

Inhalt

Vorwort 9

Krank machender Entzündungsstress 11

- Gift für den Körper 11
- Entzündung als Prozess 12
- Reaktionen des Körpers 13
- Alles mit »-itis« 15
- Hoch spannend: die Epigenetik 16

Herzinfarkt und Schlaganfall – Umdenken ist nötig 20

- Fettbedingte Gefäßverstopfung? 20
- Die Mär vom schlechten Cholesterin 22
- Feuer in den Blutgefäßen 24

Freie Radikale 27

- Radikale verändern 27
- Wie kann man unbemerkte Entzündungen nachweisen? 30
- Brandverstärker Homocystein 32
- CRP macht den Blutgefäßen zu schaffen 34
- Aspirin und Co. – Gefäßschutz durch Entzündungshemmung 36

Zähne und Zahnhygiene 38

- Wechselspiel zwischen Zähnen und Herz 38

Diabetes mellitus – eine Folge chronischer Entzündungen? 42

Was ist Insulin? 42

Insulinresistenz – Zucker im Blut 44

Unheilvolles Wechselspiel 47

Zucker im Blut aktiviert Geninformationen 48

Übergewicht und Entzündungsherde 50

Mögliche Folgeerkrankungen 50

Glück mit niedrigem GLYX 56

Die üblichen Diäten taugen nichts 57

Entzündungen in Rachen und Magen 61

Was macht dem Magen Stress? 61

Jedem Fünften stößt es sauer auf 65

Wer sauer ist, hat nicht nur schlechte Laune 69

Geheimtipp Kartoffelpresssaft 70

Rheuma hat viele Gesichter 74

Rheumatische Bilder 74

Thema Schmerzmittel 81

Treten Sie in Aktion! 86

Alzheimerkrankheit, Demenz und Co. – Neurodegeneration 88

Eiweißablagerungen schädigen die Nervenzellen 89

Epigenetik food 92

Krebs – eine Wunde, die niemals heilt 94

- Ein langer Weg 95
- Alkohol, Rauchen und Strahlung 97
- Fatales Bündnis: Krebs und Entzündungen 98
- Viel Zucker – viele Entzündungsstoffe 102
- Schmerzmittel als Tumorbremse? 103

Die Macht der Enzyme 105

- An allen Prozessen beteiligt 105
- Entzündungen mit Enzymen bekämpfen 108
- Einen Anfang machen 113

Schach den Entzündungen 115

- Bewegung tut gut! 115
- Seien Sie kein Zahnputzmuffel 119

Entzündungshemmende Kost – lernen von den Vorfahren 121

- Steinzeitkost: Früchte, Wildpflanzen, Kräuter – und FLEISCH! 122
- Getreide – ein zweischneidiges Schwert? 125
- Mit Vitalstoffen und Kräutern gegen den Entzündungsstress 129
- Erhöhter Bedarf an Antioxidantien 130
- Radikalfänger wirken Entzündungen entgegen 132
- Resveratrol – der Star unter den antientzündlichen Naturstoffen 143
- Pflanzliche Fette 148

Auf einen Blick 153

- Ihr persönlicher Entzündungscheck 154
- Grüße aus der Küche 160

Anhang 166

- Literaturempfehlungen 166
- Index 167