

## 11 Wenn der Körper in Flammen steht

### 12 Die Welt der Entzündungen

12 Was sind Entzündungen?

16 Was sind die Auslöser?

17 Stille Entzündungen als schweigender  
Feind in unserem Körper

19 Wie man Entzündungen feststellt

21 Der Mensch ist, was er isst

24 Mit schlimmen Folgen ...

### 28 Der Darm mischt mit

29 Verdauungstrakt und Darmflora

32 Wenn der Darm irritiert ist

33 Antibiotika und Co. zerstören die  
Darmflora

34 So bringen Sie Ihren Darm wieder  
auf Vordermann

## 37 Die 50 besten Entzündungs-Killer

- 38 Entzündungen? Endlich ein Ende!
- 38 Probiotika = Nonplusultra!
- 42 Darmbakterien mit Präbiotika füttern
- 44 Darmbakterien frohlocken –  
mit Haferflocken
- 44 Ab und zu ein Schluck Brot
- 46 Kefir – das Geheimnis des Kaukasus
- 47 Auf die sauer-süß-sämige Art
- 49 In Bewegung bleiben –  
im richtigen Maß!
- 53 Äpfel nur mit Schale
- 54 Zink hilft flink
- 56 Zeit für einen Ölwechsel
- 58 Entzündungshemmer vom herrlich  
blühenden Feld
- 59 Alles Alge? Alles gut!
- 61 Wildlachs – nur aus dem offenen Meer
- 63 Heringe? Preiswert und  
entzündungshemmend
- 64 Makrele – aus dem Meer auf den Teller
- 66 Enzyme helfen Entzündungen heilen

- 67 Entzündungen »auf die coole Art« lindern
- 68 Wohlige Wärme wirkt wahre Wunder
- 69 Abends daheim ein Glas Rotwein
- 71 Margarine statt Butter aufs Brot
- 72 Mit Ingwer scharf gegen Entzündungen
- 73 Curry – mehr als eine Gewürzmischung
- 74 Alles, was zählt, sind Frische und Ausgewogenheit
- 77 Vitamin D = Vitamin-Wunder
- 80 Ganz edle Entzündungs-Killer: Austern
- 81 Kupfer – und was es damit auf sich hat
- 82 Grünes Blattgemüse steckt voller Folsäure
- 84 Selen ist wichtig, aber für wen?
- 85 Karotten sind nicht nur gut für die Augen
- 87 Cobalamine, eine Gruppe relevanter Vitamine
- 88 Fasten und Co.
- 90 Vitamin C – der Immunbooster
- 91 Ein Hoch auf Omas Suppen
- 92 Mehr Entspannung = weniger Entzündung
- 95 Den schlechten Darmbewohnern den Garaus machen

- 97 Schon mal was von Yams gehört?
- 98 Tryptophan, eine anti-entzündliche Aminosäure
- 99 Heilpflanzen von Mutter Natur
- 101 Anti-Entzündungstee einfach selbst gemacht
- 101 Neben Tee hilft auch Kaffee
- 103 Homöopathische Wunderkügelchen
- 104 Welche Schüßler-Salze gegen Entzündungen helfen
- 105 Cistrosen-Tee: ein Drink mit erstaunlichen Wirkungen
- 106 Essen und Leben wie am Mittelmeer
- 108 Abspecken gegen Entzündungen?
- 109 Soja, eine Bohne mit Talent
- 110 Summ, summ, summ ... genießen Sie Deutschen Bienenhonig
- 111 Magnesium löscht die »Flammen«
- 113 Grüner Tee gegen Entzündungen
- 114 Schlaf ist die beste Medizin
- 116 **Der perfekte Anti-Entzündungstag**