

Inhalt

7	Vorwort
9	Löschen Sie schlummernde Brandherde
13	Essen als Entzündungshemmer
16	<i>Omega-3 ist nicht gleich Omega-3</i>
17	<i>Der perfekte Cocktail</i>
21	<i>Die Stärke des Pflanzenreichs</i>
23	<i>Es gibt mehr als nur Omega-3</i>
23	<i>MUFA in diversen Nahrungsmitteln</i>
24	<i>Es gibt mehr als nur MUFA</i>
27	<i>Antioxidantien</i>
29	<i>Antioxidantien sind nicht gleich Antioxidantien</i>
34	<i>Starker Schutz für den Darm</i>
38	<i>Vollkorn – nicht unbedingt ein Goldkorn</i>
40	<i>Klein, aber bedeutungsvoll</i>
44	<i>Blutzuckerfreundliche Ernährung</i>
53	Intelligente Vorabentscheidungen
56	<i>Gutes und Schlechtes für den Magen</i>
58	<i>Bekannte und versteckte Feinde</i>
58	<i>Einfallstore für Gluten</i>
59	<i>Schädliche Fette</i>
60	<i>Ungesunde Steaks</i>
62	<i>Gefährliche Komponenten beim Fleischkonsum</i>
63	<i>Pferd und Hirsch haben auch vier Beine</i>
65	Die Pyramide zeigt den Weg
66	<i>Pyramide entzündungshemmender Nahrungsmittel</i>

69 Von der Theorie zur Praxis

69 *Rezepte*

73 Frühstück

75 *Haferbrei mit Chiasamen, Heidelbeeren und gerösteten Walnüssen*

77 *Joghurt mit Skyr, Müsli, Beeren und Minze*

79 *Smoothie mit Ingwer, Vanille und Heidelbeeren*

81 *Omelett mit geräuchertem Lachs, Spinat und Brunnenkresse*

83 *Roggenbrot mit Avocado, Zitrone, geräuchertem Lachs und Brunnenkresse*

85 *In Olivenöl geschwenkter Spinat mit Lachs, pochiertem Ei und Avocado*

87 *Grünkohl mit Chili, Knoblauchchips, Spiegelei und Tomaten*

89 Zwischenmahlzeiten

91 *Fitmacher-Saft aus Spinat, Minze und Ingwer*

93 *Himbeersmoothie mit Joghurt, Ingwer, Lakritze und Walnussöl*

95 *Chia-Snack mit Joghurt, Ingwer, Heidelbeeren und Minze*

97 *Haferbrei mit Joghurt, Lakritze, Ingwer, Apfel und Heidelbeeren*

99 *Wachteleier, geküsst von Walnussöl mit gerösteter Sesamsaat und Thymian*

101 *Avocado mit Ei, Spinat, Hüttenkäse und schwarzer Sesamsaat*

103 *Lachsomelett mit Brunnenkresse und Schnittlauch*

105 *Selbst gebackenes Kerne-Knäckebrot mit Käse und Tomaten*

107 *Hummus mit Kurkuma-Tahini zu Gemüsestäbchen und Kohlröschen*

109 *Spitzkohlsalat mit Gurke, Staudensellerie, Clementine und Sesamcrunch*

111 *Grünkohlsalat mit Ananas, Feta, Granatapfel, gerösteten Walnüssen und Cashewkernen*

113 *Hähnchenfilet mit Herzblattsalat und Avocadodip mit Ingwer und Minze*

115 *Brokkoli-Tomaten-Suppe mit Ingwer und Schnittlauch*

117 *Brühe mit Grünkohl, Ingwer und braunem Reis*

119 Ernährungsplan für 28 Tage: Mittags und Abends

123 1. Tag mittags: *Brot mit Lachs, Rucola, Gurke, Dill und Brunnenkresse*

125 1. Tag abends: *Hackbeefsteak mit marinierten Roten Beten, Pilzen und Spinat*

127 2. Tag mittags: *Brot mit Avocado, luftgetrocknetem Schinken und Schnittlauch*

129 2. Tag abends: *Hähnchenbrustfilet mit Knoblauch-Gremolata, Süßkartoffeln und Rosenkohl*

131 3. Tag mittags: *Brot mit Avocado, Garnelen, Zitrone, Dill und Brunnenkresse*

133 3. Tag abends: *Rote-Bete-Suppe mit Perlgrauen, Brokkoli und Knoblauchchips*

135 4. Tag mittags: *Roggenbrot mit Heilbutt, Salat, Schnittlauch und Zwiebelringen*

137 4. Tag abends: *Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli, Kürbispüree und Roter Bete*

139	5. Tag	mittags: <i>Romanasalat mit Hähnchenbrustfilet, Tomaten und Parmesan</i>
141	5. Tag	abends: <i>Zucchini bolognese mit Gemüse, Parmesan und Basilikum</i>
143	6. Tag	mittags: <i>Hähnchensalat mit Pilzen, Erbsen und Brunnenkresse</i>
145	6. Tag	abends: <i>Hackbeefsteak mit gebratenem Blumenkohl, Brunnenkresse und Salbei</i>
147	7. Tag	mittags: <i>Salat mit Rosmarinkartoffeln, Roter Bete, Kräutern, Nüssen und Ei</i>
149	7. Tag	abends: <i>Hackbällchen in Currysauce mit Roter Bete, Schwarzkohl und Brunnenkresse</i>
151	8. Tag	mittags: <i>Rotkohlsalat mit Roter Bete, Walnüssen und Clementine</i>
153	8. Tag	abends: <i>Gebratene Rotzunge mit Spinat, Pilzen, Kartoffeln, Dill und Zitrone</i>
155	9. Tag	mittags: <i>Salat mit gebackenen Tomaten und Hackbällchen, scharf gewürzt</i>
157	9. Tag	abends: <i>Hähnchenschenkel mit Kohlsalat, Heidelbeeren und Kapuzinerkresse</i>
159	10. Tag	mittags: <i>Salat mit sanft gegarten Koteletts, Tomate und eingelegten Zwiebeln</i>
161	10. Tag	abends: <i>Hackbällchen mit zweierlei Kohl, Heidelbeeren und Thymiankartoffeln</i>
163	11. Tag	mittags: <i>Salat mit Perlgraupen, Hähnchen, Tomate, Fenchel und Orange</i>
165	11. Tag	abends: <i>Schwarzkohlsuppe mit weißen Bohnen, Tomaten und Parmesan</i>
167	12. Tag	mittags: <i>Lachs mit in Olivenöl gebratenem Spitzkohl, Radieschen und Dill</i>
169	12. Tag	abends: <i>Enten-Confit mit Belugalinsen, Kohl, Heidelbeeren und Knoblauchchips</i>
171	13. Tag	mittags: <i>Omelett mit Spinat, Tomaten, Parmesan und Roggenbrot</i>
173	13. Tag	abends: <i>Miesmuscheln mit Kräuter-Kokosmilch, Süßkartoffeln und Skyr-»Aioli«</i>
175	14. Tag	mittags: <i>Sandwich mit Curry-Hering, Salat, roten Zwiebelringen und Brunnenkresse</i>
177	14. Tag	abends: <i>Pilzsuppe mit Rote-Bete-Chips und Kohl-Pesto mit Walnüssen</i>
179	15. Tag	mittags: <i>Spitzkohlsalat mit Roggenperlgraupen, Heidelbeeren, Feta und Walnüssen</i>
181	15. Tag	abends: <i>Lachs auf Erbsenpüree mit Erbsensprossen, Kichererbsen und Dill</i>
183	16. Tag	mittags: <i>Salat mit Avocado, zweierlei Bohnen, Roter Bete und Haselnüssen</i>
185	16. Tag	abends: <i>Grünkohlsuppe mit Chili, Knoblauch, Tomaten, Huhn und Brunnenkresse</i>
187	17. Tag	mittags: <i>Salat mit Fenchel, Brokkoli, Belugalinsen und Räucherlachs</i>
189	17. Tag	abends: <i>Italienische Hackbällchen mit Tomatensauce, grünen Bohnen und Knoblauch</i>
191	18. Tag	mittags: <i>Salat mit Rotkohl, Hähnchenfilet, Avocado, weißen Bohnen und Feigen</i>
193	18. Tag	abends: <i>Gebratener Lachs mit Schwarzkohl, Knoblauchchips und violetten Karotten</i>
195	19. Tag	mittags: <i>Salat mit Garnelen, Avocado, Tomate, Zitrone, Dill und Gurke</i>
197	19. Tag	abends: <i>Lammlende mit Spinat und gebackenem Butternusskürbis</i>
199	20. Tag	mittags: <i>Rotkohlsalat mit Schwarzkohl, Enten-Confit und Granatapfelkernen</i>
201	20. Tag	abends: <i>Thaisuppe mit würziger Kokosmilch, Garnelen und Pilzen</i>
203	21. Tag	mittags: <i>Brot mit geräucherter Makrele, gebackenen Tomaten, Salat und Schnittlauch</i>
205	21. Tag	abends: <i>Mulligatawny – Currysuppe mit Kurkuma, Pilzen, Huhn und Quinoa</i>
207	22. Tag	mittags: <i>Schwarzkohl-Romanasalat mit Apfel, Käse und gerösteten Pinienkernen</i>
209	22. Tag	abends: <i>Zucchini-Lasagne mit Tomaten, Basilikum, Parmesan und grünem Salat</i>
211	23. Tag	mittags: <i>Spinatsalat mit Huhn, Granatapfelkernen, Ananas, Haselnüssen und Minze</i>

213	23. Tag	abends: <i>Lachs mit Selleriepüree, grünen Bohnen und gebackenem Knoblauch</i>
215	24. Tag	mittags: <i>Hähnchenbrustfilet mit Knoblauch-Gemüse-Concassée, Salat und Brot</i>
217	24. Tag	abends: <i>Tomaten-Blumenkohl-Suppe mit Brunnenkresse und angebratenem Salbei</i>
219	25. Tag	mittags: <i>Brot mit Avocado, Knoblauch-Gemüse-Concassée, Salat und Schnittlauch</i>
221	25. Tag	abends: <i>Dorsch mit pochiertem Ei, Roter Bete, Meerrettich und Brokkoli</i>
223	26. Tag	mittags: <i>Salat mit heiß geräuchertem Lachs, Fenchel, Zitrone und Brunnenkresse</i>
225	26. Tag	abends: <i>Hähnchenbrustfilet mit Spitzkohl, Kokosmilch, Kurkuma und Kräutern</i>
227	27. Tag	mittags: <i>Smørrebrød »Sol over Gudhjem« mit Bückling, Eigelb und Radieschen</i>
229	27. Tag	abends: <i>Ente und Ofenkartoffeln auf Waldorfsalat mit Wirsing und Trauben</i>
231	28. Tag	mittags: <i>Spinat mit Sardinenfilets in Eihülle, Schnittlauch und Röst-Roggenbrot</i>
233	28. Tag	abends: <i>Kürbissuppe mit Blumenkohl, Jakobsmuscheln, Kohllöl und Brunnenkresse</i>

235 Basisrezepte

237	<i>Brühen</i>
239	<i>Marinierte Rote Beten</i>
241	<i>Dressings/Vinaigrettes</i>

243 Antiinflammatorischer Lebensstil

244	<i>Schlafen Sie gut?</i>
246	<i>Schlafbarrieren abbauen</i>
249	<i>Stressbewältigung</i>
250	<i>Ausgewogene Bewegung</i>
253	<i>Schäden durch Training</i>
253	<i>Werden Sie überschüssige Kraft los!</i>
257	<i>Die perfekte Trainingswoche</i>
258	<i>Die Zeit optimal nutzen</i>
260	<i>Gewichtsregulierung</i>

263 Zutatenregister

268 Die Autoren

Vorwort

Entzündungen sind ein großes Problem. Das wissen Gesundheitsexperten schon lange. Als das *Time Magazine* vor zehn Jahren das Phänomen als »The secret killer« bezeichnete, den wir alle fürchten müssten, erregten die versteckten Entzündungen schließlich aber bereits die allgemeine Aufmerksamkeit. Für uns war jedoch auch zuvor schon klar, dass das Thema relevant ist und uns alle angeht.

Die Annahme, dass eine Entzündung ein Zustand ist, der durch Ernährung und äußere Lebensumstände beeinflusst werden kann, veranlasste uns dazu, ein Buch über das Thema zu schreiben. Im Frühsommer 2015 erschien unser Ratgeber zum Thema Anti-Entzündungs-Ernährung. Der große Erfolg und das positive Feedback vieler interessierter Leser waren ein Zeichen, dass der Wunsch nach mehr Information groß ist. Deshalb bringen wir nun dieses umfassende Werk heraus. Unsere Idee war es, viel nützliche Theorie und Wissen mit praktischen Anregungen in Form leckerer Rezepte und Ideen zu verbinden, damit Sie sich eigenständig einen Ernährungsplan zusammenstellen können. Die »Pyramide entzündungshemmender Nahrungsmittel« (Seite 66) ist eines von vielen informativen Hilfsmitteln im Buch. Sie werden feststellen, dass die gesunden Nahrungsmittel im untersten Bereich der Pyramide schon bald Wirkung zeigen. Entscheidend dabei ist aber, dass das Wissen in die Tat umgesetzt wird und Sie sich an die neue Ernährungsform gewöhnen. Deshalb soll unser Essen nicht nur gesund sein, es soll auch gut schmecken. Die beste »Medizin« ist allerdings immer noch die Kombination von gesundem Essen mit Bewegung, Wasser, frischer Luft, Sonne und ausreichend erholsamem Schlaf.

Unser Bestreben ist es, den vielen, die unter chronischen Entzündungen leiden, Hilfsmittel an die Hand zu geben, um Brandherde zu löschen, die in ihrem Körper toben. Wir sprechen hier von einem Zustand, der nicht nur die Lebensgeister raubt und den Alltag überschattet, sondern der auch lebensverkürzende Krankheiten wie Diabetes oder Herzkreislaufprobleme auslösen kann. Deshalb freuen wir uns, dass Sie mit dem Buch in der Hand die Gesundheitsreise antreten wollen, die Sie zu einem entzündungsfreien Lebensstil führen wird.

Martin Kreutzer und Anne Larsen

Löschen Sie schlummernde Brandherde

Entzündungen sind ein spezielles Phänomen. In der Regel werden sie als etwas Feindliches betrachtet, das man bekämpfen muss. Das ist so aber nicht ganz richtig, denn von ihrer Grundaufgabe her spielen Entzündungen eine wichtige Rolle bei der Fähigkeit des Immunsystems, Angriffe auf den Körper abzuwehren, und sind somit ein zentraler Teil unseres Überlebensmechanismus.

Wenn Fremdstoffe in den Körper eindringen, wird das Immunsystem mobilisiert. Es reagiert mit einer vermehrten Bildung weißer Blutkörperchen und einer erhöhten Produktion entzündungsfördernder Zytokine. Die greifen den Eindringling an, um so die Belastung für den Körper zu reduzieren. Der Einsatz des Immunsystems als positives Steuerungselement wird deutlich, wenn man sich einen Splitter einzieht. Innerhalb kürzester Zeit wird die Stelle warm und schwillt an; als Zeichen, dass der Körper dem eingedrungenen Fremdling den Krieg erklärt. Ein anderes Beispiel für die Funktion des Immunsystems ist eine Verstauchung. Dabei packt die Entzündung den verletzten Körperteil in eine warme, das Gelenk schützende Hülle. In beiden Fällen dient die Entzündung also dem Schutz des Organismus. Problematisch wird es erst, wenn die Entzündung aus dem Ruder läuft und sich als chronischer Zustand im Körper festsetzt. Das passiert, wenn diese durch eine Lebensweise zu oft entzündungsfördernden Belastungen ausgesetzt wird. Mit der Zeit kann die Situation besorgniserregend werden und zu Diabetes, Herzkrankgefäßverengung, Alzheimer,

Zytokine

Gruppe von Signalproteinen im Körper, die von Zellen im Immunsystem abgesondert werden. Sie dienen u.a. dazu, das Immunsystem zu regulieren.

Magen-Darm-Problemen, schmerzhaften Gichtleiden wie Gelenksentzündungen und Harnsäuregicht und einer Reihe anderer gesundheitlicher Beschwerden führen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass vielen dieser Erkrankungen eine Entzündung zugrunde liegt oder sie eine solche mit sich führen. Das illustriert der Typ-2-Diabetes, bei dem ein außer Kontrolle geratener Entzündungszustand mit der Zeit ganze Nervenbahnen lahmlegt und schließlich eine Amputation nötig machen kann. Auch die gefürchtete Arteriosklerose ist letzten Endes die Folge einer Entzündung. In diesem Fall sind es die Gefäßwände, die auf der Innenseite so entzündet und beschädigt werden, dass der Körper keine andere Wahl hat, als einen regelrechten Cholesterinpanzer um die beschädigten Stellen zu legen. Ist es erst zu solchen Entzündungen in den Gefäßen gekommen, kann der Körper sich nicht anders helfen – umso wichtiger ist es, diese von Anfang an zu vermeiden.

Zum Glück lässt sich der Lauf der Dinge beeinflussen. Entscheidet man sich rechtzeitig für eine Anti-Entzündungs-Diät, kann man sein Risiko für solche Volkskrankheiten deutlich senken. Wenn Sie nicht vorgebeugt haben, ist es aber auch noch nicht zu spät. Nehmen Sie mögliche Symptome ernst. Das können beispielsweise Hautirritationen, unerklärliche Müdigkeit, mangelhafte Regenerierung nach dem Training, überhöhte Cholesterinwerte oder regelmäßig wiederkehrende Verdauungsbeschwerden sein. Die Entwicklung einer schlummernden, chronischen Entzündung ist kaum merkbar. Wie bei so vielen Dingen im Leben folgt daraus: Je früher man etwas dagegen tut, desto besser. Egal, an welchem Punkt Sie sich gerade befinden, es gibt genügend gute Gründe, sich jetzt für eine Anti-Entzündungs-Diät zu entscheiden.

Kurskorrekturen in Ihrem Lebensstil können nicht nur Krankheiten vorbeugen, die auf Entzündungen beruhen, sondern Ihnen auch dabei helfen, diese zu überwinden – oder wenigstens die Symptome zu lindern. Wichtig bei einer Anti-Entzündungs-Diät ist der Aspekt, dass es keine Rezeptur gibt, die für alle Menschen gleichermaßen passt. Im Gegensatz zu den vielen Behandlungsansätzen, die einem das Blaue vom Himmel versprechen, wenn man nur dem einen oder anderen »Feind« abschwört, sind bei einer Lebensweise, die Entzündungen weitgehend ausschließen will, viele Variablen im Spiel. Es gibt sogar überraschend wenig klare Feindbilder. Das ist gar nicht mal verkehrt: Wenn es um Gesundheit geht, gibt es kein Schwarz-Weiß-Denken. Auf den nächsten Seiten werden wir Sie mit vielen Nahrungsmitteln bekannt machen, die grundsätzlich supergesund sind und speziell entzündungshemmend wirken, aber dennoch von manchen Menschen gemieden werden müssen.

Vollkornprodukte sind beispielsweise für viele Menschen eine sehr gesunde Alternative, können jedoch äußerst problematisch sein, wenn man an Glutenunverträglichkeit leidet oder unter Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Kohlenhydraten vorliegt. Unlängst erzählte mir eine ZuhörerIn bei einem meiner Vorträge, dass sie nach einem Ingwer-Shot das Gefühl hatte, es würde ihr den Magen zerreißen. Die Därme reagierten mit Entzündung und Krämpfen – und die kraftvolle Wurzel, die zu den entzündungshemmendsten Heilmitteln überhaupt zählt, erwies sich als größter Reinfluss für sie. Ebenso ist roher Kohl nicht notwendigerweise gut für Personen mit Stoffwechselbeschwerden.

Fest steht: Es gibt kein Allheilmittel in der Anti-Entzündungs-Diät. Andererseits gibt es eine ganze Reihe von Nahrungsmitteln, die eindeutig Entzündungen fördern. Forscher haben Lebensmittel im Auge, die häufig als »Bösewichte« im Anti-Entzündungs-Puzzlespiel betrachtet werden. Qualität, Menge, Häufigkeit des Genusses und andere Faktoren sind dabei jedoch ausschlaggebend dafür, wie gravierend die Auswirkungen tatsächlich sind. Selbst unmittelbar schädliche Inhaltsstoffe sind, in Maßen aufgenommen, harmlos – vorausgesetzt, man folgt einer ansonsten gesunden und stabilisierenden Lebensweise.

Nicht nur auf dem Gebiet der Ernährung gibt es große individuelle Unterschiede. Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, welche Trainingsbelastung er aushält und wie viel Arbeitsstress er wegsteckt, ohne auszubrennen – all das ist bei jedem Menschen individuell. Deshalb besteht einer der wichtigsten Schritte zu einer gesunden, stärkenden Anti-Entzündungs-Diät darin, festzustellen, wie Ihr Körper mit dem gegenwärtigen Verhalten klarkommt, um schließlich all das zu optimieren, wo sich Spielräume auftun. Anweisungen, wie und wo sich an Ihrer Ernährung etwas ändern lässt, finden Sie in diesem Buch. Es sind jedoch keine ellenlangen Listen mit Nahrungsmitteln darunter, die eliminiert werden müssten, genauso wenig eine Gebotsliste, was Sie unbedingt essen sollten, oder Trainingsaufgaben, die zu absolvieren sind. Ich möchte stattdessen Ihr Bewusstsein dafür schärfen, was Ihnen guttut in Bezug auf Ernährung und Bewegung. Einengende Verbote werden Sie hier also vergeblich suchen, denn das ist ein Ratgeber für eine gesunde Lebensweise und nicht für eine von Verzicht geprägte Kur.

Essen als Entzündungshemmer

Betrachtet man die komplexen biochemischen Prozesse, die Entzündungen im Körper steuern, scheint es nahezu unglaublich, dass etwas so Elementares wie die Auswahl unserer Nahrungsmittel eine so wichtige Rolle spielt. Fakt ist, dass eine große Anzahl zuverlässiger wissenschaftlicher Untersuchungen vorliegt, die eindeutig positive Effekte einer Anti-Entzündungs-Diät belegen. Die Forschung ist noch weit davon entfernt, konkrete Erklärungen liefern zu können, was für magische Heilkräfte hinter der Ernährung stecken. Sie muss sich mit der Feststellung begnügen, dass es eben so ist. Irgendwie ist es fast ein wenig tröstlich zu wissen, dass uns Menschen in unserem Forschen Grenzen gesetzt sind. Und eigentlich ist es ja auch egal, warum die eine oder andere Ernährungsumstellung anschlägt, solange sie die gewünschte Verbesserung nach sich zieht. Nicht nur ich sehe das so, ich kann die gleiche Auffassung bei vielen meiner Patienten beobachten, die am eigenen Körper die Wirkung einer Anti-Entzündungs-Diät erleben. Zu diesen Patienten zählen Personen, die an Erkrankungen aufgrund ihrer Lebensweise leiden: überlastete Berufstätige, die ein solides Fundament bauen wollen, um gesund durch ihren hektischen Alltag zu kommen, bis hin zu Hobby- oder Profisportlern,

antiinflammatorisch (entzündungshemmend)

Das Wort setzt sich zusammen aus »anti« (= gegen) und »Inflammation« (= Entzündung, eine lokale Schutzreaktion des Körpers mit dem Ziel, den angreifenden Stoff oder die angegriffenen Zellen abzukapseln, abzdämpfen oder abzustößen). Mit dem Begriff antiinflammatorisch sind im Kontext dieses Buchs alle Strategien für eine Lebensweise gemeint, die dem Körper helfen sollen, sich gegen Entzündungen zu wehren.

psychischer Stress

Bei meinen Vorträgen fällt mir manchmal auf, wie erstaunt Zuhörer im Publikum sind, wenn ich sage, dass psychischer Stress zu einer physischen Entzündung führen kann. Fakt ist: Eine Überbelastung der mentalen Batterien geht direkt nach innen und beeinflusst das Niveau des Stresshormons Cortisol im Körper. Da die Cortisolmenge die Funktion des Immunsystems steuert, funktioniert dieses im Ergebnis schlechter, wenn sich der Körper in einem chronischen Stresszustand befindet.

Intelligente Vorabentscheidungen

Bei der Anti-Entzündungs-Ernährung geht es darum, die richtigen Dinge zu essen. Aber welche Lebensmittel sind aus dieser Perspektive betrachtet problematisch? Wie wir bereits wissen, betrifft das »Zuckerbomben«, aber auch Pestizide und Alkohol. Untersuchungen zeigen, dass neben Pestiziden auch gewisse Zusatzstoffe in Lebensmitteln Entzündungen im Körper hervorrufen. In welchem Maß hängt von der Menge der konsumierten gesundheitsschädlichen Stoffe ab, aber auch davon, wie immun Ihr Körper dagegen ist. Eine starke Darmflora und antioxidanzienreiche Ernährung können die Gifte in unserer Nahrung abwehren. Deshalb ist es auch nicht zwingend nötig, sämtliche industriell produzierten Lebensmittel von der Einkaufsliste zu verbannen. Wer jedoch den Körper entlasten will, tut gut daran, ihn nicht mit Junkfood zu bombardieren, sondern greift am besten auf Bio-Lebensmittel zurück. Speziell Obst und Gemüse, das mit Schale oder roh gegessen wird, sollte aus ökologischem Anbau stammen, da selbst gründliches Waschen unzureichend sein kann, um die Schadstoffe aus der Schalenoberfläche zu entfernen. Sind Ihnen diese Produkte zu teuer, dann kaufen Sie regionales Obst und Gemüse. Durch den Erwerb von Lebensmitteln mit geringem Transportweg und wenig Lagerzeit verringern Sie die Belastung erheblich. Die sicherste Art, Zusatzstoffe zu vermeiden, ist, direkt zum Bio-Bauern zu gehen. Kaufen Sie dennoch Halb- oder Fertigprodukte, kontrollieren Sie die Zutatenliste auf E-Nummern hin. Auch wenn das nur eine grobe Faustregel ist, rät einem der gesunde Menschenverstand, keine Produkte mit Zutaten zu verwenden, deren Namen Ihnen nichts sagen.

Was Alkohol angeht, ist es verlockend, zu behaupten, es sei ein fantastischer Stoff, der mit bestem Gewissen genossen werden kann. Leider ist das nicht so. Alkohol ist Gift, der den Körper selbst in kleinen Mengen stresst. Nicht ohne Grund kann man schon bei geringem Konsum eine verringerte Fahrtüchtigkeit nachweisen. Wenn man liest, ein Gläschen Wein am Abend sei die beste Medizin fürs Herz, ist das eine wohlwollende Aussage. Mit ziemlicher Gewissheit kann Alkohol eine Destabilisierung der Blutgefäße bewirken und das Risiko einer Blutpfropfenbildung verringern. Aber das gilt nur – wenn überhaupt – für ältere Menschen mit

Die Pyramide zeigt den Weg

Wenn Sie die gesamte Problematik rund um alle diese Ernährungsfragen zu komplex finden, ist das kein Grund zu verzweifeln. Für Sie und alle anderen, die sich einen guten Überblick über gesunde Ernährung verschaffen wollen, haben wir die »Pyramide entzündungshemmender Nahrungsmittel« (Abbildung Seite 66/67) zusammengestellt. Hängen Sie eine Kopie davon an Ihren Kühlschrank! Die Pyramide soll für Sie quasi als Leuchtturm fungieren, der Ihnen den Weg durch Ihre tägliche Ernährung weist – aber auch als motivierende Erinnerung an Ihren neuen Ernährungsweg, bevor Sie die Kühlschranktür öffnen. Je mehr Sie Ihre Motivation steigern können, umso leichter können Sie an den guten Vorsätzen festhalten, die die entscheidenden Voraussetzungen dafür sind, dass die Anti-Entzündungs-Diät ihre volle Kraft für jede einzelne Zelle Ihres Körpers entfalten kann.

Die Pyramide erklärt sich größtenteils von selbst. Die gesündesten Nahrungsmittel haben wir unten platziert, da sie das Fundament in der Welt der antiinflammatorischen Ernährung bilden. Lassen Sie diese Teil Ihres täglichen Speiseplans werden! Wir haben Vorarbeit geleistet und diese Nahrungsmittel in unseren Ernährungsplan in diesem Buch eingebaut. Integrieren Sie möglichst viele Lebensmittel aus dem Fundament in Ihre Mahlzeiten. So gehen Sie sicher, dass Ihre tägliche Ernährung auf einer soliden Basis gründet, die dem Körper bei der Vermeidung von Entzündungen aktiv hilft. Während sich in diesem Teil die vielen gesunden Produkte finden, die als zentraler Teil der Anti-Entzündungs-Diät gelten, spiegelt die schmale Spitze der Pyramide das exakte Gegenteil wider. Den Verzehr dieser Lebensmittel sollten Sie möglichst minimieren, um Ihren Körper zu entlasten und ihm die nötige Ruhe zu gönnen, eine schwelende Entzündung abzuwehren. Natürlich können Sie alles aus der Pyramidenspitze auf Ihrem Speiseplan streichen, aber grundsätzlich spricht nichts dagegen, sich ab und zu etwas davon zu gönnen. Bedingung: nur nicht zu häufig und zu viel davon! Nur so verträgt der Körper die kleinen Abweichungen vom antiinflammatorischen Lebensstil.

Pyramide entzündungshemmender Nahrungsmittel



Von der Theorie

zur Praxis

Nach einem Überblick über die Theorie, die hinter der Anti-Entzündungs-Diät steckt, wenden wir uns der Praxis zu. Es ist Zeit, mit Anne in die Küche zu kommen.

Zu wissen, wie man sich gesund ernährt, ist die eine Sache. Eine andere Sache ist es, dieses Wissen praktisch umzusetzen. Wie findet man zu einem gesunden Anti-Entzündungs-Lebensstil? Martin hat im ersten Teil dieses Buchs bereits Nahrungsmittel mit Booster-Effekt vorgestellt. In der »Pyramide entzündungshemmender Nahrungsmittel« (Abbildung Seite 66/67) sind diese sehr anschaulich drage stellt. Dies bietet die Möglichkeit, individuelle Mahlzeiten zusammenzustellen, die lecker schmecken, extrem gesund und absolut entzündungshemmend sind.

Rezepte

Bei Frühstücksrezepten geht es nicht so sehr um Variantenreichtum wie mittags oder abends. Jeder hat hier seine Favoriten – bei mir liegen Omeletts, Spiegeleier und weich gekochte Eier an erster, zweiter und dritter Stelle. Ich liebe Eier. An anderen Tagen stehe ich auf Joghurt mit Müsli und Früchten oder Beeren der Saison. Oft esse ich auch ein lauwarmes Porridge. Das Frühstück stelle ich mit sieben Rezepten zur freien Auswahl vor. Sie können je nach Gusto wählen.

Zwischenmahlzeiten als Überbrückung zwischen den Hauptmahlzeiten oder als Snack am Nachmittag oder vor dem Schlafengehen sind für die meisten Menschen unentbehrlich. Wenn Bedarf nach einer Zwischenmahlzeit besteht, finden Sie in diesem Buch 14 leckere Rezeptvorschläge.

Im Rezeptteil stellen wir Ihnen 28 Mittagessen und warme Abendmahlzeiten vor, die man je nach Lust und Laune sowie den Vorräten im Kühlschrank und Gefrierfach zubereiten kann. Für alle, die sich mehr Inspiration wünschen, habe ich die Rezepte in einem entsprechenden Ernährungsplan für 28 Tage zusammengestellt.

Der Speiseplan variiert zwischen vegetarischen Gerichten, Gerichten mit Fisch und Meerestieren sowie Gerichten mit Geflügel oder Fleisch. Zudem bietet er möglichst viel Abwechslung und berücksichtigt auch das Zusammenspiel der Nahrungsrohstoffe und der Vorräte im Kühlschrank.

Einen gewissen Spielraum gibt es natürlich im vorgeschlagenen Speiseplan.

In der Theorie sind die Tage

1, 8, 15 und 22 – Montage

2, 9, 16 und 23 – Dienstag

3, 10, 17 und 24 – Mittwoch

4, 11, 18 und 25 – Donnerstag

5, 12, 19 und 26 – Freitag

6, 13, 20 und 27 – Samstag

7, 14, 21 und 28 – Sonntag

Aber das können Sie halten, wie Sie wollen ... Hauptsache, Sie tun etwas!

Portionsgrößen

Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Mittagessen sind generell, wenn nicht anders angegeben, auf eine Person/Portion ausgelegt. Die Zutatenmengen lassen sich so am einfachsten auf mehrere Personen/Portionen hochrechnen.

Hauptgerichte sind für zwei Personen gerechnet, weil man für die meisten Gerichte eine Mindestmenge für die Zubereitung benötigt. Man kann die Zutatenmengen problemlos dividieren oder multiplizieren. Alternativ können Sie eine doppelte Portion zubereiten und diese auf zwei Tage verteilt essen.



Haferbrei mit Chiasamen, Heidelbeeren und gerösteten Walnüssen

FÜR 1 PERSON

**50 g Haferflocken,
Quinoa-, Gersten- oder
Roggenflocken**

150 ml Milch

Meersalzflocken

1 EL Chiasamen

8 Walnusskernhälften

**1 Handvoll Heidelbeeren,
alternativ andere Beeren**

- 1 Die Flocken in einen Topf mit 100 Milliliter Wasser und der Milch geben und aufkochen. Den Brei bei schwacher Hitze unter Rühren eindicken lassen. Leicht salzen. Den Topf vom Herd nehmen, die Chiasamen unterrühren und 1 Minute quellen lassen.
- 2 Die Walnusskernhälften in einer Pfanne trocken rösten und zusammen mit den Beeren über den Brei streuen.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Brennwert 392 kcal · Protein 16,4 g · Fett 16,8 g · Kohlenhydrate 49,1 g · Ballaststoffe 10,2 g

Kaufen Sie nach Möglichkeit ganz frische Beeren. Am besten suchen Sie dazu ein Feld, auf dem man während der Saison selbst pflücken kann, und frieren gleich einige Portionen Beeren als Vorrat ein. Zu diesem Rezept passen alle möglichen Beerensorten, zum Beispiel Heidelbeeren, Brombeeren, blaue Trauben oder gekochte Holunderbeeren. Letztere brauchen zusätzliche Süße.



ZWISCHENMAHLZEITEN

*Zwischenmahlzeiten sind Brückenbauer zwischen den Hauptmahlzeiten –
zwischen Frühstück und Mittagessen und zwischen Mittagessen und Abendbrot –
und vielleicht sogar noch am späteren Abend als Snack vor dem Schlafengehen.
Manche Menschen brauchen sie, andere nicht. Sie kennen sich selbst in
dieser Hinsicht am besten ...*



Fitmacher-Saft aus Spinat, Minze und Ingwer

FÜR 1 PERSON

50 g zarter Spinat

**1 Handvoll Minze- oder
Zitronenmelisseblätter**

2 TL Walnussöl

300 ml naturtrüber Apfelsaft

einige Eiswürfel

1 TL fein geriebener Ingwer

- 1 Spinat und Kräuter waschen. Trocken schleudern.
- 2 Alle Zutaten bis auf den Ingwer mit den Eiswürfeln in einem Standmixer glatt pürieren.
- 3 Den Saft mit Ingwer abschmecken.
- 4 In Gläser füllen, die entweder 1 Stunde im Kühlschrank gekühlt wurden oder 10 Minuten im Gefrierfach.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Brennwert 218 kcal · Protein 1,9 g · Fett 8,7 g · Kohlenhydrate 33,8 g · Ballaststoffe 1,4 g

Als ich mit dem Regisseur Nikolaj Cederholm und seiner Truppe in einem Einödhof in den schwedischen Wäldern war, um ihn zu bekochen, wurde dieser Drink zum absoluten Highlight. Die Schauspieler bereiteten sich auf ihre Rollen in dem Stück »Come Together« vor. Der Drink war der Muntermacher, der sie immer wieder auf die Beine brachte. Sie taufte ihn »Number nine«.

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR 28 TAGE: MITTAGS UND ABENDS

Ich habe für Sie einen Ernährungsplan für vier Wochen zusammengestellt – leichte Mittagessen und warme Abendgerichte für 28 Tage. Sie müssen dem Plan nicht sklavisch folgen, sondern können sich nur Teile davon herauspicken. Zum Beispiel können Sie nur die Gerichte auswählen, die Ihnen Appetit machen oder deren Zutaten gerade Saison haben.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

1. WOCHE

Mittags – Seite 123
Brot mit Lachs,
Rucola, Gurke, Dill und
Brunnenkresse

Abends – Seite 125
Hackbeefsteak mit
marinierten Roten Be-
ten, Pilzen und Spinat

Mittags – Seite 127
Brot mit Avocado, luft-
getrocknetem Schin-
ken und Schnittlauch

Abends – Seite 129
Hähnchenbrustfilet
mit Knoblauch-
Gremolata, Süßkartof-
feln und Rosenkohl

Mittags – Seite 131
Brot mit Avocado,
Garnelen, Zitrone, Dill
und Brunnenkresse

Abends – Seite 133
Rote-Bete-Suppe mit
Perlgrauen, Brokkoli
und Knoblauchchips

2. WOCHE

Mittags – Seite 151
Rotkohlsalat mit Roter
Bete, Walnüssen und
Clementine

Abends – Seite 153
Gebratene Rotzunge
mit Spinat, Pilzen, Kar-
toffeln, Dill und Zitrone

Mittags – Seite 155
Salat mit gebackenen
Tomaten und Hackbäll-
chen, scharf gewürzt

Abends – Seite 157
Hähnchenschenkel mit
Kohlsalat, Heidelbee-
ren und Kapuziner-
kresse

Mittags – Seite 159
Salat mit sanft gear-
tenen Koteletts, Toma-
te und eingelegten
Zwiebeln

Abends – Seite 161
Hackbällchen mit
zweierlei Kohl,
Heidelbeeren und
Thymiankartoffeln

3. WOCHE

Mittags – Seite 179
Spitzkohlsalat mit
Roggenperlgrauen,
Heidelbeeren, Feta
und Walnüssen

Abends – Seite 181
Lachs auf Erbsenpüree
mit Erbsensprossen,
Kichererbsen und Dill

Mittags – Seite 183
Salat mit Avocado,
zweierlei Bohnen,
Roter Bete und
Haselnüssen

Abends – Seite 185
Grünkohlsuppe mit
Chili, Knoblauch,
Tomaten, Huhn und
Brunnenkresse

Mittags – Seite 187
Salat mit Fenchel,
Brokkoli, Belugalinsen
und Räucherlachs

Abends – Seite 189
Italienische Hack-
bällchen mit Toma-
tensauce, grünen
Bohnen und
Knoblauch

4. WOCHE

Mittags – Seite 207
Schwarzkohl-Romana-
salat mit Apfel, Käse
und gerösteten Pinien-
kernen

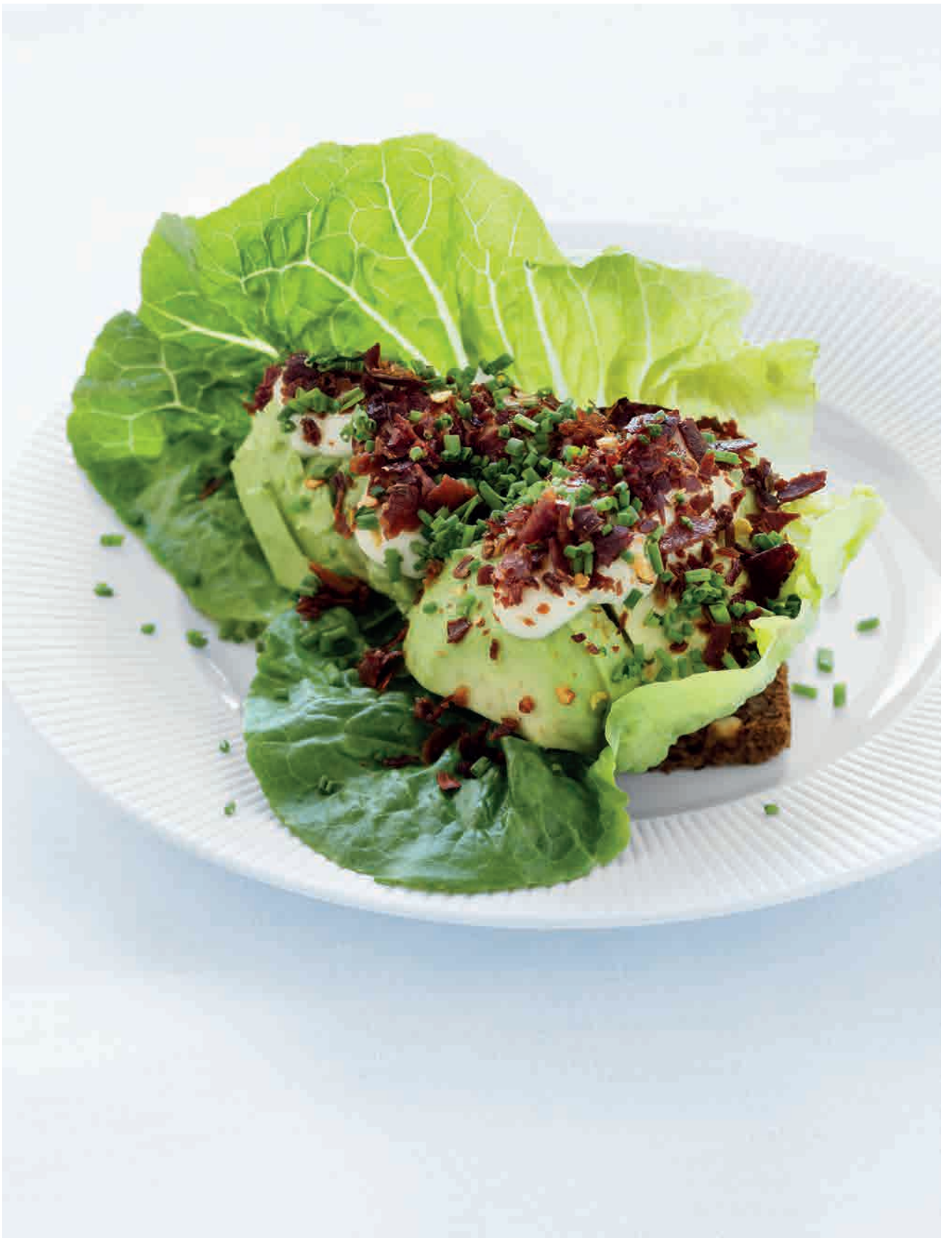
Abends – Seite 209
Zucchini-Lasagne mit
Tomaten, Basilikum,
Parmesan und grünem
Salat

Mittags – Seite 211
Spinatsalat mit Huhn,
Granatapfelkernen,
Ananas, Haselnüssen
und Minze

Abends – Seite 213
Lachs mit Sellerie-
püree, grünen Boh-
nen und gebackenem
Knoblauch

Mittags – Seite 215
Hähnchenbrustfilet
mit Knoblauch-Ge-
müse-Concassée,
Salat und Brot

Abends – Seite 217
Tomaten-Blumen-
kohl-Suppe mit
Brunnenkresse und
angebratenem Salbei



Brot mit Avocado, luftgetrocknetem Schinken und Schnittlauch

FÜR 1 PERSON

**1 Scheibe luftgetrockneter
Schinken**

1 Knoblauchzehe, geschält

1 Scheibe Roggenbrot

½ Avocado

1 EL Zitronensaft

1 großes Salatblatt

1 EL Mayonnaise

¼ TL zerstoßene Chiliflocken

2 EL in Röllchen geschnittener Schnittlauch

1 Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Die Schinkenscheibe auf ein mit Backpapier belegtes Rost legen und im Backofen etwa 7 Minuten rösten. Auf Küchenpapier abkühlen lassen. Anschließend fein hacken.

3 Den Knoblauch pressen und das Brot damit bestreichen. Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Salatblatt und Avocado auf das Brot legen.

4 Mit Mayonnaise, Chili, Schnittlauch und dem gerösteten Schinken garnieren.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Brennwert 320 kcal · Protein 7,8 g · Fett 19,7 g · Kohlenhydrate 32,5 g · Ballaststoffe 7,7 g

Luftgetrockneter Schinken ist eine Delikatesse. Am bekanntesten ist der Parmaschinken aus Italien. Der Serranoschinken kommt aus Spanien. Dazu kommen verschiedene deutsche Schinkensorten. Es gibt auch Metzger, die selbst gemachten luftgetrockneten Schinken in toller Qualität anbieten. Sie können zwischen nationalen, regionalen oder lokalen Spezialitäten wählen.