

- 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 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 Cistosen-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