Gegenwart, eben jenes Zuviel an Entzündungsprozessen. Es handelt sich hierbei um eine regelrechte Volkskrankheit und mehr als jeder Zweite ist betroffen.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen helfen und Ihnen konkrete Ratschläge in Form von Rezepten an die Hand geben. Aber wir möchten Ihnen in diesem Buch nicht nur die anti-entzündliche Ernährung mit Rezepten für leckere Gerichte schmackhaft machen, sondern Ihnen auch zeigen, wie Sie Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Gesundheit verbessern können – dafür haben wir Wert auf einen größeren Ausflug in die Wissenschaft zum Thema Entzündung gelegt, ehe wir dann im zweiten Teil konkrete Rezepte präsentieren.

Wichtig bei der Recherche für unser Buch war uns ein fundiertes wissenschaftliches Vorgehen, denn das fehlte uns zuweilen in anderen Ratgebern, Artikeln und Internetseiten zu diesem Thema. Dabei haben wir uns gefragt: Auf welcher Grundlage werden bestimmte Nahrungsmittel als sogenannte *Superfoods* angepriesen? Gibt es eine wissenschaftliche Basis für eine solche Empfehlung? In den allermeisten Fällen fanden wir sie viel zu dürftig. Deshalb haben wir dieses Buch nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelt, die wir Ihnen später vorstellen werden.

All die hier vorgestellten Kochrezepte basieren darauf, denn die Zutaten sind nach vielfältigen wissenschaftlichen Erkenntnissen regelrecht gesundmachend durch ihre entzündungsabbauenden und -verhindernden Wirkweisen. Zudem war es uns wichtig, dass die Lebensmittel leicht erhältlich, also nicht allzu exotisch sind und Ihren Geldbeutel nicht zu sehr strapazieren. Außerdem sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein, wobei wir mit Absicht Fleisch und viele Milchprodukte ausgeklammert haben. Wieso uns das notwendig erschien, schildern wir im Buch ausführlich. Sie werden merken, die Vielfalt der gesunden Lebensmittel ist sehr groß. Setzen Sie diese Rezepte für sich um und spüren Sie die positive Veränderung.

Wir wünschen wir Ihnen frohes Kochen, guten Appetit, eine gute Gesundheit und viel Spaß mit unserem Anti-Entzündungs-Kochbuch!

Ihr Dr. med. Peter Niemann und Ihre Bettina Snowdon