

- 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 antientzündliche 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