

# 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 entzündungshemmenden Naturstoffen 143

Pflanzliche Fette 148

## **Auf einen Blick 153**

Ihr persönlicher Entzündungscheck 154

Grüße aus der Küche 160

## **Anhang 166**

Literaturempfehlungen 166

Index 167