



Leseprobe

Silvia Bürkle

Heimliche Entzündungen – Das Kochbuch

Mit über 70 leckeren Rezepten und persönlichem Entzündungs-Check - Bei Allergien, Darmproblemen & mehr

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 20. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Für Allergien, Darmprobleme, Gelenkschmerzen und andere Volkskrankheiten sind häufig chronische Entzündungen verantwortlich. Diese bleiben zum Leidwesen der Betroffenen oft lange unerkannt, können aber durch eine entsprechende Ernährung effektiv bekämpft werden. Nach dem großen Erfolg ihres ersten Buches »Heimliche Entzündungen« legt die Ernährungsexpertin Silvia Bürkle nun das Kochbuch zum Thema vor. Darin stellt sie entzündungshemmende Lebensmittel vor, gibt zahlreiche Tipps aus der Naturheilkunde und zeigt mit über 70 leckeren und unkomplizierten Rezepten, dass sich ein gesunder Ernährungsstil ganz mühelos in den Alltag integrieren lässt. Mit persönlichem Entzündungs-Check und 4-Wochen-Programm für den leichten Einstieg in eine entzündungshemmende Ernährung.



Autor

Silvia Bürkle

Silvia Bürkle ist Diplom-Ingenieurin und Ernährungstechnikerin mit Schwerpunkt Diätetik. Gemeinsam mit dem Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck entwickelte sie das Stoffwechselprogramm »Metabolic Balance«. Silvia Bürkle arbeitet als Dozentin in der Ernährungsberaterausbildung, Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zum Thema gesunde Ernährung.

SILVIA BÜRKLE
Heimliche Entzündungen - Das Kochbuch

Buch

Für Allergien, Darmprobleme, Gelenkschmerzen und andere Volkskrankheiten sind häufig chronische Entzündungen verantwortlich. Diese bleiben zum Leidwesen der Betroffenen oft lange unerkannt, können aber durch eine entsprechende Ernährung effektiv bekämpft werden. Nach dem großen Erfolg ihres ersten Buches »Heimliche Entzündungen« legt die Ernährungsexpertin Silvia Bürkle nun das Kochbuch zum Thema vor. Hier stellt sie entzündungshemmende Lebensmittel vor, gibt zahlreiche Tipps aus der Naturheilkunde und zeigt mit über 70 leckeren und unkomplizierten Rezepten, dass sich ein gesunder Ernährungsstil ganz mühelos in den Alltag integrieren lässt.

Autorin

Silvia Bürkle ist Diplom-Ingenieurin und Ernährungstechnikerin mit Schwerpunkt Diätetik. Sie arbeitet als Dozentin in der Ernährungsberaterausbildung, Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zum Thema gesunde Ernährung.

Außerdem von Silvia Bürkle im Programm
Heimliche Entzündungen (17829)

Silvia Bürkle

**HEIMLICHE
ENTZÜNDUNGEN
DAS KOCHBUCH**

Mit über 70 leckeren Rezepten und
persönlichem Entzündungs-Check

Bei Allergien, Darmproblemen & mehr

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Dieses Buch ist bereits 2018 unter dem Titel »Heimliche Entzündungen – Das Kochbuch« im Königsfurt-Orania Verlag erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2021

Copyright © 2018 der Originalausgabe: Königsfurt-Orania Verlag GmbH,
D-24796 Krummwitsch

Copyright © 2021 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: anna_shepulova / Fotolia

GS · IH

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl, Lavis

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-17909-1

www.goldmann-verlag.de

INHALT

DIE WURZEL DES PROBLEMS	7
Unerkannte Entzündungen	7
AKUT BIS CHRONISCH: ENTZÜNDUNGEN	11
Warum entzündet es sich?	12
BRANDSTIFTER FÜR ENTZÜNDUNGEN	15
Übersäuerung des Körpers	15
Risiko Übergewicht	19
Verdauungswunder Darm	23
ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG	26
Kohlenhydrate - Qualität statt Quantität	27
Fette - mehr als nur Dickmacher	30
Antioxidanzien gegen freie Radikale	36
Wasser - das Lebenselixier	39
SCHÜTZENDE LEBENSMITTEL	42
Seefisch	45
Pflanzliche Öle	48
Getreide und Pseudogetreide	58
Gemüse	68
Obst	79
Nüsse und Kerne	94
Kräuter und Gewürze	99

nicht genug! Stress, Rauchen und Alkohol belasten zusätzlich. Und der Organismus reagiert darauf: Es bilden sich Entzündungsherde, weil sich der Körper gegen die Überlastung wehrt. Gewebe und Organe können sich schließlich dauerhaft entzünden, ihre Funktionsfähigkeit nimmt ab, und ein reibungsloser Stoffwechsel ist nicht mehr möglich.

Der Stoffwechsel ist ein sehr komplexes System, und wir sollten alles tun, damit er rundläuft. Jede Entzündung ist ein Hilfeschrei des Körpers. Er sagt uns, dass etwas nicht richtig läuft.

Verletzen wir uns äußerlich oder kommt es zu einer sichtbaren Entzündung, wie z. B. nach einem Schnitt in den Finger, einer Prellung oder beim Schnupfen, dann unterstützen wir den Körper ganz selbstverständlich mit Salbe, Verband oder Nasenspray, um möglichst schnell die Funktionsfähigkeit wiederherzustellen. Ebenso selbstverständlich sollte es sein, dem Körper alle Nährstoffe und Vitalstoffe über die Nahrung anzubieten, ihn optimal zu »pflegen«, damit Zellen, Gewebe und Organe ausreichend versorgt werden. Denn nur so sind wir stark gegen Angriffe.

Bereitschaft zur Veränderung

Gesund zu sein oder zu werden setzt voraus, dass wir bereit sind, schlechte Gewohnheiten abzulegen, und wir dem Organismus natürliche Lebensmittel anbieten, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen sind. Nahrungsmittel, die stark verarbeitet und mit Zusatzstoffen gespickt sind, sollten dagegen weitgehend vom Speiseplan gestrichen werden. Alle Gewohnheiten lassen sich ändern. Doch fällt es manchmal besonders schwer, den Ernährungsstil zu verändern. Schließlich kann man nicht einfach aufhören zu essen – zumindest nicht dauerhaft.

Eine gesunde Ernährung schließt natürliche Lebensmittel ein, und zwar so, wie sie die Natur hervorbringt, d. h. mit ihrem natürlichen Gehalt z. B. an Fetten und Vitalstoffen. Sie sind nur so stark verarbeitet wie nötig, aber so wenig wie möglich.

Nicht alle natürlichen Lebensmittel sind in ihrem Urzustand für den menschlichen Genuss geeignet bzw. für den Körper ideal verwertbar. So hat der Körper z. B. sehr viel mehr von den Omega-3-Fettsäuren der Leinsaat, wenn diese zu Leinöl gepresst wird. Und Hülsenfrüchte und Getreide sind erhitzt leichter verdaulich als in ihrer ursprünglichen rohen Form.

Seit Tausenden von Jahren hat Nahrung als Medizin gegolten. Ganz nach Hippokrates: »Eure Nahrung sei eure Medizin.« Doch in den letzten 150 Jahren übernahm die Lebensmittelindustrie das Feld und »veredelte« unser Essen so, dass es mit dem ursprünglichen Ausgangsprodukt nur noch selten etwas gemein hat. Das uralte Wissen, dass Lebensmittel sogar pharmakologische Eigenschaften besitzen, die sich zur Förderung der Gesundheit einsetzen lassen, ist weitgehend in Vergessenheit geraten. Jetzt wird es wieder gebraucht im Kampf gegen heimliche Entzündungen.

Ein wirksames Konzept

Die Entstehungsmechanismen dieser heimlichen, stillen Entzündungen (im Fachjargon auch »silent inflammation« genannt) sind ein noch relativ neues Forschungsgebiet. Erst nach und nach erkennt man, dass die Ursachen vieler Volkserkrankungen bei versteckten Entzündungsreaktionen im Körper zu finden sind.

Nach dem Erfolg meines ersten Buches »Heimliche Entzündungen«, das als Taschenbuch ebenfalls beim Goldmann Verlag erschienen ist, möchte ich mit diesem Folgeband aufzeigen, wie eng Ernäh-

rung und chronische Entzündungen verknüpft sind. Sie lernen Lebensmittel kennen, deren natürliche Inhaltsstoffe entzündungshemmend wirken. Sie werden erfahren, wie Sie sich wirksam schützen können und wie einfach es ist, die Lebensmittel mit dem größten Schutzpotenzial in den Speiseplan zu integrieren. Die Vielzahl an leckeren und einfachen Rezepten lässt Sie einen schnellen Einstieg in eine entzündungshemmende Ernährung finden – und denken Sie daran: Gewohnheiten lassen sich verändern! Jeden Tag ein Stückchen mehr.

Ihre

Silvia Bürkle

AKUT BIS CHRONISCH: ENTZÜNDUNGEN

Entzündungen sind eigentlich nützliche Heilungs- und Regenerationsprozesse. Immer wenn es im Körper etwas zu reparieren oder zu erneuern gibt, sind Entzündungen beteiligt. Sie sind also zunächst einmal nichts Schlechtes oder Gefährliches – ganz im Gegenteil.

Das empfinden Sie nicht so? Weil Sie Schmerzen haben und sich nicht wohlfühlen? Tatsächlich ist es aber so, dass eine aufflammende Entzündung stets einen Heilungsprozess in Gang setzt. Die gereizten, beschädigten Gewebe, Organe oder Knochen werden mit bestimmten Botenstoffen des Immunsystems »bearbeitet«, damit die Funktionsfähigkeit möglichst rasch wiederhergestellt wird. Dabei stehen dem Körper mehrere Abwehrmechanismen zur Verfügung, die je nach Ausmaß der Entzündung mobilisiert werden. Die Wunde soll möglichst schnell wieder heilen.

Der Körper agiert dabei ganz ähnlich, als wenn wir Reparaturarbeiten an Auto oder Haus vornehmen. Stellen Sie sich einmal vor, das Licht lässt sich in der Wohnung nicht mehr anschalten. Was werden Sie tun? Zuerst werden Sie die Glühbirnen austauschen. Wenn das nicht den gewünschten Erfolg bringt, holen Sie sich die Hilfe eines Elektrikers, der mit weiteren Methoden dem Fehler auf den Grund geht, bis Ihre Wohnung wieder hell wird. Und genauso stehen dem Körper auch verschiedene »Reparaturmechanismen« zur Verfügung.

Es gibt keine Zelle, kein Organ, das nicht von einer Entzündung betroffen sein kann. Wie stark sie wird, hängt von der Anzahl und Intensität, aber auch von der Dauer der angreifenden Reize ab.

Warum entzündet es sich?

Ein Schnitt in den Finger, ein Spreißel im Fuß oder ein Kratzen im Hals sind Verletzungen, die sich zu Entzündungen ausbreiten können. Entzündungen können auch durch Viren oder Bakterien entstehen. Für den Betroffenen sind sie meist schmerzhaft. Dennoch ist eine Entzündung eine sinnvolle Reaktion des Körpers, der sich so gegen bakterielle, chemische oder physikalische Reize verteidigt. Er macht ungebetene Gäste unschädlich und schleust sie wieder aus dem Körper, das Immunsystem wird aktiv. Die Blutgefäße weiten sich und werden für Immunzellen durchlässig. Diese verteilen sich nun über das Blut im Körper und wandern ins Gewebe, wo sie potenzielle Erreger bekämpfen. Gleichzeitig werden Schmerzbotenstoffe gebildet, die das Gewebe durchfluten. Jetzt tut es weh, und wir schonen die betroffene Stelle, damit es schnell heilt.

Akute Entzündung

Man unterscheidet zwischen akuter und chronischer Entzündung. Ein akutes Geschehen, z.B. eine Erkältung, eine gereizte Magenschleimhaut, eine Schürfwunde oder ein Wespenstich, ist dadurch gekennzeichnet, dass die Entzündung meist schnell und heftig verläuft. In kurzer Zeit laufen verschiedene Mechanismen ab, um das betroffene Gewebe von schädigenden Stoffen zu befreien, die Erreger zu vernichten und deren Ausbreitung zu verhindern. Gleichzeitig wird das entzündete, angegriffene Gewebe repariert.

Typische Entzündungssymptome sind Rötung, Wärme, Schmerz und Schwellung. Auch Fieber, Müdigkeit und Schüttelfrost können auftreten. Das betroffene Gewebe wird stärker durchblutet. Mit dem Blut werden vermehrt weiße Blutkörperchen zum Entzündungsgeschehen transportiert, die die Fremdkörper vernichten und abtransportieren.

Um diese Begleiterscheinungen der Entzündungen zu lindern, gibt es viele Hausmittel oder Medikamente. Außerdem sollten wir uns für eine schnelle Heilung ausruhen und Kräfte sammeln.

Chronische Entzündung

Eine akute Entzündung kann chronisch werden, wenn der Körper trotz der eingeleiteten Maßnahmen (wie oben beschrieben) die Entzündung nicht in den Griff bekommt, d. h., wenn Angreifer z. B. nicht besiegt und aus dem Körper geschleust werden können. Dann werden mit Hilfe des Immunsystems weitere Abwehrkräfte aktiviert, die wiederum Botenstoffe mobilisieren. Es findet ein Aufmarsch an Abwehrkräften statt, die durchaus über ihr Ziel hinausschießen können. Sie können dann nicht nur den »Feind«, sondern auch den eigenen Körper angreifen. Chronische Entzündungen sind eine Folge, wenn durch die Botenstoffe ständig »Öl ins Feuer gegossen« und der eigentliche Entzündungsherd nicht gelöscht wird.

Silent Inflammation

Chronische Entzündungen breiten sich häufig unbemerkt aus und werden oft erst sehr spät erkannt. Silent Inflammation (= stille Entzündung) wird dieser Prozess genannt. Was genau verbirgt sich dahin-

