ENTZÜNDUNGS-HEMMENDE ERNÄHRUNG

DAS EINSTEIGER-KOCHBUCH

Gesünder leben und Schmerzen lindern

MIT ANTIENTZÜNDLICHEN REZEPTEN

Marlies Larch

IMPRESSUM

© 2024 TG Edition

1. Auflage

Autorin: Marlies Larch

Design: Linda Pixner

Umschlaggestaltung: Sprudelkopf Design | www.sprudelkoepfe.com

Umschlagmotiv: iStockphotos © Plateresca

ISBN: 9791281216518

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln vervielfältigt werden.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Verlagslabel: TG Edition

Kontakt

TG Edition

Thomas Larch

Feldbauernweg 22

39010 St. Martin in Passeier

Italien

E-Mail: support@tg-edition.com

BILDNACHWEISE

S. 107: Alex9500 - Freepik; S. 106: zakiroff2000 - Freepik; S. 105: HandmadePictures - Freepik; S. 104: wirestock - Freepik; S. 103: Freepik - Freepik; S. 102: Freepik - Freepik; S. 101: rawpixel.com - Freepik; S. 98: EyeEm - Freepik; S. 95: KamranAydinov - Freepik; S. 95: Freepik - Freepik; S. 93: chandlervid85 - Freepik; S. 92: user20248055 - Freepik; S. 91: Freepik - Freepik; S. 90: lblinova - Freepik; S. 89: Freepik - Freepik; S. 86: Jcomp - Freepik; S. 84: devmaryna - Freepik; S. 73: KamranAydinov - Freepik; S. 72: KamranAydinov - Freepik; S. 70: 8photo - Freepik; S. 66: ismishko - Freepik; S. 66: timolina - Freepik; S. 64: Freepik - Freepik; S. 63: Freepik - Freepik; S. 62: All Item Stock - Freepik; S. 61: usinkovsa - Freepik; S. 60: Freepik - Freepik; S. 59: Freepik - Freepik; S. 57: EyeEm - Freepik; S. 56: topntp26 - Freepik; S. 55: Freepik - Freepik; S. 54: EyeEm - Freepik; S. 53: 8photo - Freepik; S. 52: timolina - Freepik; S. 50: sentavio - Freepik; S. 49: mjee7900 - Freepik; S. 48: Freepik - Freepik; S. 47: atlascompany - Freepik; S. 46: Freepik - Freepik; S. 45: Freepik - Freepik; S. 44: Freepik - Freepik; S. 43: stockking - Freepik; S. 42: venakr - Freepik; S. 41: yarunivstudio - Freepik; S. 38: nsit0108 - Freepik; S. 37: aleruana - Freepik; S. 34: Freepik - Freepik; S. 33: Freepik - Freepik; S. 32: Freepik - Freepik; S. 31: Racool_studio - Freepik; S. 30: ekaterinagay - Freepik; S. 29: EyeEm - Freepik; S. 28: Freepik - Freepik; S. 27: Racool_studio - Freepik; S. 26: wirestock - Freepik S. 24: pvproductions - Freepik; S. 17: Freepik - Freepik; S. 16: Drobotdean - Freepik; S. 15: Drazen Zigic - Freepik; S. 14: Freepik - Freepik; S. 13: drobotdean - Freepik; S. 12: Freepik - Freepik; S. 9: freepic.diller - Freepik; S. 7: undrey - Freepik; S. 6: Freepik - Freepik; S. 5: Freepik - Freepik; S. 4: Freepik - Freepik; S. 88: Olllympea - Depositphotos; S. 87: lenyvavsha - Depositphotos; S. 85: Anna_Shepulova - Depositphotos; S. 82: etorres69 - Depositphotos; S. 81: lenyvavsha - Depositphotos; S. 80: Magone - Depositphotos; S. 79: Brebca - Depositphotos; S. 78: homydesign - Depositphotos; S. 76: Rojoimages - Depositphotos; S. 75: Bhofack2 - Depositphotos; S. 74: Peteer - Depositphotos; S. 71: manera - Depositphotos; S. 68: minadezhda - Depositphotos; S. 67: duskbae - Depositphotos; S. 51: elenathewise - Depositphotos; S. 39: fotovincek - Depositphotos; S. 19: pinkasevich - Depositphotos;

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Buchs erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben.

Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

URHEBERRECHT

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden.

Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

LADEN SIE JETZT IHREN KOSTENLOSEN 14-TAGE-ERNÄHRUNGS-PLAN HERUNTER!

Vielen Dank für Ihren Kauf. Dass Sie sich für uns entschieden haben, bedeutet uns sehr viel.

Deshalb möchten wir uns mit einem **kostenlosen Bonus** bei Ihnen bedanken. Hier finden Sie einen **gratis Ernährungsplan für 2 Wochen** sowie eine anpassbare Vorlage, mit der Sie Ihren eigenen Ernährungsplan individuell gestalten können. So wird es Ihnen leicht fallen, mit Ihrem gesunden, entzündungshemmenden Lebensstil durchzustarten.

Wie Sie auf die kostenlosen Zusatzinhalte zugreifen können?

Ganz einfach! Scannen Sie den QR-Code und laden Sie sich auf unserer Website schnell und unkompliziert den Ernährungsplan herunter.

VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN UND GENIESSEN!

INHALT



THEORIE 8

Entzündungshemmende Lebensmittel **8**

Was sind Entzündungen? **10**

Unter der Lupe der Wissenschaft **12**

Die richtige Herangehensweise und die Umsetzung im Alltag **16**

Schritt für Schritt zu einer entzündungshemmenden Ernährung **18**

Der richtige Einkauf **20**

Welche Nahrungsmittel sollte ich möglichst vermeiden? **21**

Der Umkehrschluss: Was sollte ich denn essen? **22**

Sie sollen sich aber wohlfühlen können **23**

FAQ **24**



FRÜHSTÜCK 26

Beeren-Spinat-Smoothie **26**

Karotte-Ingwer-Smoothie **27**

Avocado-Ei-Toast **28**

Selbstgemachte Erdnussbutter **29**

Mango-Kokos-Chia-Pudding **30**

Zuckerfreies Granola **31**

Körnerbrot **32**

Glutenfreies Brot **33**

Mandeljoghurt **34**

Overnight Oats **35**

Hafer-Porridge **36**

Kürbis-Zimt-Porridge **37**

Spinatpfannkuchen **38**

Rührei **39**

Herzhafte Frühstücksbowl **40**

Super Green Frittata Bites **41**



FLEISCH 42

Chicken Quinoa Bowl **42**

Chicken Wrap **43**

Chicken Wrap mit Erdnuss-Kokos-Sauce **44**

Curry mit Reis **45**

Gemüse-Fleisch-Eintopf **46**

Hühnerspieße **47**

Glutenfreie Hähnchenstreifen aus dem Ofen **48**

Avocado-Huhn-Salat 49
Orientalischer Hackbraten 50
Hühnchensuppe 51



FISCH 52

Lachs mit Kruste 52
Lachs-Avocado-Salat 53
Gegrillter Shrimps-Salat 54
Hering 55
Gebratene Garnelen 56
Grünes Curry 57
Thai-Lachs 58
Ofengebackener Fisch 59
Honig-Soja-Lachs 60
Fischsuppe 61

VEGETARISCH VEGAN 62

Entzündungshemmende Bowl 62
Gefüllte Süßkartoffeln 63
Möhrentagliatelle 64
Dal 65
Marinierter Tofu 66
Thai Zoodle Bowl 67
Gebratenes Gemüse 68
Nudeln mit Rucola-Pesto 69
Vegetarische Suppe 70
Gemüseauflauf 71
Thai-Gemüse-Eintopf 72
Gemüsecurry 73
Kräuter-Omelett 74
Linsensalat 75
Blumenkohl-Pizza 76





BEILAGEN & SAUCEN 78

Hummus **78**
Guacamole **79**
Kräuterdip **80**
Kürbis-Salat **81**
Ofengemüse **82**
Avocado-Linsen-Salat **83**
Geschmorter Fenchel **84**
Geröstete Kichererbsen **85**
Gebratener Rosenkohl **86**
Süßkartoffelpommes **87**
Haferkekse mit Banane und Zimt **88**



DESSERT 88

Beerenmuffins **89**
Avocado-Schokoladen-Mousse **90**
Quinoa-Bällchen mit dunkler Schokolade **91**
Beeren Crisp **92**
Beeren-Eis **93**
Vanillepudding **94**
Beerensorbet mit Minze **95**
Chocolate Bark **96**
Schoko-Bananen-Muffins **97**



SNACKS 98

Pikante Waffeln **98**
Würzige Nüsse **99**
Gebackene Kurkuma-Kichererbsen **100**
Heidelbeer-Cashew-Shake **101**
Bananenbrot **102**
Energieriegel **103**
Avocado-Turkey-Sandwich **104**
Gebackene Gemüsechips **105**
Energiebällchen **106**
Avocado-Limetten-Dip **107**



ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL

Entzündungshemmende Lebensmittel als Schlüssel zu einer gesunden Ernährung und einem schmerzärmeren Leben.

Wir alle wissen seit Jahren, dass die Ernährung eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden spielt. Nicht so bekannt ist allerdings die Tatsache, dass wir auch auf Lebensmittel zurückgreifen können, die Entzündungen im Körper verhindern und bekämpfen können.

In einer Welt, in der das Wohlbefinden oft durch den stressigen Alltag und unausgewogene Ernährungsgewohnheiten beeinträchtigt wird, eröffnet die entzündungshemmende Ernährung eine einfache Möglichkeit zur Verbesserung der Gesundheit und Vitalität. Dieses Kochbuch ist Ihr Schlüssel zu einem Leben voller Energie, Klarheit und Genuss, frei von den Beschwerden, die durch chronische Entzündungen verursacht werden.
Die entzündungshemmende Ernährung ist nicht nur eine Methode zur Linderung von Symptomen, sondern eine Einladung, die Vorteile einer bewussten Ernährung zu erleben. Sie fördert eine stärkere Immunabwehr, mindert das Risiko chronischer Krankheiten und unterstützt ein ganzheitliches Wohlbefinden. Indem Sie die Prinzipien dieser Ernährungsweise in Ihr tägliches Leben integrieren, wählen Sie einen liebevollen Umgang mit Ihrem Körper. Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg beschreiten und entdecken, wie köstlich und bereichernd eine entzündungshemmende Ernährung sein kann.

Wir werden in diesem Kochbuch nicht nur schmackhafte und gesunde Speisen vorstellen, sondern auch wichtige und hilfreiche Hinweise zu den einzelnen Lebensmitteln, deren Wirkung und Verarbeitung geben. Alle Interessierten haben so die Möglichkeit, auch eigene Rezeptideen zu erfinden und sich einen eigenen, ganz nach den jeweiligen Bedürfnissen ausgerichteten, Speiseplan zusammenzustellen.

ENTDECKEN SIE MIT UNS DIE WELT DER ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN LEBENSMITTEL UND DER ABWECHSLUNG, DIE IN IHNEN STECKT

Keine Angst, wir werden Ihnen viel erklären, ohne ein langweiliges Theoriebuch daraus zu machen. Denn Kochen und Essen sind Genuss pur – und ein wahres Erlebnis, wenn man es selbst machen kann.

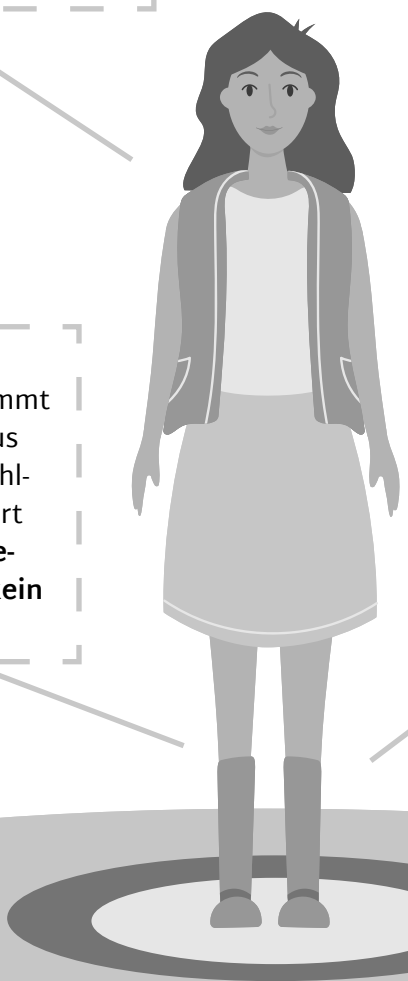


WAS SIND ENTZÜNDUNGEN?

WAS MACHEN ENTZÜNDUNGEN IN UNSEREM KÖRPER? WAS SIND ZEICHEN FÜR ENTZÜNDUNGEN IN UNSEREM KÖRPER?

Entzündungen im Körper können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, z. B. **durch Infektionen, Verletzungen und den Kontakt mit Giftstoffen**. **Schlechte Ernährung, Stress, Bewegungsmangel und chronische Erkrankungen** wie Fettleibigkeit und Autoimmunkrankheiten können ebenfalls zu Entzündungen beitragen. Wenn der **Körper schädliche Reize** wahrnimmt, **reagiert das Immunsystem mit der Freisetzung von Chemikalien**, die dazu führen, dass aus den Blutgefäßen Flüssigkeit in das Gewebe eindringt, was wiederum zu **Schwellungen** führt und **weiße Blutkörperchen** an den Ort der **Verletzung oder Infektion lockt**. **Anzeichen** für eine Entzündung im Körper sind **Rötung, Hitze, Schwellung, Schmerzen** und Funktionsverlust im betroffenen Bereich. Chronische Entzündungen können sich durch anhaltende **Müdigkeit, Fieber, wunde Stellen im Mund, Hautausschläge, Bauch- und Brustschmerzen** äußern. Im Laufe der Zeit können ungelöste Entzündungen zu ernsteren Gesundheitsproblemen wie **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Arthritis** und bestimmten Krebsarten führen, was deutlich macht, wie wichtig es ist, Entzündungen durch eine gesunde Lebensweise und eine gesunde Ernährung zu kontrollieren und zu reduzieren.

Mit der Ernährung nehmen wir direkten **Einfluss auf unsere Gesundheit** und können auch Entzündungen hemmen, lindern oder idealerweise vermeiden. Dabei ist es wichtig, auf **das richtige Maß** sowie die **richtigen Lebensmittel** zu achten und die spezifischen Beschwerden zu berücksichtigen.

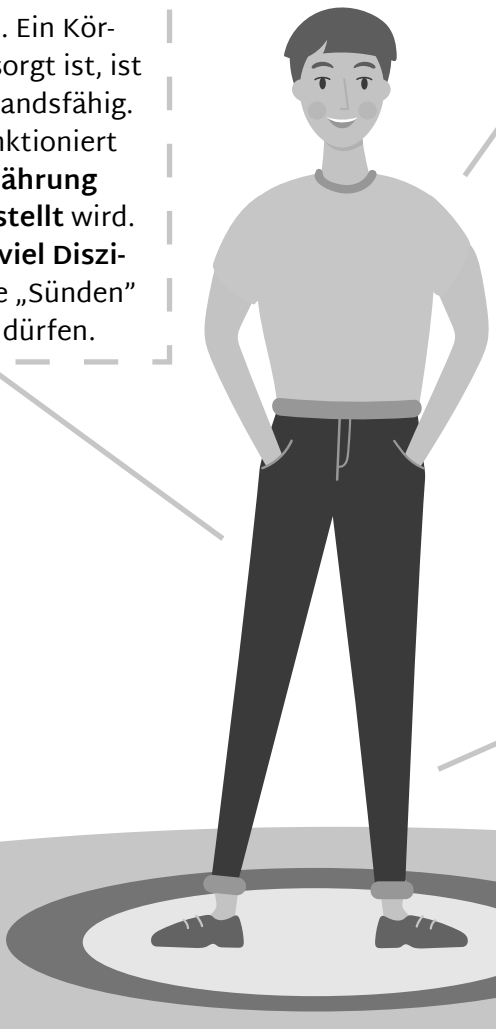


Das Motto vieler Menschen: „Abnehmen hilft immer" stimmt so nicht. Zwar ist es durchaus richtig, dass Übergewicht zahlreiche Beschwerden befördert und unterstützt. **Gewichtsreduzierung alleine ist aber kein Allheilmittel.**

WAS MACHT EINE ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG IN UNSEREM KÖRPER?

Sie können aus einer Unzahl an Diäten wählen, um Gewicht zu verlieren. **Viele dieser Diäten bringen aber nur einen kurzzeitigen Erfolg.** Sie sind darauf ausgelegt, Wasser aus dem Körper zu schwemmen, aber beispielsweise Fettzellen nicht abzubauen. Und in eben diesen Fettzellen wird dann wieder Wasser gespeichert. Der Erfolg der Diät ist dann oft innerhalb kurzer Zeit wieder dahin: man spricht hier vom **„Jojo-Effekt"**. Genau wie beim beliebten Kinderspielzeug geht das Gewicht rauf und runter, rauf und runter, rauf und runter. **Auf Dauer ist das sehr frustrierend – und fördert Entzündungen im Körper.**

Den Ausschlag gibt eine ausgewogene Ernährung, und das nicht nur bei einer Diät. Sie sollten darauf achten, dass alle wichtigen **Nährstoffe in ausreichender Menge** zugeführt werden. Denn damit stärken Sie auch Ihr Immunsystem. Ein Körper, der ideal versorgt ist, ist stark und widerstandsfähig. Das allerdings funktioniert nur, wenn die **Ernährung dauerhaft umgestellt** wird. Dafür braucht es **viel Disziplin**. Wobei kleine „Sünden" auch erlaubt sein dürfen.



Wenn Sie sich mit Entzündungen herumschlagen, ist **die Ernährung ein wichtiger Schritt zur Genesung.**

UNTER DER LUPE DER WISSENSCHAFT

Forschungsprojekte haben gezeigt, dass das Körperfett Entzündungen fördert. Ganz speziell tut sich hier das Bauchfett hervor. Übergewicht kann also eine Wurzel des Übels sein.

Zahlreiche Produkte, die uns ständig präsentiert werden und stets verfügbar sind, versprechen schnelle Hilfe, wenn wir Hunger haben. Aber genau hier steckt die Gefahr. Viele dieser Produkte, sei es Fast Food, seien es Süßigkeiten, sind voll mit gesättigten Fetten und **„leeren" Kohlehydraten**. Gesättigte Fette sind feste Fette bei Raumtemperatur, während ungesättigte Fette, die flüssig sind, als gesünder gelten, da sie zur Senkung des Risikos von Herzkrankheiten beitragen, indem sie den **„guten" HDL-Cholesterinspiegel erhöhen und den „schlechten" LDL-Cholesterinspiegel senken**. **„Leere" Kohlenhydrate** beziehen sich auf Nahrungsmittel, die hauptsächlich aus **raffinierten Zuckern und Stärken ohne nennenswerten Nährwert, wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe**, bestehen. Sie sollten möglichst vermieden werden, weil sie zu schnellen Blutzuckerschwankungen führen können, was langfristig das Risiko für **Typ-2-Diabetes, Übergewicht und Herzkrankheiten erhöht**, ohne den Körper mit notwendigen Nährstoffen zu versorgen.



ERNÄHRUNG HAT VIELFÄLTIGE AUSWIRKUNGEN AUF UNSERE GESUNDHEIT, INSBESONDERE DURCH BESTIMMTE NÄHRSTOFFE, DIE ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER FÖRDERN KÖNNEN

Arachidonsäure, eine Fettsäure, die hauptsächlich in tierischen Produkten wie Fleisch und Wurst vorkommt, sowie gesättigte Fettsäuren, sind bekannt dafür, **Entzündungsprozesse zu unterstützen**, indem sie als Ausgangsstoffe für entzündungsfördernde Botenstoffe dienen. Ebenso können tierische Proteine, Getreide und Süßigkeiten durch die Erhöhung des Säuregehalts im Blut und Gewebe, sowie Zucker über hormonelle Wege, Entzündungen begünstigen. Im Gegensatz dazu bieten **Pflanzen** über **1000 Substanzen** mit e**ntzündungshemmenden Eigenschaften**. Diese pflanzlichen Stoffe finden sich in einer Vielzahl von Lebensmitteln wie **Gemüse, Obst, Nüssen, Samen und Vollkörnern**. Wir wollen den Konsum von Fleisch und tierischen Produkten nicht verteufeln, da auch wir diese genießen. Vielmehr liegt unser Augenmerk darauf, die **Wichtigkeit einer ausgewogenen und bewussten Ernährung hervorzuheben**, zu der auch Ballaststoffe zählen, die wesentlich zur Zellerneuerung beitragen.

Bei den in den Lebensmitteln von Natur aus vorhandenen Fetten können Sie an den richtigen