

# Inhalt

---

<b>Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>1. Übersicht von Erkrankungen mit Entzündungsfaktoren .....</b>	<b>13</b>
mit Unterteilung in Autoimmunkrankheiten, Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten	
<b>2. Änderung der Ernährungsgewohnheiten in den Industrieländern</b>	
<b>– Teil 1: Gesamtübersicht .....</b>	<b>15</b>
2.1 Die Verbrauchsentwicklung unserer Ernährung von einst bis heute.....	16
2.2 Die Verbrauchsentwicklung von ausgesuchten Lebensmitteln in Deutschland im Wandel der Zeit (mit Tabelle) .....	18
2.3 Die Kaufkraftentwicklung der Nettoverdienste in Deutschland im Wandel der Zeit .....	19
<b>3. Änderung der Ernährungsgewohnheiten in Industrieländern</b>	
<b>– Teil 2: in genauer Betrachtung.....</b>	<b>21</b>
3.1 Die Vorteile einer artgerechten Ernährung mit wenig oder gar nicht verarbeiteten Lebensmitteln.....	21
3.2 Die Notwendigkeit einer ballaststoffreichen Ernährung .....	22
* warum sind Ballaststoffe in vielerlei Hinsicht wichtig und warum nehmen wir im Vergleich zu früheren Zeiten nur noch etwa 20 % zu uns?	
3.3 Die Vorteile von Vollkorngetreide gegenüber Auszugsmehlen ohne den enormen Verlust von wertvollen Vitalstoffen.....	25
* mit Tabelle von Mineralstoffgehalten verschiedener Weizenmehltypen	
* mit Tabelle von Vitamingehalten verschiedener Weizenmehltypen	
* weitere Tabellen zu den Vitalstoffgehalten verschiedener Weizenmehltypen	
3.4 Getreideprodukte sind leider auch entzündungsfördernd.....	29
* mit den Entzündungswerten einzelner Getreidesorten	
* Tabelle mit dem Arachidonsäuregehalt von Hauptnahrungsmitteln	

<b>4. Der Haushaltszucker und seine gesundheitsschädigenden Eigenschaften.....</b>	<b>38</b>
4.1 Die Nachteile von Haushaltszucker im Überblick.....	39
* mit ausgewählten Produkten und dem Täuschungspotenzial für den Endverbraucher	
4.2 Das große Dilemma mit den Industriezuckerprodukten und wie der Endverbraucher dabei über den Tisch gezogen wird.....	40
* mit Fallbeispielen und dem Täuschungspotenzial einiger Lebensmittel	
* Eine Bewertung der Stiftung Warentest zu diesem Thema	
4.3 Zucker, Süßungsmittel und Zuckeraustauschstoffe.....	45
* mit Fallbeispielen und dem Täuschungspotenzial einiger Lebensmittel	
4.4 Die getarnten Bezeichnungen für Industriezucker, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe .....	49
4.5 Wissenswertes über Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe .....	50
4.6 Die Zuckervielfalt in Lebensmitteln kennt keine Grenzen – Teil 1.....	51
* mit Marktanalyse einiger ausgewählter Lebensmittel	
4.7 Die Zuckervielfalt in Lebensmitteln kennt keine Grenzen – Teil 2: Süßungsmittel und Zuckeraustauschstoffe .....	52
* mit mehreren Übersichtstafeln, u. a. mit verschiedenen Namensbezeichnungen für Süßungsmittel aller Art und den jeweiligen Einsatzgebieten innerhalb der unterschiedlichen Nahrungsbereiche	
4.8 Wie viel Zucker, Zucker und nochmals Zucker in nur einem Lebensmittel enthalten sein kann.....	56
* mit Fallbeispielen, wie der Industriezucker häufig unter weiteren getarnten Zuckerbezeichnungen gleich mehrfach in vielen Einzelprodukten platziert wird	
* mit einer übersichtlichen Schautafel und Fallbeispielen dazu	
4.9 Das kleine Einmaleins der Zuckersprache der Lebensmittelindustrie .....	60
4.10 Die Gesamtübersicht sinnvoller Alternativen zum Haushaltszucker.....	61
4.10.1 Kokosblütenzucker .....	61
4.10.2 Xylit .....	62
4.10.3 Stevia .....	62
4.10.4 Lucuma-Fruchtpulver .....	62
4.10.5 Yacón-Sirup.....	62
4.10.6 Manuka-Honig.....	62

4.11 Als Zuckerersatz von mir nicht zu empfehlende Produkte .....	63
4.11.1 Honig (außer Manuka-Honig) .....	63
4.11.2 Süßstoffe wie Aspartam, Cyclamat und Saccharin .....	63
4.11.3 Agavensirup .....	63
4.12. Als Zuckerersatz nur bedingt zu empfehlen.....	63
4.12.1 Ahornsirup .....	63

## **5. Die sinnvollen Zuckeralternativen und ihre gesundheitlichen Vorteile im Detail..... 64**

5.1 Die Eigenschaften von Kokosblütenzucker .....	64
* mit Analysen und Vergleichen anderer Lebensmittel und Zuckerarten	
* Betrachtung und Bewertung der Inhaltsstoffe des Kokosblütenzuckers	
5.2 Die Eigenschaften von Xylit.....	68
5.3 Die Eigenschaften von Lucuma-Fruchtpulver .....	69
5.4 Die Eigenschaften von Stevia .....	69
5.5 Andere Süßungsmittel sind bedenklich bis gefährlich .....	70
5.5.1 Aspartam .....	71
5.5.2 Cyclamat .....	71
5.5.3 Saccharin .....	71

## **6. Schlussfolgerung und Gesamtbetrachtung zum Thema Zucker .....72**

## **7. Zwischenfazit .....75**

\* mit einer kurzen Zusammenfassung der bisherigen Erkenntnisse und einem Ausblick auf die weiteren Themenschwerpunkte

## **8. Die enorme Wichtigkeit der richtigen Öle und Fette in unserer Ernährung.....76**

8.1 Ein kurzer Überblick über die verschiedenen ungesättigten Fettsäuren.....	77
---	----

8.2 Überblick über die gesättigten Fettsäuren .....	78
8.2.1 Wie einzelne Fettsäuren bei gleichzeitiger Änderung der Zufuhr von Kohlenhydraten die Cholesterin- und Blutwerte beeinflussen können .....	81
8.2.2 Das Kokosöl und die gesättigte Fettsäure Laurinsäure – gesund oder ungesund?.....	82
8.2.3 Freispruch für das native Kokosöl .....	84
8.2.4 Transfette und die Gefahren für unsere Gesundheit .....	85
8.2.5 Wie erkennt man die Transfettsäuren?.....	87
8.3 Der spezifische Fettanteil in unserer Ernährung.....	88
8.4 Übersicht der wichtigsten gesättigten und ungesättigten Fettsäuren in unseren Lebensmitteln.....	89
8.5 Die wichtigsten Regeln für eine optimale Nahrungsfettzufuhr .....	90
8.6 Die gesundheitlichen Vorteile der Omega-3-Fettsäuren im Überblick.....	90
8.7 Warum das „Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis“ der Fettsäuren ein so entscheidender Faktor für unsere Gesundheit ist.....	91
8.8 Die Komplexität des Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnisses im Detail.....	92
8.9 Die Arachidonsäure mit ihrer entzündungsfördernden und gesundheitsschädigenden Wirkungsweise im Detail.....	98
8.10 Die Salat- und Bratöle in unserer Ernährung.....	98
8.10.1 Was bedeuten bei Ölen die Bezeichnungen nativ, nicht raffiniert und kalt gepresst? .....	99
8.10.2 Vergleich der gesunden und ungesunden Salat- und Bratöle in unserer Ernährung anhand der Fett-Tabelle .....	100
Die Fett-Tabelle.....	101
8.10.3 Die Bewertung der Fett-Tabelle.....	102
8.10.4 Zusammenfassung der entzündungshemmenden Öle.....	103
8.10.5 Zusammenfassung der entzündungsfördernden Öle.....	104
8.10.6 Zusammenfassung: Welche Öle ich empfehlen kann und welche Sie besser meiden sollten .....	105
8.10.7 Die gesündesten Öle im Einzelporträt und warum Vitamin E für den Schutz der Omega-3-Fettsäuren so wichtig ist .....	107
8.10.8 Die Erhitzbarkeit von Ölen und Fetten .....	114

<b>9. Vitalstoffe .....</b>	<b>118</b>
9.1 Unterteilung der Vitalstoffe .....	118
9.2 Sekundäre Pflanzenstoffe sind so wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe...	122
9.3 Sekundäre Pflanzenstoffe mit ihrem großen antientzündlichen Potenzial .....	126
<b>10. Warum unsere Zivilisationsernährung auch eine     Vitalstoffmangel-Ernährung ist .....</b>	<b>128</b>
10.1 Medikamenteneinnahme im Überfluss .....	128
10.2 Zwischenbilanz unserer enormen Vitalstoff-Unterversorgung .....	131
10.3 Wie uns die Nahrungsmittelindustrie der wertvollen sekundären Pflanzenstoffe beraubt .....	132
10.4 Warum Bio-Produkte mehr sekundäre Pflanzenstoffe enthalten und die Vergleiche zwischen Bio-Produkten und industriell hergestellten Produkten oft sinnlos sind .....	133
<b>11. Die durch Pestizide belasteten konventionellen Produkte     und ihre Gefahren für unsere Gesundheit .....</b>	<b>136</b>
11.1 Zum schlechten Ruf und den bedenklichen Methoden der Firma Monsanto	138
<b>12. Antioxidantien .....</b>	<b>140</b>
12.1 Der ORAC-Wert – die Maßeinheit der Antioxidantien .....	144
12.2 Die ORAC-Werte ausgewählter Lebensmittel .....	145
<b>13. Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Farbstoffe     und viele weitere Zusatzstoffe in unserer heutigen Nahrung .....</b>	<b>152</b>
13.1 Einteilung der Zusatzstoffe in Funktionsklassen .....	153
13.2 Die Gefahren durch Zusatzstoffe und warum dabei die Gentechnik eine unerwünschte Rolle spielen kann.....	153
13.2.2 Das allergene Potenzial chemischer Farbstoffe.....	154
13.2.3 Das allergene Potenzial von Konservierungsstoffen.....	155
13.2.4 Das allergene Potenzial von Aromastoffen .....	156

13.2.5 Das allergene Potenzial von Emulgatoren .....	157
13.2.6 Glutamat (E 621) und Carrageen (E 407) als weitere bedenkliche Zusatzstoffe ..	158
13.2.7 Warum die Gentechnik bei den Zusatzstoffen eine große Gefahr darstellt.....	159
<b>14. Schädigung der Darmflora bzw. unseres Immunsystems durch Antibiotika .....</b>	<b>163</b>
Mit Hinweisen, wie probiotische Nahrungsmittel wirksam helfen können	
<b>15. Medikamenteneinnahme im Überfluss –Eine etwas andere Betrachtungsweise.....</b>	<b>165</b>
Mit einer erschreckenden Krankheitsstatistik für Deutschland	
<b>16. Bestrahlte Lebensmittel .....</b>	<b>167</b>
Mit Hinweisen zum Thema Mikrowelle	
<b>17. Wie eine entzündungshemmende Ernährung auch bei Sportverletzungen hilfreich sein kann.....</b>	<b>168</b>
Mit sinnvollen Ernährungstipps zur Vorbeugung von Sportverletzungen und welche Naturheilmittel welchen Einfluss nehmen können	
<b>18. Warum der Säure-Basen-Haushalt von großer Bedeutung ist.....</b>	<b>171</b>
Welche Folgen eine Übersäuerung für uns haben kann und warum Antioxidantien und eine vitalstoffreiche Ernährung darauf großen Einfluss nehmen	
<b>19. Sinnvolle Lebensmittel, Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel für eine zusätzlich die Entzündungshemmung unterstützende Ernährung.....</b>	<b>174</b>
19.1 Die Definition der Begriffe Lebensmittel, Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel.....	175
* Die Faktoren für qualitativ gute und gesunde Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel	
* Meine Empfehlungen für sinnvolle Lebensmittel	

<b>20. Warum wir viel Quellwasser trinken sollten.....</b>	<b>183</b>
* Wie sehr unser Trinkwasser und auch Flaschenwasser belastet ist	
* Warum unsere Vorfahren mit natürlichem Quellwasser besseres Trinkwasser hatten, als wir heutzutage	
* Wie wir uns durch technische Möglichkeiten vor den enormen Belastungen des Trinkwassers schützen können und wie wir wieder Quellwasserqualität trinken können	
<b>21. Welche weiteren negativen Einflüsse die Entstehung von entzündlichen Erkrankungen begünstigen können .....</b>	<b>188</b>
<b>22. Meine Rezeptvorschläge für gesunde und entzündungshemmende Mahlzeiten .....</b>	<b>189</b>
Rezept Nr. 1: Die eigene Riegel-Herstellung.....	190
Rezept Nr. 2: Die Quarkspeisemischung mit wertvollen Zutaten.....	192
<b>23. Schlusswort .....</b>	<b>194</b>
<b>Quellenangaben .....</b>	<b>196</b>
Gedruckte Publikationen .....	196
Publikationen und weiterführende Informationen im Internet.....	197
<b>Autor.....</b>	<b>200</b>



# Einleitung

---

Liebe Leser,

vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, warum immer mehr Verwandte, Bekannte und Freunde über Erkrankungen mit Entzündungsfaktoren wie Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten oder Autoimmunerkrankungen klagen. Diese drei Arten von Zivilisationserkrankungen haben eines gemeinsam: Sie lassen sich auf Entzündungsvorgänge im Körper zurückführen. Warum es dazu kommt, wie diese Entzündungsprozesse überhaupt entstehen und wie wir sie hemmen oder zumindest positiv beeinflussen können, all das soll Ihnen in diesem Buch vermittelt werden. Ich werde Ihnen auch leicht verständlich erklären, warum unsere heutige Ernährungsweise zum großen Teil die Ursache für die rasant zunehmenden Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten und Autoimmunerkrankungen sein kann. Ich selbst war gegen gleich achtzehn verschiedene Gräser- und Blütenpollen allergisch und hatte darüber hinaus eine Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit. Alle diese im Laufe der Zeit erworbenen Erkrankungen konnte ich durch die Umstellung auf eine entzündungshemmende Ernährung komplett wieder loswerden. Das befreiende Gefühl, daraufhin wieder ohne diese gesundheitliche Beeinträchtigungen leben zu können, ist einfach fantastisch. Mehr dazu erfahren Sie im hinteren Teil dieses Buches.

Zunächst jedoch möchte ich auf die rasante Entwicklung dieser Vielfalt von Erkrankungen mit Entzündungsfaktoren eingehen. Die Älteren unter uns werden sich vielleicht rückblickend auf ihre Jugend und Kindheit daran erinnern, dass solche Krankheitsbilder mit Entzündungsfaktoren damals eher eine Seltenheit waren. Es gab im Vergleich zu heute nur ein Bruchteil von allergischen Erkrankungen. Gerade Begriffe wie Laktoseintoleranz, Fruktose- oder Glutenunverträglichkeit waren noch Fremdwörter und kaum jemand wusste, was damit gemeint war. Autoimmunerkrankungen, Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien treten heute etwa

zehn bis zwanzig Mal häufiger auf als damals, genauer gesagt, haben diese Arten von Zivilisationserkrankungen erst in den letzten Jahrzehnten so sehr zugenommen. Parallel dazu haben sich im selben Zeitraum leider auch unsere Essgewohnheiten in den entzündungsfördernden Bereich entwickelt. So ernähren wir uns heute um ein Vielfaches entzündungsfördernder als selbst noch in den Fünfzigerjahren oder früher.

Warum haben diese vielfältigen Erkrankungen mit Entzündungsfaktoren in den Sechziger- und Siebzigerjahren eher langsam, im Laufe der Achtziger- und Neunzigerjahre bis heute aber derart rasant zugenommen? Das Buch wird Ihnen nahebringen, dass all diese Krankheitsbilder im Prinzip nur die logische Folge einer Ernährungsweise sind, in die immer mehr entzündungsfördernde Substanzen Eingang gefunden haben. Sie werden dabei eben diese Verknüpfungen erkennen und verstehen, nämlich diejenigen mit etlichen zunächst unscheinbar wirkenden Nebenschauplätzen in unseren Körpern, die jedoch für die entzündungsfördernden Prozesse in ihnen genauso mitverantwortlich sind.

„Zivilisationskrankheit“ ist ein Begriff, der in den letzten Jahrzehnten erst aufgetaucht ist und den wohl jeder von uns schon einmal gehört hat. Doch kaum jemand denkt offenbar gründlicher darüber nach, welche Ursachen für diese Zivilisationskrankheiten verantwortlich sein könnten. Befragt man seine Mitmenschen dazu, kommen sie nach der vielfältigen Umweltbelastung und dem Elektrosmog bestenfalls an dritter Stelle auf Missstände zu sprechen, die hauptsächlich mit unserer Ernährung zu tun haben. Meistens fallen in diesem Zusammenhang jedoch nur Begriffe, wie „ungesunde“ oder zu „fetteiche Ernährung“. Aber glauben Sie mir, die Vielzahl an Erkrankungen mit Entzündungsfaktoren haben innerhalb unserer heutigen Wohlstandsernährung noch ganz andere Ursachen, die Sie in Art und Ausmaß so sicher nicht vermuten würden. Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre dieses Buches und den neu gewonnenen Erkenntnissen viel Freude.