



DIESE ENTZÜNDUNGSHEMMER HALTEN FIT!

Chronische Entzündungskrankheiten nehmen jährlich zu. Entzündungen im Körper entstehen durch verschiedene Ursachen und können dauerhaft anhalten. Die Forschung beschäftigt sich deshalb zunehmend mit dem Zusammenhang von Entzündungen und Lebensgewohnheiten. Hauptgrund für die Entstehung von Entzündungen sind Ernährungsfehler, die in weiterer Folge chronische Erkrankungen auslösen können.

Der deutsche Biologe und Sportwissenschaftler **Karsten Krüger** setzt sich in seinem Buch ["Der stille Feind in meinem Körper"](#) (Scorpio Verlag, 18,50 Euro) mit dem Phänomen **chronische Entzündungen** auseinander. Laut Krüger sind Entzündungen weit verbreitet: Sodbrennen, Arthritis, Entzündungen nach Verletzungen oder des Zahnfleisches, um nur einige zu nennen. Vielen Menschen ist unbekannt, dass auch Bewegungs- und Schlafmangel, Fehlernährung und [chronischer Stress](#) Entzündungsprozesse auslösen, die weitreichende gesundheitliche Folgen haben können. Sie machen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche auf Dauer krank.

Schon länger weiß man, dass Entzündungen [Diabetes](#), Herzerkrankungen und andere schwere Erkrankungen bedingen können. Dass sie auch das Gehirn und das Verhalten beeinflussen, ist erst seit Kurzem bekannt. Ein „entzündetes“ Gehirn macht uns antriebslos und führt häufig zu sozialem Rückzug.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE NAHRUNG

Natürliche Hemmer, die in Lebensmitteln vorkommen, können Entzündungen vorbeugen:

Omega-3-Fettsäuren: Die sogenannte alpha-Linolensäure ist in der Lage, die vierfach ungesättigte Fettsäure Arachidonsäure zu neutralisieren, die als Auslöser vieler Entzündungsprozesse gilt. Auch Fisch (z.B. Wildlachs) kann helfen, da seine Eicosapentaensäure aus der Omega-3-Gruppe wirksam gegen Entzündungen ist.

Kurkuma und Ingwer: Kurkuma und auch Ingwer werden in Asien schon lange als starkes entzündungshemmendes Mittel verwendet. Als noch wirksamer als das ätherische Öl der Gelbwurzel gilt der orange-gelbe Farbstoff Curcumin. Seine entzündungshemmende Wirkkraft soll sogar mit starken chemischen Medikamenten vergleichbar sein, ohne deren Nebenwirkungen zu haben.

Zwiebel und Knoblauch: Dieses Gemüse gehört zu den Lauchgewächsen, die sich durch ihre gesundheitsfördernden Schwefelverbindungen auszeichnen. Bei Zwiebeln ist das Schwefelmolekül Onionin A und das Antioxidans Quercetin zur Abwehr entzündlicher Prozesse wirksam. Auch Knoblauch ist ein altbewährtes Hausmittel gegen Entzündungen.

Brokkoli: Neben dem entzündungshemmenden Vitamin C enthält Brokkoli auch krebshemmende und entgiftende Phytonährstoffe wie Sulforaphan und Glucosinolate. Darüber hinaus weist Brokkoli einen hohen Gehalt an dem sekundären Pflanzenstoff Kaempferol auf. Dieses Flavonoid soll die Auswirkungen von Allergenen im Körper drosseln und somit die Wahrscheinlichkeit für entzündliche Krankheiten erheblich senken.

Früchte: Papaya, Heidelbeeren und Brombeeren, Kirschen- sie alle gehören zu antioxidativ und entzündungshemmend wirkenden Früchte.

BUCH-TIPP

Der stille Feind in meinem Körper

Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können. Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

Autor: Dr. Karsten Krüger

Klappenbroschur, 144 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen

Format 13,5 x 21,5 cm € 17,99 (D) / € 18,50 (A)

ISBN 978-3-95803-113-5, WG 1481

Mit diesem Buch erlernt der Leser, durch moderate Lebensumstellungen Entzündungen im Körper entgegenzuwirken. Dazu gehören anti-entzündliche Strategien durch Anpassung der körperlichen Aktivität, der Ernährung, des Schlafes sowie ein wirkungsvolles Stressmanagement.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

- <https://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/Der-Feind-in-meinem-Koerper;art14,2969952>
- <https://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/Entzuendungen-im-Koerper-mit-gesunden-Lebensmitteln-bekae;art14,2969121>