



# Zu diesem Buch

Wir leben in einer großartigen Zeit! Natürlich weiß ich um die vielen Probleme der Gegenwart – Umweltverschmutzung, Einkommensungleichheit, Klimawandel, Massenmigration, um nur einige von vielen zu nennen. – Dennoch haben wir wunderbare Möglichkeiten. Denken Sie an all die technischen Geräte, die Ihnen das Leben erleichtern. Aber auch, wie schnell Sie sich mit Bus, Bahn, Auto und Flugzeug vorwärtsbewegen können. Und die Vielfalt des Nahrungs- und Unterhaltungsangebotes ist schier unerschöpflich. Beeindruckend ist für mich aber vor allem – und hier sehen Sie, dass ich mit Leib und Seele Arzt bin – das immense Wissen über unsere Gesundheit. Wir Menschen wissen letztendlich (fast) alles über uns selbst.

Und wenn Sie erlauben, will ich auch darauf hinweisen, dass es eine große Veränderung bei den häufigen Todesursachen gibt: Es sterben heute mehr Menschen an Über- als an Unterernährung, an Herzinfarkten und Krebserkrankungen als an Infektionen.<sup>1</sup>

Während in der Vergangenheit Menschen an äußeren Einflüssen starben, sind es heutzutage die inneren, die uns gefährden. Unser größter Feind ist nicht mehr ein äußerer, sondern ein innerer. Wir werden nicht mehr von Nahrungsmangel, Bakterien oder Viren bedroht, sondern wir selbst sind unser größter Feind!

Das heißt, dass jeder von uns sein eigenes Schicksal in seinen Händen hält. Mit all den großartigen Möglichkeiten der Gegenwart, all dem Wissen, scheint fast alles möglich. So liegt es an uns, ob wir gesünder, glücklicher und jünger sind, nicht an anderen.

Besonders wichtig ist hierbei die Bekämpfung bzw. Vermeidung von Entzündungsprozessen in unserem eigenen Körper. Tagtäglich laufen sie in uns ab, oft still und wenig beachtet, aber trotzdem gefährlich. Dieser Kampf kann gewonnen werden und dieses Buch wird Ihnen hierbei helfen.

Wie alltäglich und relevant Entzündung für jeden von uns ist, sollen vier Beispiele aufzeigen, die Sie vielleicht von sich kennen.

- Beim Blick in den Spiegel gefällt Ihnen an manchen Tagen, was Sie sehen, an anderen hingegen scheinen Sie über Nacht neue Falten oder mehr graue Haare bekommen zu haben.
- Oder Ihnen fällt bei einem Freund oder Bekannten auf, dass er auf einmal nicht mehr so jugendlich wie sonst aussieht. In diesem Moment erzählt er Ihnen von schlaflosen Nächten und vielen Streitigkeiten in der Partnerschaft.
- Es kann auch sein, dass Sie an sich selbst feststellen, nicht mehr so leistungsfähig zu sein wie noch vor einigen Jahren. Ihnen geht die Puste schneller aus. Oder Sie kommen schwerer in die Gänge. Sie kommen nicht mehr so leicht aus dem Bett. Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Ihre Muskeln und Gelenke neuerdings bereits schmerzen, wenn Sie nur wenig Sport getrieben haben.
- Oder möglicherweise fühlen Sie sich verstimmt und manchmal aus unerklärlichen Gründen traurig. Sie haben weder Lust, sich mit Ihren Freundinnen zu treffen, noch wollen Sie ins Kino gehen. Alles scheint irgendwie »bäh« in Ihrem Kopf zu machen. Trotz acht Stunden Schlaf fühlen Sie sich morgens unausgeschlafen und schlapp.

Bei allen vier Beispielen gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen den geschilderten Symptomen und Entzündung. Ob Sie Falten oder graue Haare kriegen, Schwierigkeiten mit Ihrer Konzentration haben, verstimmt sind oder bei leichter sportlicher Aktivität Gelenkschmerzen spüren, das muss nicht immer, hat aber oft mit Entzündungsprozessen in Ihrem Körper zu tun. Dabei spielen weniger Ihre Gene als Ihr Umfeld und Ihr Handeln die maßgebliche Rolle. Ja, Sie sind dafür verantwortlich, wie es Ihnen geht!

Ich hoffe, mit diesem Buch zur Aufklärung auf diesem wichtigen Gebiet beitragen zu können. Ich bin der felsenfesten Ansicht, dass jeder Mensch 100 Jahre alt werden und dabei gesund und glücklich bleiben kann. Es gilt, Entzündungsvorgänge in seinem eigenen Körper zu verhindern und, wenn das nicht möglich ist, sie zumindest deutlich und nachhaltig zu verringern.

Wie das gelingen kann, lesen Sie in diesem Buch: Im ersten Teil lernen Sie die Grundlagen zum Thema Gesundheit und Entzündung kennen und im zweiten Teil erfahren Sie, wie Sie Entzündung im täglichen Leben praktisch bekämpfen können. Diese Anti-Entzündungs-Strategien stützen sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse und sind das, was man evidenzbasiert nennt. Das heißt, sie beruhen zwar auch auf meinen Beobachtungen als Arzt und Geriater, aber vor allem auf wissenschaftlichen Fakten.

Im Anhang finden Sie die Quellenangaben der zitierten Studien. Der überwiegende Teil wurde auf Englisch publiziert, was den Gepflogenheiten der modernen Wissenschaft entspricht. Ich habe aber versucht, soweit wie möglich

auf englische Begriffe zu verzichten und sie sogar zum Teil eingedeutscht, um die Lesbarkeit des Buches zu verbessern. Aus demselben Grund habe ich fast durchgehend das grammatikalisch männliche Substantiv benutzt (wie z. B. »Wissenschaftler« oder »Forscher« statt »Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler« und »Forscherinnen und Forscher«). Ich hoffe Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sehen mir das nach.

Denn am Ende ist mein Ziel, die Gesundheit aller Menschen verbessert zu sehen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität oder Glauben. Ich wünsche mir, dass wir alle lange und glücklich leben mögen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, und diesem Ziel ist es gewidmet.

Ihr Dr. Peter Niemann