

Liebe LeserInnen,

seit einigen Jahren liefert die Wissenschaft immer mehr Beweise, dass viele chronische Krankheiten – auch Übergewicht, Fettsucht (= Adipositas) und Diabetes mellitus Typ 2 – auf Entzündungen im Körper zurückzuführen sind. Dabei geht es nicht um solche lokalen akuten Entzündungen, die jeder kennt, sondern um eine andere Form, die kaum wahrnehmbar und daher besonders tückisch ist. Diese chronische, dauerhafte Entzündung, die ohne die klassischen Symptome verläuft, heißt stille bzw. stumme Entzündung oder auch »silent inflammation«. Es handelt sich um ein relativ neues, innovatives Forschungsgebiet. Man weiß aber bereits, dass in Deutschland mehr als die Hälfte der Bevölkerung davon betroffen ist.

Heutzutage sind hierzulande etwa 60 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen zu dick, jeder Zwölfte hat Diabetes mellitus und jeder Vierte Bluthochdruck. Millionen Menschen leiden an Arthritis, Rheuma, Gicht, erhöhtem Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele dieser Krankheiten sind auf Fehl- und Überernährung, Bewegungsmangel und Stress – und damit einhergehenden Entzündungsvorgängen im Körper – zurückzuführen. Es wird höchste Zeit, etwas gegen dieses lodernde Feuer zu tun. In dem medizinischen Fachausdruck »Inflammation« steckt sogar das Wort Flamme. Auch wenn wir das ruhige Feuer in unserem Inneren nicht

wahrnehmen, so schädigt es langfristig doch massiv unseren gesamten Organismus. Das kann sich in unterschiedlichen Leiden äußern. Das Spektrum reicht von ungewollter Gewichtszunahme über eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels bis zu Gelenkveränderungen. Außerdem schreitet der Alterungsprozess schneller voran, Wohlbefinden und Stimmung werden negativ beeinflusst. Stress forciert diesen Prozess genauso wie Fehl- und Überernährung, Bewegungsman- gel oder schädliche Strahlen. Und auch Medikamente (z. B. Antibiotika) haben einen Einfluss.

Eine besondere Rolle bei sowohl der Entstehung als auch der Bekämpfung von Entzündungen spielt unsere Darmflora. Sie haben bestimmt schon mal am eigenen Leib gespürt, dass unser Verdauungssystem und unser Gehirn eng miteinander verbunden sind (z. B. bei Übelkeit oder Durchfall durch Angst oder Aufregung). Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen mehr und mehr, dass sich unser Gehirn und unser Darm ständig »unterhalten«, die Kommunikation erfolgt über das Nervensystem, den Blutkreislauf und über Botenstoffe wie Hormone. Aktuelle Untersuchungen haben sogar ergeben, dass Stoffwechselprodukte bestimmter Darmbakterien ins Blut gelangen, Entzündungen des Gehirns auslösen und somit die Entstehung mancher Krankheiten begünstigen – beispielsweise Parkinson, Alzheimer oder Autismus. Auch bei Menschen mit psychischen Krankheiten wie Depressionen, Angstzuständen oder Schizophrenie spielt eine krankhaft veränderte Darmflora eine Rolle. Und die Bahnen zwischen Darm und Gehirn laufen in

beide Richtungen. Im Darm liegt also ein wichtiger Ort für oder gegen Entzündungen.

Die Auslöser sowie die Auswirkungen von stillen Entzündungen sind vielfältig. Und genauso vielfältig können Sie sich auch davor schützen. In diesem Buch habe ich Ihnen die Liste der wichtigsten Entzündungs-Killer zusammengestellt. Die Methoden beziehen sich auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und spezielle, geheime »Hausmittelchen«.

Noch findet man auf der Suche nach Forschungsergebnissen zu »Silent Inflammation« in den internationalen medizinischen Datenbanken nicht viel. Aber die existierenden Publikationen von renommierten Wissenschaftlern haben es in sich. Ich freue mich, Ihnen die aktuellsten Erkenntnisse dieses aufregenden Forschungsgebiets vorstellen zu können und Ihnen die antientzündliche Ernährungsweise nahezubringen – oder besser gesagt: schmackhaft zu machen. Mit ein paar Tricks, die Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, haben Sie die Möglichkeit, langfristig Ihr Wohlbefinden zu steigern, Gewicht abzubauen, Erkrankungen vorzubeugen oder Beschwerden entscheidend zu lindern. Sagen Sie den Entzündungen den Kampf an.

Ein gesundes Leben – mit Feuer und Flamme im richtigen Maß – wünscht Ihnen Ihr

Sven-David Müller, MSc.