

11 Entzündung – die stille Bedrohung

12 Was ist Entzündung?

- 12 Ein kurzer Blick in die Medizingeschichte
- 13 Entzündung soll uns eigentlich schützen
- 14 Die erste Phase einer Entzündung
- 16 Weitere Phasen der Entzündung
- 17 Entzündungsmechanismen auf molekularer Ebene
- 19 Entzündungsauslösende Stoffe
- 20 Kann man die Entzündung im Körper messen?

24 Entzündung betrifft uns alle

- 24 Häufige Krankheiten, die mit Entzündung einhergehen
- 26 Entzündung lässt uns schneller altern
- 28 Wie Entzündung uns älter aussehen lässt
- 30 Graue Haare durch Entzündung
- 30 Entzündung macht uns müde und lustlos
- 31 Entzündung macht uns vergesslich
- 31 Wie Depression und Angst mit Entzündung zusammenhängen
- 32 Entzündungsbedingte Glieder- und Muskelschmerzen
- 32 Weitere entzündungsbedingte Krankheiten

35 Sagen Sie Entzündungen den Kampf an!

36 Antioxidanzien in Nahrungsmitteln

- 37 Warum brauchen wir Antioxidanzien?
- 37 Pflanzen sind hervorragende Antioxidanzien-Quellen
- 39 Warum Obst so gut für uns ist
- 40 Gemüse: so oft und viel wie möglich essen
- 42 Welche Getränke sind gesundheitsförderlich?
- 44 Stimmt es, dass auch Schokolade gesund macht?

46 Würze ins Essen bringen

- 46 Nutzen Sie die Heilkraft von Zwiebeln!
- 48 Ein Wort zu statistischen Zahlenangaben
- 49 Ja zum Knoblauch!
- 50 Pfeffer ist scharf und richtig gesund
- 50 Verwenden Sie Zimt nicht nur zu Weihnachten
- 51 Ingwer bringt noch mehr Schärfe ins Essen
- 52 Kurkuma: goldgelb und entzündungsfördernd
- 53 Altbewährtes wiederentdecken: Schnittlauch
- 54 Andere wichtige Gewürze

56 Apitherapie: heilen mit Honig & Co.

- 56 Versüßen Sie sich Ihr Leben mit Honig
- 59 Propolis und Gelée royale bleiben hinter den Erwartungen

62 Für uns wichtige Antioxidanzien

- 63 Karotinoide sind in gelbem und rotem Gemüse
- 63 Polyphenole stecken meist in der Schale
- 64 Vitamin C stärkt die Immunabwehr
- 65 Einige Nüsse und Öle sind reich an Vitamin E
- 66 Quercetin: eines der wirkungsvollsten Antioxidanzien
- 66 Resveratrol findet sich nicht nur in Rotwein
- 67 Lutein und Zeaxanthin schützen die Netzhaut
- 67 Lykopen: das Tomaten-Antioxidans
- 68 Liponsäure stellt unser Körper selbst her
- 69 Vitamin D: das Sonnen-Vitamin

70 Unser Lebensstil hat erstaunliche Effekte

- 71 Schlaf: In der Ruhe liegt die Kraft
- 72 Körperkontakt und liebevolle Berührungen
- 73 Warum (Haus-)Tiere uns so guttun
- 74 Sind Sie gestresst?
- 75 Was im Körper bei Stress passiert
- 76 So lässt sich Stress verringern
- 77 Hinaus in die Natur!

- 78 Wir brauchen Bewegung!
- 80 Reduzieren Sie Ihre Zeit vorm Bildschirm!
- 81 Glück und Gesundheit hängen zusammen
- 83 Warum Zahn- und Mundpflege so wichtig ist
- 84 Ab wann schadet Alkohol?
- 85 Erdung, damit elektrische Ladung abfließen kann
- 86 Nachts kühl schlafen
- 87 Wechselbäder bzw. -duschen
- 87 Aromatherapie: heilsame Düfte nutzen
- 90 **Arbeit kann krank – oder gesund – machen**
- 91 Ihre Arbeitszeit sollte nicht über 40 Wochenstunden liegen
- 91 Nacht- und Wochenenddienste sind ungesund
- 92 Keiner macht gern monotone Arbeit
- 92 Die zermürbende Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren
- 93 Ist die Selbstständigkeit eine gesunde Lösung?
- 93 Wie sich ein negatives Arbeitsumfeld auswirkt
- 94 Zu Hause bleiben, wenn man krank ist
- 94 Bewegen Sie sich – auch am Arbeitsplatz
- 96 **Giftstoffe meiden und sich entschlacken**
- 96 Pflanzenschutzmittel im Essen minimieren
- 100 Bevorzugen Sie Biolebensmittel
- 101 Gefährliche Stoffe in Lebensmitteln
- 105 Was Sie gegen dreckige Luft tun können
- 107 Krank vor lauter Lärm
- 108 Rauchen Sie nicht
- 109 Sauna: Entschlackung durch heiße Luft
- 112 **Potenziell gefährliche natürliche Lebensmittel**
- 112 Wie viel Zucker ist zu viel?
- 116 Wir essen zu viel Fleisch
- 116 Fisch ist eine gute Alternative
- 117 Begrenzen Sie Ihren Salzkonsum
- 118 Gute Fette, schlechte Fette
- 122 **Welche Essmengen sind gesund?**
- 123 Kalorienbeschränkung
- 125 Übergewicht und Fettleibigkeit
- 128 Zwölf Gründe, warum Adipositas auf dem Vormarsch ist
- 130 Die 25 Top-Empfehlungen zum Abnehmen
- 131 Drei gesunde Arten, kurzzeitig zu fasten
- 132 Warum Fasten uns guttut
- 134 **Wollen Sie gern etwas jünger aussehen?**
- 134 Wie unsere Haut aufgebaut ist
- 135 So altert unsere Haut
- 136 Hin zu einer jüngeren Haut
- 140 **Medikamente, die gegen Entzündung helfen**
- 140 Nicht steroidale Antiphlogistika
- 141 Glukokortikoide
- 142 Biologika
- 144 **Anti-Entzündungs-Strategien umsetzen**
- 144 Wie Annas Alltag bisher verlief
- 145 Was Anna änderte
- 147 Karl achtete bisher wenig auf gesundes Verhalten
- 147 Dank seiner Frau Johanna hat er jetzt einiges geändert
- 149 So sah Charlottes Alltag früher aus
- 149 Charlotte ist auf den Hund gekommen
- 152 **Schlussbemerkung**
- 153 **Service**
- 153 Zitierte Literatur
- 164 Sachverzeichnis