

# INHALT

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

<b>AKTIV GEGEN ENTZÜNDUNGEN</b>	<b>123</b>
Schlafen – erhol dich gut!	123
Stressabbau – so klappt es!	125
Aktivität – beweg dich!	133
<b>TEST: NEIGEN SIE ZU ENTZÜNDUNGEN?</b>	<b>140</b>
<b>ENTZÜNDUNGSHEMMER AUF EINEN BLICK</b>	<b>144</b>
<b>REZEPTE FÜR</b>	
FRÜHSTÜCKE	147
SALATE	161
SUPPEN	177
MIT KÄSE, EI ODER TOFU	189
MIT FISCH UND FLEISCH	208
DESSERTS	227
<b>SACH- UND REZEPTREGISTER</b>	<b>234</b>