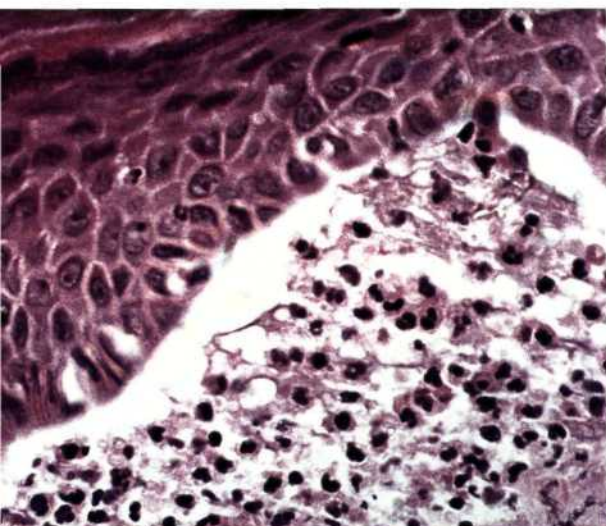


Dr. Nicole Schanzler | Prof. Dr. med. Eugen Faist

Versteckte **ENTZÜNDUNGEN**



Wie Sie die gefährlichen
Krankmacher
aufspüren und entschärfen



Diagnose Entzündung..... 9

Entzündung – Reaktion auf den Angriff von außen	10
Der Körper wehrt sich.....	11
Die erste Hürde ist genommen	11
Die unspezifische Abwehr	11
Die spezifische Immunantwort	12
Die Zeichen einer Entzündung	14
Der Mechanismus kommt ins Rollen	14
Info: Verschiedene Entzündungsformen ..	15

Feinde en miniature: Bakterien und Viren	16
Bakterien – zunehmend resistent gegen Antibiotika	16
Viren – immun gegen Medikamente?	17
Entzündungsmarker CRP – Spiegel der Gesundheit	18
Ein Bluttest gibt Auskunft	18
CRP und chronische Entzündungen	19
Info: Klassische Entzündungsmarker – der Labor-Check	20

Der Feind im Körper

Die wehrhafte Truppe des Immunsystems	23
Das angeborene Immunsystem	23
Das erworbene Immunsystem	24
Das zelluläre Immunsystem	25
Das humorale Immunsystem	26
Zytokine – Taktgeber der Entzündungsreaktion	27
Botschafter des Immunsystems.....	27
Effektives Prinzip der Gegensätze	27
Interleukine.....	28
Weitere Zytokine.....	29
Info: Alarmstufe rot: Blutvergiftung.....	30
Info: Pflanzliche Antibiotika.....	32
Info: Medizin aus dem Bienenstock.....	34

Chronische Entzündung –
wenn das Immunsystem
entgleist..... 36

Autoimmunerkrankungen – ein fast
aussichtsloser Kampf..... 37

Tückisches Bindeglied Entzündung? 37

Wenn aus »Anti« »Auto-anti« wird..... 38

Nicht jede chronische Krankheit ist
auch eine Autoimmunerkrankung 38

Info: Der Darm – Schutzwall zum
Außen 40

Gene – die Wurzeln des Übels? 41

Viele Faktoren wirken mit..... 42

Wenn aus akut chronisch wird 43

Allergien – wenn das Immunsystem
überreagiert 44

Die Antikörperproduktion läuft 44

Info: Chronische Entzündungen und
Krebs..... 45

Info: Etablierte und neue Medikamente
gegen Entzündungen 46

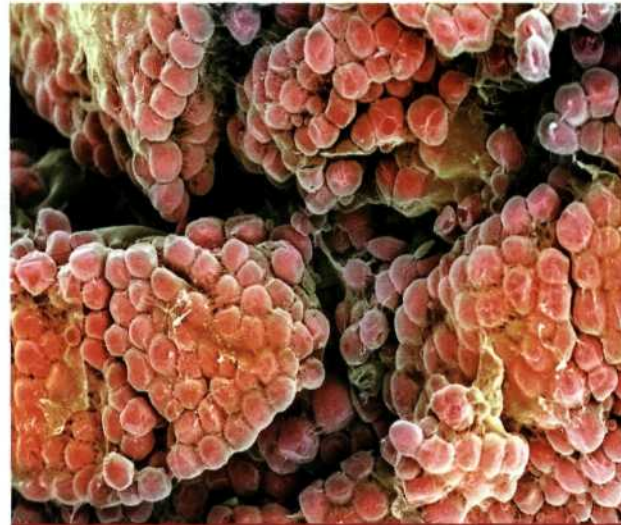
Fernwirkung von Entzündungsherden ... 48

Infektion mit Folgen 48

Psoriasis – Abwehrkampf gegen die
eigenen Hautzellen..... 48

Interview: Parodontitis – Gefahr für
den Körper 50

Auf einen Blick: 10 Wege in ein ent-
zündungsfreies Leben 54



Ernährungsbedingte Entzündung..... 57

»Entzündungsherd«
Übergewicht 58

Zündelndes Bauchfett 59

Flexibles Volumen..... 59

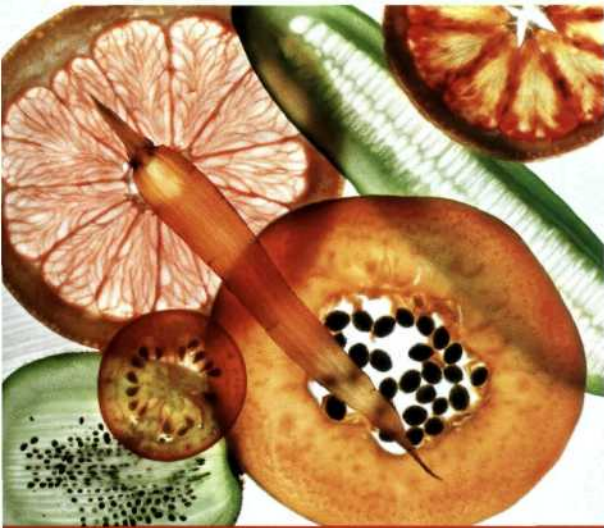
Fettgewebe – das größte Hormon-
organ des Körpers..... 60

Info: Wie dick ist zu dick? 61

Adipokine – die Stoffe der Fettzellen... 62

Leptin – Exklusivprodukt der Fettzellen .. 62

Adiponektin steigert die Insulinwirkung	63	Schlaganfall	81
Achtung: Störalarm!	64	Info: Der Labor-Check: Arteriosklerose	82
Genug ist genug	64	Metabolisches Syndrom	83
Massenproduktion von Entzündungsstoffen	64	Die Richtwerte	83
Hilferuf an die Fresszellen	65	Info: An diesen Stellen brennt es – ein Überblick	84
Wenn aus dem Schwelbrand ein Flächenbrand wird	65	Aktiv gegen Entzündungen	86
Die Insulinempfindlichkeit sinkt	65	Wohldosiert – dann profitiert auch das Immunsystem	87
Diabetes Typ 2	66	Ausdauertraining – weniger ist mehr	87
Komplikationen sind möglich	66	Dreimal pro Woche genügt	88
Eigenverantwortung ist gefragt	67	Drei Schritte zur Fitness	89
Ist Diabetes eine Entzündungskrankheit?	68	Aqua-Fitness – Spaß im Wasser	90
Interview: Kleine Wunden mit gefährlichen Folgen	70	Info: Gute Gründe für Ausdauersport	91
Info: Der Labor-Check: Diabetes	72	Schluss mit Stress	92
Gefährdete Gefäße, gefährdetes Herz ...	73	Zytokinausschüttung durch Stress	92
Wohin mit dem Fett?	73	Stress – was passiert in Ihrem Körper?	93
Ohne Cholesterin geht nichts	73	Bewährte Entspannungsmethoden im Überblick	94
Arteriosklerose durch entzündete Gefäße	74	Test: Wie entzündungsgefährdet sind Sie?	98
Info: Vier Irrtümer über Cholesterin	75	Auf einen Blick: 10 Wege in ein entzündungsfreies Leben	102
Info: Bluthochdruck schadet den Gefäßen	77		
Angina pectoris – Leitsymptom der koronaren Herzkrankheit	78		
Herzinfarkt	80		



Die anti-entzündliche Ernährung..... 105

Bewusst essen – Entzündungen genussvoll vorbeugen 106

Wir essen zu wenige anti-entzündliche Schutzstoffe 107

Vitamine C und E – wichtige Antioxidanzien 107

Ballaststoffe 108

Sekundäre Pflanzenstoffe – Schutzstoffe für Pflanzen und Menschen 109

Schlüsselfaktor Fett 110

Das entzündungsfördernde Fett. 110

Das anti-entzündliche Fett 111

Info: Omega-3-Fettsäure – das Gesundheitselixier 115

Naturliebte Kohlenhydrate 116

Das empfehlen die Experten 116

Gute Eiweißkombinationen 117

Qualität ist entscheidend 117

Auf einen Blick: 10 Wege in ein entzündungsfreies Leben. 118

Frühstück und Snacks 120

Fleisch- und Fischgerichte 128

Salate, Suppen und Vegetarisches..... 154

Zum Nachschlagen

Glossar 176

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 182

Sachregister 187

Rezeptregister 190

Impressum 192