Hilfsmittel gegen Entzündungen (s. auch Schmerzen):

Astaxanthin:
Reduzierung von Entzündungen aufgrund aller Ursachen einschließlich Arthritis und Asthma[1]

Arachidonsäurereiche Lebensmittel meiden:
Fleisch und Wurst enthalten größere Mengen an Fettsäuren, von denen v.a. die Arachidonsäure gefährlich werden kann. Bei der üblichen fleischreichen Kost werden etwa 200 bis 400 mg täglich aufgenommen. Aus diesem Überangebot bilden sich im Körper Entzündungsstoffe.[2]

Vitamin E:
Entzündliche Prozesse können im Körper häufiger vorkommen. so werden z.B. bei Erkältungen die Abwehrzellen mobilisiert und Entzündungsreaktionen hervorgerufen, in deren Folge sich auch Fieber einstellen kann. Stark ausgeprägte Entzündungen können z.B. bei bestimmten Formen von Gelenkerkrankungen („Rheuma“) sein. Dort sieht man am besten, wie sich solche Prozesse auswirken können: Die Gelenke schwellen an und schmerzen. Die Beweglichkeit ist stark eingeschränkt. Vitamin E hemmt solche Entzündungen und sorgt für eine Normalisierung der eingeleiteten Stoffwechselreaktionen. Das ist gerade bei den entzündlichen Rheumaformen (z.B. chronische Polyarthritis) von Interesse. Schmerzmittel, die in der Rheumatherapie häufig eingesetzt werden, können für den Magen problematisch sein – jährlich sterben in Deutschland etwa 2000 Menschen an den Folgen von Magenblutungen, die durch diese Arzneimittel verursacht wurden. Untersuchungen mit betroffenen Patienten haben gezeigt, dass hochdosiertes Vitamin E die Beweglichkeit der Gelenke verbessert, Schwellungen und Rötungen zurückgehen läßt und die Schmerzen vermindert. Ein Vergleich mit gängigen Schmerzmitteln (Diclofenac) erbrachte für das Vitamin E sogar so gute Ergebnisse wie diese – nur eben ohne Nebenwirkungen.[3]

Entzündungen:
Ananas, Feige, Grapefruit, Guave, Kaki, Kiwi, Orange, Papaya, Zitrone[4]

Bromelain gegen Arthritis:
Mit Bromelain heilen wir Entzündungen und beugen ihrer Entstehung in der Zukunft vor. Seven Taussig fand heraus, dass Bromelain ein selektiver Prostaglandinhemmer ist. Es reduziert die Bildung des „Alarm-Prostaglandins“ Thromboxan A2, das zu Entzündungen und Autoimmunerkrankungen wie Rheuma führen kann. Gleichzeitig fördert Bromelain die Produktion des „Heilungs- Prostaglandins“ Prostracyclin, das Heilungsprozesse bei Verletzungen und entzündlichen Prozessen unterstützt. Synthetische Entzündungshemmer aus der Apotheke zerstören leider sowohl die „guten“ als auch die „bösen“ Prostaglandine. Dazu sagt Taussig: „Das ist, als wollten sie ein empfindliches Gerät mit dem Vorschlaghammer reparieren, statt mit dem Schraubenzieher“[5]

OPC aus Traubenkernen:
Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC- Formen wirken etwa 50mal so stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen so richtig das „das Licht ausgeblasen“. Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier’s Original OPCs- Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren

---

[1] https://german.mercola.com/sites/articles/archive/2018/10/25/astaxanthin-das-augen-antioxidans-550-mal-leistungsfaehiger-als-vitamin.aspx https://german.mercola.com/sites/articles/archive/2018/10/25/astaxanthin-das-augen-antioxidans-550-mal-leistungsfaehiger-als-vitamin.aspx
[2] Bio 2009/2
[3] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 91
[4] Símonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 322
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 65f.

Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie ***Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist.*** Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich ***oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.***[6]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Dabei ist seine radikalfangende Wirkung dreimal so hoch wie beispielsweise jene des Rotweins. Auch eine entzündungshemmende Eigenschaft wird der Paradiesfrucht bescheinigt. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[7]

Hafermehlpackungen bei bestimmten Hautkrankheiten wie Kontaktekzemen:
Haferkörner hemmten die Biosynthese von Prostaglandinen stark – hier war gründlich gekochter Hafer genauso wirksam wie roher. Da die Aktivität der Prostaglandine zu Entzündungen führen kann, scheint damit eine plausible Erklärung für die entzündungshemmenden Kräfte des Hafers vorzuliegen und gleichzeitig eine Rechtfertigung der althergebrachten Ansicht, Hafergesichtspackungen seien eine Wohltat für die Haut. Manche Ärzte empfehlen Hafermehlpackungen zur Behandlung von Schuppenflechte.[8]

Acai- Beere:
Das in der Acai-Beere enthaltene Enzym SOD (Superoxiddismutase) beugt Entzündungen vor und läßt bestehende Entzündungen schneller abklingen.[9]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene ***native*** Kokosöl verringern das Risiko chronischer Entzündungen.[10]

Silymarin, ein Wirkstoff aus der Mariendistel:
Silymarin ist die Sammelbezeichnung für 3 Flavonolignane (eine bestimmte Gruppe von Pflanzenöstrogenen): Silybin, Sylidianin und Silychristin. Die Wirkung der Flavonoide als Radikalfänger und als Fettschutzstoffe ähnelt der von Quercetin. Der ***antientzündliche Effekt*** dieser Naturstoffe kommt durch die Verminderung der Leukotrienbildung zustande. Silybin reduziert die Histaminfreisetzung und hat einen membranstabilisierenden Effekt. Somit kann der Mariendistelwirkstoff auch als natürliches Antiallergikum bezeichnet werden.[11]

Quercetin:
In zahlreichen Arzneipflanzen wie Ginko biloba, Holunder und Johanniskraut und in Früchten wie Äpfeln und Trauben kommt das Polyphenol bzw. Flavonoid Quercetin vor. Kempuraj und Kollegen haben unter der Leitung von Prof. Theoharides, Uni Boston/USA 2005 gezeigt, dass Quercetin die stärkste antientzündliche Aktivität besitzt. Die antientzündliche Wirkung geschieht über die Hemmung wichtiger Entzündungsfaktoren wie Prostaglandine, Leukotriene, Cyclooxygenase und Lipoxygenase sowie Histamine releasing factor (HRF).[12]

---

[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[8] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 284
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 55
[10] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[11] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 152
[12] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 159

Lavendelöl:
Lavendel hat, äußerlich angewendet, eine leichte schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Man kann ihn daher bei Wunden aller Art, bereits abheilenden kleineren Brandverletzungen, Verstauchungen, Insektenbissen und –stichen, dem Athletenfuß sowie Muskelschmerzen auftragen. Das Öl ist so mild, dass man es unverdünnt verwenden kann, auch bei Kindern.[13]

Propolis:
Nach allen bisherigen Erfahrungen ist Propolis beim Menschen ungiftig. Nebenwirkungen sind praktisch unbekannt. Die der Propolis zugeschriebenen positiven Wirkungen sind:

- eine starke entzündungshemmende Wirkung.[14]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Nervenentzündungen (Ischias, Armnervenneuralgien u.a.).[15]

Holunder, schwarzer:
Der Blütentee hilft Kindern und Erwachsenen, die zu fieberhaften Temperaturerhöhungen und immer wiederkehrenden Katarrhen neigen. Die Heilpflanze wirkt immunstärkend, antiviral, ***entzündungshemmend, fiebersenkend, schleimlösend und entgiftend.***[16]

Königskerze, großblütige (Verbascum densiflorum):
Ihre Blüten beinhalten Verbascosaponine, Iridoide und Flavonoide, die die Eigenschaft besitzen, ***chronischen Hustenreiz abzumildern.*** Geeignet ist sie für Menschen, die aufgrund von chronischen Entzündungen des Atemtraktes geschwächt sind und gegen Grippeerkrankungen wenig Widerstand besitzen. Der Blütentee stärkt die Immunität und beseitigt ***entzündliche Reizungen im Hals und Rachenraum*** *oft verbunden mit* ***anhaltendem Hustenreiz (Kitzelhusten)***, Räuspern, Kehlkopf- und Rachenkatarrh.

Kneipp-Kur:
Die für die Kneipp-Kur typischen Kaltwasseranwendungen haben eine Belebung des Blutkreislaufs zum Ziel. Wenn die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff gut funktioniert und der Abtransport des venösen Blutes optimal geregelt ist, heilt jede Entzündung ab, und der Körper wird gekräftigt.[17]

kalte Waschungen etc.:
Bei Entzündungen des Auges empfiehlt Kneipp kalte Waschungen des Gesichtes und des Halses sowie Augenbäder mit kaltem Augentrostaufguss oder Aloe-Wasser. Besonders bei Entzündung der Netzhaut kommen zusätzlich Waden- und Fußwickel zum Einsatz.[18]

Kurkuma muss in Öl gelöst werden, damit es vom Organismus resorbiert werden kann. Vergessen Sie nicht, ***immer schwarzen Pfeffer zu Gerichten mit Kurcuma hinzuzufügen: Pfeffer steigert die Aufnahme von Kurcuma erheblich.***
Curcumin in Kurcuma blockiert in Krebszellen die Produktion von COX-2 – dem Enzym also, welches von diesen Zellen vorrangig genutzt wird, um entzündliche Prozesse in Gang zu setzen. Dieser ***entzündungshemmende Effekt*** zeigt sich auch im menschlichen Körper: Der tägliche Verzehr von ***Kurcuma senkt die Anzahl von Entzündungsmolekülen im Blut.***[19]

Ingwer:
Gingerol in Ingwer blockiert in Krebszellen die Produktion von COX-2 – dem Enzym also, welches von diesen Zellen vorrangig genutzt wird, um entzündliche Prozesse in Gang zu setzen. Dieser

---

[13] Mayell, Mark, Forever fit, 99f.
[14] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[15] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[16] Bio 5/2009, S.17
[17] Biwer, Augentraining, 108
[18] Biwer, Augentraining, 109
[19] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 88f.

entzündungshemmende Effekt zeigt sich auch im menschlichen Körper: Der tägliche Verzehr von ***Kurcuma senkt die Anzahl von Entzündungsmolekülen im Blut.***[20]

Ingwer:

Studien haben gezeigt, dass der tägliche Verzehr von Ingwer bei Patienten, die an rheumatoider Arthritis leiden – eine Krankheit, bei der die dominante Rolle von Entzündungsprozessen gut belegt ist -, zu einem Nachlassen der Schmerzen führt. Dieser Effekt deutet auf einen Rückgang von Entzündungsmolekülen hin, die unter Mitwirkung von COX-2 gebildet wurden.[21]

Kurcuma + Öl + Pfeffer:

Der tägliche Verzehr von Kurcuma senkt die Anzahl von Entzündungsmolekülen im Blut.[22]

entzündungshemmende Gewürze:

Kurcuma (Curcumin), Ingwer (Gingerol), Chili (Capsaicin), Nelken (Eugenol), Minze, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Anis, Kerbel[23]

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren:

Man kann die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in zwei Klassen unterteilen, die sog. Omega -3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese beiden Fettarten heißen essentielle Fette, weil sie für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers unverzichtbar sind. Wir sind nicht in der Lage, sie selbst zu produzieren, müssen sie also aus der Nahrung beziehen. Sie sind an der Bildung der Zellmembranen, an der Entwicklung und Aktivität des Gehirns, an der Produktion von Substanzen, die für die Regulierung des Blutdrucks verantwortlich sind, an der Elastizität der Blutgefäße und an der Entzündungs- und Immunreaktion beteiligt.[24]

Achtung: Omega 6:

Die Omega-6-Fettsäuren werden im Körper in Leukotriene umgewandelt. Dabei handelt es sich um ***entzündungsfördernde Moleküle***, die die Gerinnung und das Zellwachstum begünstigen; diese beiden Prozesse spielen eine Rolle bei der Abwehr pathogener Stoffe und bei der Reparatur von Schäden, die durch ein Aufbrechen der Zelle (eine Wunde) verursacht werden.[25]

Vitamin D:

Vitamin D ist derart bedeutsam für unser Immunsystem, und wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren klinischen Untersuchungen sogar vom „antibiotischen Vitamin“ spricht. Es zeigte sich, dass Vitamin D die Infektanfälligkeit in der dunklen Jahreszeit drastisch senken kann. Vitamin D verringert zudem das Risiko einer Sekundärinfektion. Das kann z.B. eine Lungenentzündung sein, die oft zu schwerwiegenden Komplikationen führt und die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit Influenza verursacht. Vitam D wirkt auch ***entzündungshemmend, so dass es ebenfalls einen Zytokin- Sturm vermeiden hilft. Allerdings sollten hierfür relativ hohe Dosen genommen werden.***

z.B. hochdosiertes Vitamin D (z.B. Vigantoletten 1000 I.E. von Merck)

z.B. für die Haupteingangspforten der Infektion: Dr. Jakob´s Granalum-Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel- Phenole, Holunderbeeren, Vitamin D, Zink und Selen)

Zink:

Im Gegensatz zu klassischen Entzündungshemmern unterdrückt Zink nicht das Immunsystem, sondern verbessert seine Reaktionslage bei Infektionskrankheiten.[26]

Linde (Tilia cordata):

An der Universität von Chicago untersuchten die Mediziner Dr. Hardy und Dr. Traismann die

---

[20] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 89
[21] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 89
[22] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 89
[23] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 86
[24] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 34f.
[25] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 35
[26] Bio, 6/2009, 58

Wirksamkeit der Lindenblüte bei grippalen Erkrankungen im Vergleich zu Antibiotika. Sie verordneten 55 grippekranken Kindern Bettruhe und Lindenblütentee. Einer zweiten Gruppe von 55 grippekranken Kindern wurde ausschließlich Antibiotika verabreicht. Das überraschende Ergebnis: Die mit Bettruhe und Lindenblütentee behandelten Kinder waren mit Abstand schneller gesund und es traten auch keine Komplikationen auf. Grund genug, den Lindenblütentee täglich zur allgemeinen Vorbeugung gegen grippale Infekte zu trinken, am besten 1 Liter pro Tag. Das wohlschmeckende Getränk erwärmt, beruhigt, stärkt, entgiftet und mildert Reize und ***Entzündungen im Atemtrakt***.[27]

schwarze Pappel:
Das Pappelknospenharz beinhaltet phenolische Verbindungen wie Benzoe-, Ferula-, Cumar- und Zimtsäure mit hoher immunstimulierender, bakterizider, virostatischer und antimykotischer Kraft. In der Pflanzenheilkunde wird aus dieser natürlichen Substanz eine Tinktur hergestellt, die zur Grippeprophylaxe bei Menschen mit ***Entzündungsneigung im Atem- und Harntrakt*** eingesetzt wird. Durch die Sanierung der entzündlichen Erkrankungen wird auch die Tendenz zu grippalen Infekten behoben.[28]

Leinsamen:
Leinsamen sind ein vielfältiges antikarzinogenes Nahrungsmittel: Sie können die Entwicklung von Brustkrebs hemmen, ***indem sie chronische Entzündungen reduzieren*** und dadurch die Entstehung eines für Krebszellen günstigen Umfelds verhindern, das ihr Wachstum fördert. Der hohe Lingan-Gehalt von Leinsamen macht dieses Nahrungsmittel zu einem effektiven Bollwerk gegen Brustkrebs.[29]

Meeresalgen:
Meeresalgen reduzieren entzündliche Prozesse.[30]

Leinsamen:
Leinsamen sind mit weitem Abstand die besten pflanzlichen Lieferanten von Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure, die unsere Zellen zur Synthetisierung der entzündungshemmenden Substanzen EPA und DHA benötigen. Zwei Suppenlöffel Leinsamen liefern bereits 140 Prozent der empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren. Um eine maximale Wirkung der in Leinsamen vorhanden Omega-3-Fettsäuren zu erzielen, muss man allerdings bedenken, dass die Umwandlung in Linolensäure in EPA und DHA relativ wirkungslos ist, wenn gleichzeitig zu große Mengen Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden. Daher muss jede Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren von einem markanten Rückgang der Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren begleitet werden, damit ein besseres Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren erzielt wird und entzündliche Prozesse verhindert werden.[31]

Wilde Holunderbeere:
Die wilde Holunderbeere wird seit jeher eingesetzt als Naturmittel gegen Entzündungen.[32]

Concord-Traube:
Die Concord- Traube hemmt Entzündungen.[33]

OPC:
OPC blockiert die Auslöser von Entzündungen.[34]

Ingwer:
Ingwer: Entzündungshemmend![35]

---

[27] Bio, 6 2009, 17f.
[28] Bio, 5/2009, 18
[29] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 82
[30] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 67
[31] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 80
[32] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[33] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[34] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 10
[35] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 146

Shiitake:
Shiitake: Reduzierung von Hautentzündungen[36]
B6 (Pyridoxin):
B6 ist an über 100 enzymatischen Reaktionen und somit an folgender Stoffwechselreaktion beteiligt: Histaminabbau (Histamin= Gewebehormon, das entzündlich- allergene Reaktionen startet)[37]

Vorsicht Entzündungen:
Große Beachtung erhielt ein im April 2008 in der "Science" veröffentlichter Beitrag mit dem Titel „Bösartige Entzündung". Darin wurde gefordert, dass in die Krebstherapie auch antiflammatorische (antientzündliche) Therapiemaßnahmen aufgenommen werden sollten, da eine Voraussetzung für die Metastasierung von Tumorzellen die chronische Entzündung im Tumor umliegenden Gewebe sei. Dies wurde im Tierversuch nachgewiesen. Der einzige Naturstoff, der hier therapeutisch genannt wurde, war Kurkuma. In der Fachliteratur wird allerdings eine Vielzahl weiterer Pflanzenextrakte genannt, de3nen antientzündliche Wirkungen zugeschrieben werden.[38]

Vorsicht Narbengewebe:
Bei einer chronischen Entzündung herrscht nach dem CST-Konzept eine Dominanz der Zellteilung und Reduzierung der Zellleistung. Daher gehen chronische Entzündungen immer einher mit reduzierter Organstoffwechselleistung. Unser Organismus ist daher bemüht, die Zellen, die zugrunde gehen, durch eine Regenerationsteilung neu zu bilden. Täte er dies nicht, würden Löcher im Gewebe entstehen. Die Regenerationsteilung kann jedoch bei andauerndem entzündlichen Stress nicht mehr gelingen, und es kommt zur Umwandlung von Arbeitsgewebe in Narbengewebe (Bindegewebe). Dabei nehmen die Organleistungen zunehmend ab und ein vorzeitiger Alterungsprozess setzt in dem betroffenen Organ, Bezirk und Zellsystem ein: Der Gesundheits- und Energiezustand sinkt, da der Abbau von Zellen höher ist als ihre Regeneration.[39]

Allergie – Entzündungen:
Bei einer Allergie handelt es sich um eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte Umweltstoffe oder Lebensmitteleiweiße. Normalerweise sind diese harmlos. Fremdstoffe oder Eiweiße, welche diese Abwehrreaktionen auslösen, werden Allergene genannt. Dabei lösen Abwehrzellen und die von ihnen gebildeten Abwehreiweiße, die sog. Antikörper, Entzündungsreaktionen am Ort des Geschehens aus. Davon sind im Rahmen von Nahrungsallergien meist zuerst die Schleimhäute des Darmes betroffen. Abwehrzellen schütten dabei ein Hormon namens Histamin aus, ***das den Entzündungs- und Abwehrvorgang startet.*** Die Abwehrreaktionen gegen die Nahrungsmitteleiweiße, die auf der Schleimhaut liegen, können sich auch gegen die Schleimhautzellen selbst richten. Diese können dabei entzündlich verletzt werden, ausdünnen und undicht werden. Dieses Beschwerdebild wird „Leaky Gut" genannt. Es kann dabei zur ***Abnahme der Resorptionsleistung der Darmschleimhaut*** kommen. Dies führt unter Umständen zu einer Mangelaufnahme und somit möglicher ***Mangelversorgung*** mit Aminosäuren (Eiweißen), Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, essentiellen Fettsäuren, Phospholipiden, Antioxidantien und Polyphenolen, was wiederum die ***Energiebildung und Zelleistungssteuerung*** der Mitochondrien mit Sauerstoff schwächen bzw. stören kann.
Die Schleimhaut ist also von elementarer Bedeutung: Mit ihrer Umgebung stellt sie den Lebensraum von etwa siebzig bis achtzig Prozent des lymphatischen Immunsystems dar. Ihre Aufgabe ist es, Krankheitserreger abzufangen. Wird die Schleimhautdichte - wie gerade beschrieben – reduziert, kann es zu einem vermehrten Übertritt von Viren, Pilzen, Bakterien und Chlamydien in die Schleimhaut und damit in den Organismus kommen. Die Folge könnte eine Virus-, Pilz- und Bakterieninfektion mit begleitenden Entzündungen sein. Die möglicherweise gleichzeitig auftretende Undichtigkeit der Schleimhaut kann zu einem vermehrten Übertritt von zu großen, unverdauten Eiweißen aus dem Darm in das Lymph- und Blutsystem führen. Dieser Übertritt wiederum kann allergisch-entzündliche Reaktionen im Organismus a, je nachdem, wohin die Eiweißkomplexe transportiert worden sind. Da bei jeder Entzündung Zellen des Körpers zugrunde gehen,

---

[36] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 176
[3737] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 182
[38] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 54
[39] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 55

versucht der Organismus, diese Zellverluste durch Regenerationszellteilungen zu ersetzen, denn sonst würden Gewebelöcher entstehen.
Diese Regenerationsleistung erfordert das „Stummschalten" der Mitochondrien: des B-Genoms mit reduzierter Zellleistung und die Aktivierung der für die Zellteilung verantwortlichen Archaea-Genanteile mit Vergärung von Blutzucker und dabei entstehender Milchsäure, was wiederum zur Übersäuerung des Bindegewebes, der Matrix führen kann. Wenn Entzündungen chronisch verlaufen, können Zellen von Organen funktionsunfähig werden und eine narbige, bindegewebsartige Struktur bekommen. Diesen Vorgang nennt man Degeneration.
So stellt eine antiallergische, antientzündliche Ernährungstherapie im rahmen der Cellsymbiosis eine wichtige Säule dar. Von entscheidender Bedeutung kann dabei die langfristige und gründliche Sanierung und Stabilisierung der Darmschleimhaut sein, die für die Resorption der Nahrung verantwortlich ist, aber auch als „Barriere" funktioniert. Damit verbunden ist auch die Sanierung des lymphatischen Immunsystems. Die Sanierung der Schleimhaut geschieht unter anderem mit vitalen, also lebendigen und vermehrungsfähigen Mikroorganismen, die im Rahmen der Cellsymbiosistherapie bis zu anderthalb Jahre verwendet werden. Abwehrzellen selbst haben eine begrenzte Lebenszeit und Leistungsfähigkeit. Daher können chronisch verlaufende Allergien Anteile des Abwehrsystems überstimulieren und auf Dauer in ihrer Funktion schwächen.
Eine chronische Allergie kann sich somit auf Grund der möglicherweise immer wieder auftretenden Entzündungsreaktionen negativ auf das Mitochondriensystem auswirken, das für die Energie- und Zellleistung verantwortlich ist. Dies kann zu Störungen der Stoffwechsel- und Regenerationsleistung führen. Dies gilt auch für alle anderen möglichen Entzündungsverursacher oder Toxine wie Bakterien, Pilz- und Industriegifte. Solange die bei Entzündungen zugrunde gehenden Zellen durch die für die Regenerationsteilung verantwortlichen Archaea- Genanteile erneuert werden, bleiben der Organismus und das betroffene Organ von schwerwiegenden Entzündungsschäden verschont. Gehen allerdings mehr Zellen zugrunde als regeneriert werden können, kommt es zwangsläufig zur Organalterung. Damit verbunden sind Funktionseinbußen wie Energie- und Leistungsschwächen der betroffenen Organe und somit deren Mitochondrien.[40]

Archidonsäurereiche Lebensmittel meiden
Fleisch und Wurst enthalten größere Mengen an Fettsäuren, von denen v.a. die Archidonsäure gefährlich werden kann. Bei der üblichen fleischreichen Kost werden etwa 200 bis 400 mg täglich aufgenommen. Aus diesem Überangebot bilden sich im Körper Entzündungsstoffe, die zu Allergien führen.[41]

Meiden von Azo-Farbstoffen in Lebensmitteln:
Die synthetisch hergestellten Azofarbstoffe gelten als allergiefördernd, verändern das Erbgut und sind krebserregend.[42]

Gegen Allergien:
Ananas, Papaya[43]

OPC aus Traubenkernen:
Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC -Formen wirken etwa 50mal so stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen so richtig das „das Licht ausgeblasen". Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier's Original OPCs- Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren

[40] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 81-84
[41] Bio 2009/2
[42] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 102
[43] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320

Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie *Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist.* Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanide auch positiv bei Allergien auswirken.[44]

Kaffee:

Test zeigten, dass starker Kaffee ein gutes Mittel für Asthmapatienten ist. Das Koffein im Kaffee erweitert die Bronchialgefäße und erleichtert Asthmatikern das Atmen. Laut Recherchen, die obwohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen angestellt wurden, sollte zwei Viertellitertassen starken, frisch aufgebrühten Kaffees innerhalb einer oder zwei Stunden Erleichterung verschaffen, etwa 6 Stunden lang. Auf ähnliche Weise könnte Koffein auch ein gutes Mittel für Heuschnupfenleidende sein, wie Philip Shapiro meint. Zur Behandlung seiner allergischen Rhinitis (die dem Heuschnupfen ähnlich ist) nahm er 16 Tage lang abwechselnd Koffeintabletten oder Placebos. An den Tagen, an denen er, wie sich herausstellte, das Koffein schluckte -, soviel, wie in zwei Tassen starkem Kaffee enthalten ist -, berichtete er, dass er nur zweimal niesen mußte und weniger Beschwerden und Juckreiz hatte, während er an Tagen, an denen er das Placebo genommen hatte, 27 mal niesen mußte. Koffein erleichtert das Atmen außerdem, indem es die Ermüdung der Atemmuskeln verhindert. Deshalb scheint Kaffee eine gute Medizin für Menschen mit Atemschwierigkeiten zu sein, v.a. für diejenigen, die an chronischen, die Atmung erschwerenden Lungenkrankheiten leiden. Forscher haben festgestellt, dass das Koffein in 3 Tassen starkem Kaffee Männern und Frauen bei Tests zur Messung der Ermüdungserscheinungen der Atemmuskeln das Atmen erleichterte.[45]

Grapefruitkern-Extrakt:

Eine Domäne für dieses antibiotische Naturheilmittel ist die Behandlung des äußerst schwierig zu therapierenden Befalls des Organismus mit Candida albicans. Candida ist ein Hefepilz, der eine gestörte Darmflora in Windeseile überwuchern und sich dann über das Blut im ganzen Organismus verbreiten kann. Hochgradige Candidosen führen zu einer Fülle der unterschiedlichsten Beschwerden von Allergien, Neurodermitis, Asthma, Depressionen, Kopfschmerzen bis hin zu rheumatoiden Schmerzen und möglicherweise sogar zu Krebs. Grapefruitkern-Extrakt ist ein wirksames, nebenwirkungsfreies Therapeutikum bei Verdacht auf Candidose. Eine Stuhluntersuchung kann Verdachtsmomente erhärten. Allerdings muß eine solche Untersuchung mehrmals durchgeführt werden, da trotz eines Befalles nicht immer Pilzspuren im Stuhl sein müssen. Professionell durchgeführte Darmsanierungen, Colon- Hydro-Therapie und Ernährungstherapie sind wirkungsvolle Zusatzmaßnahmen.[46]

Silymarin, ein Wirkstoff aus der Mariendistel:

Silymarin ist die Sammelbezeichnung für 3 Flavonolignane (eine bestimmte Gruppe von Pflanzenöstrogenen): Silybin, Sylidianin und Silychristin. Die Wirkung der Flavonoide als Radikalfänger und als Fettschutzstoffe ähnelt der von Quercetin. Der antientzündliche Effekt dieser Naturstoffe kommt durch die Verminderung der Leukotrienbildung zustande. Silybin reduziert die Histaminfreisetzung und hat einen membranstabilisierenden Effekt. Somit kann der ***Mariendistelwirkstoff auch als natürliches Antiallergikum*** bezeichnet werden.[47]

Vitamin E:

Tierstudien haben gezeigt, dass allergiebedingte Entzündungen z.B. bei Rhinitis uns Asthma durch **Gamma-*Tocopherol blockiert werden können.***[48]

Reishi:

---

[44] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[45] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 113f.
[46] Neumayer, Natürliche Antibiotika, 59f.
[47] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 152
[48] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 165

Die Histaminfreisetzung wird durch die Triterpene (zyklische Kohlenwasserstoffe wie Ganodermiksäuren, Ganolucidsäuren, Lucidemiksäuren) im Reishi gehemmt, was die typischen allergischen Reaktionen verhindern hilft. Wir bekommen immer wieder erfreuliche Mitteilungen von Heilpilz-Konsumenten, die mit etwa 3 mal täglich je 2 Tabletten ihre Allergien stark eindämmen konnten oder sogar völlig zum Verschwinden gebracht haben.[49]

Methionin:
Methionin ist eine schwefelhaltige Aminosäure. Es baut bei Allergien Histamin ab.[50]

Agaricus blazei murill:
ABM reduziert allergische Reaktionen wie Ohrschwellungen, allergische Hautreaktionen und die Aktivität von Mastzellen (Abwehrzellen, die das Allergie startende Hormon Histamin freisetzen) und verringert damit die Histaminfreisetzungen (in Mastzellen der Bauchhäute von Ratten).[51]

OPC:
hilft gegen Allergien.[52]

Schwarzkümmelöl:
Schwarzkümmelöl hilft gegen Allergien.

Allergen-Karenz:
Fenster schließen und abends die Haare waschen, Pollenvorhersagedienst beachten[53]

Immunsystem umstimmen:
In der Naturheilkunde spricht man bei Pollenproblemen davon, dass man das Immunsystem umstimmen muss. Akupunktur, homöopathische Arzneimittel, Injektionen mit Ameisen-, Bienengift, Mistelextrakt oder Eigenblut sollen die körpereigene Abwehr anregen, wieder richtig zu arbeiten. Einige der naturheilkundlichen Behandlungen sind nachweislich so erfolgreich wie schulmedizinische:
Bei 70-80 Prozent der Probanden, von elf wissenschaftlich anerkannten Studien, linderte die ***homöopathische Behandlung mit Galphimia glauca oder brachte die Beschwerden zum Verschwinden. Ein homöopathisches Pestwurz - Medikament*** soll ähnlich gut funktionieren, ist allerdings nur in der Schweiz erhältlich. Unklar ist, wie lange die Besserung anhält. Eine Behandlung mit Galphimia glauca sollte sieben Wochen vor der Saison begonnen werden. Galphimia und Pestwurz werden aber auch als Akutmittel eingesetzt.
Akkupunktur soll helfen, das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Neun von zehn Allergikern ging es auch noch sechs Monate nach der Behandlung deutlich besser. Das zeigt eine Akkupunktur-Studie, die an der Berliner Carité durchgeführt wurde. Acht bis zwei Wochen vor der Pollenblüte ist das übliche Zeitfenster für den Start einer Therapie. Allerdings soll Akkupunktur sogar dann helfen, wenn das große Niesen schon eingesetzt hat. Die Behandlung muss jährlich wiederholt werden.[54]

B6 (Pyridoxin):
B6 ist an über 100 enzymatischen Reaktionen und somit an folgender Stoffwechselreaktion beteiligt: Histaminabbau (Histamin= Gewebehormon, das entzündlich-allergene Reaktionen startet)[55]

Achtung: Die Sofort- und die Typ-3-Allergie:
Die Sofort-Allergie, die bereits nach wenigen Sekunden oder Minuten nach Aufnahme eines Fremdeiweißes auftritt, wird durch Abwehreiweiße namens Immunglobulin E ausgelöst. Bei der Typ-3-Allergie dagegen handelt es sich um Zeit verzögert auftretende allergisch-entzündliche Reaktionen, dir erst vier bis 72 Stunden

---

[49] Ehlers, Susanne: Heilpilze, 15
[50] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 135
[51] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 170
[52] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 3
[53] Schrot und Korn, Januar 2007, S. 31f.
[54] Schrot und Korn, Januar 2007, S. 33
[5555] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 182

nach der Eiweißaufnahme in Erscheinung treten und von dem Immunglobulin G-1-4 gestartet werden. Die Zyp-3-Allergie wird daher auch „maskierte allergische Reaktion“ oder „Spät-Reaktion“ genannt.
Prinzipiell wird nach jeder Nahrungsaufnahme das Immunsystem aktiviert. Nicht jeder Mensch, der Immunglobulin G-1-4-Antikörper gegen Nahrungseiweiße bildet, zeigt jedoch allergische, entzündliche oder degenerative Erkrankungen. In der Cellsymbiosistherapie spielen IgG-1-4-Antikörpertests eine wichtige Rolle. Warum dies so ist, versteht man, wenn man weiß, wie Abwehrreaktionen des Körpers generell – auch gegen Nahrungsmittelproteine – ablaufen können.
Bei jeder allergischen Reaktion wird das Hormon Histamin ausgeschüttet. Dies gilt sowohl bei der Sofort-Allergie, die durch Immunglobulin E ausgelöst wird, als auch bei der durch Immunglobulin G-1-4 gestarteten „Spät-Reaktion“. Dieses Hormon Histamin kann, wenn es nicht durch das im Blut meßbare Enzym Diaminoxidase schnell genug abgebaut wird, folgende Mechanismen im Organismus auslösen:

- Erweiterung der Blutgefäße, was zu einem Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Gewebe führen kann – und damit zu einem Anschwellen und einer Druckzunahme in dem betroffenen Gebiet (phasenweise geschwollene Finger, Gesichtspartien, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung)
- Geschieht dies im Gehirn, so kann Migräne entstehen, da die aus den Blutgefäßen ausgetretene Flüssigkeitsmenge die Gehirnnerven komprimieren kann.

Dabei werden entzündungsfördernde Botenstoffe des Immunsystems freigesetzt (Typ-1-Cytokine, die durch Immunglobulin G-1-3 stimuliert werden), die die Freisetzung von Stickstoffmonoxidgas aktivieren (NO-Gas), was zu ***Muskel-, Bindegewebe- und Gelenkentzündungen*** führen kann (Inaktivierung der Mitochondrienfunktion mit reduzierter Zellleistung und Aktivierung der notwendigen Zellregenerationsleistung mit Aktivierung des G-Genoms mit Zuckerverstoffwechselung und Milchsäurebildung).[56]

Shiitake:
In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen wie andere Pilze und Gemüse eine gezielte Anwendung bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, Leberzirrhose und Arteriosklerose.[57]

Ling Zhi, japanisch Reishi, der Glänzende Lackporling:
Bei Reishi werden folgende Wirkungen beschrieben: Antientzündliche Funktion von Immunsystembotenstoffen.[58]

Fenchel gegen Augenentzündung.
Gegen Augenentzündung hilft reichlich Fenchel.[59]

Cellsymbiosistherapie:
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn-out-Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegeneratoive Erkrankungen ink. Alzheimer’sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson’sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[60]

Curcumin:
Curcumin wirkt gegen Entzündungen.[61]

Granatapfel/Granatapfelextrakt:

---

[56] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 84-86
[57] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174
[58] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174
[59] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[60] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[61] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, S. 135

Im Tierversuch zeigte Granatapfel bei Arthritis (Gelenkentzündungen) antientzündliche Wirkungen.[62]

Mittelkettige Triglyceride:

Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen") Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.[63]

Achtung: Entzündungsreaktionen:

Entzündungsreaktionen sind jedenfalls, egal ob sie durch Infektionen oder andere Ursachen ausgelöst werden, derzeit ein heißes Thema in der Demenzforschung. Dazu haben auch eher zufällige Befunde beitragen, etwa der, dass Rheumapatienten, die ständig entzündungshemmende Medikamente nehmen müssen, seltener und später dement werden als der Bevölkerungsdurchschnitt.
„Wir wissen seit langem, dass Entzündungsmechanismen an neurodegenerativen Veränderungen beteiligt sind", sagt H. Förstl, Chef der Psychiatrie am Klinikum Rechts der Isar in München. So schreitet laut einer Studie von Clive Holmes von der Universität Southampton mit 222 Patienten die Alzheimer-Krankheit bei jenen, die den Entzündungsfaktor TNF alpha im Blut haben, um ein Mehrfaches schneller voran als bei Vergleichspersonen. Und erhöhte Cortisolwerte, wie sie bei Abwehrreaktionen des Körpers ebenfalls typisch sind, bleiben auch nicht ohne Folgen. Sie sorgen dafür, dass bei Demenz besonders betroffene Hirnbereiche wie etwa der Hippocampus und das limbische System anfälliger für die Zerstörung von Nervenzellen werden. Und dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel haben dauergestresste Menschen häufig.[64]

Aronia-Beeren:

Alternativen könnten Pflanzen sein. Zum Beispiel die ***Aroniabeere,*** das Obst ist in Deutschland schon fast vergessen. Weil sie heute fast nur noch in Sachsen professionell in Plantagen angebaut wird, nennen Fans sie zärtlich die „Sächsische Gesundheitsbeere".
Ende des Sommers sind die Früchte reif. Die sehen aus wie winzige Äpfel, gehen farblich ins Schwarz der Johannisbeeren, ihr Fleisch in Richtung Kirsche. Die Osteuropäer pressen sie seit jeher in Gesundheitssäfte oder drücken sie in Kapseln zurecht. Schon Hildegard von Bingen empfahl Aronias gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose und bestimmte Magen-Darm-Erkrankungen. Medizinisch ist ihre Wirkung kaum erprobt, aber Fakt ist: Die Beere und ihr Saft enthalten beachtliche Mengen an Polyphenolen. Das sind Stoffe, die Tumoren und auch ***Entzündungen*** hemmen. Außerdem bringt der Saft den Blutzucker ins Lot.[65]

Proanthocyanidine (PACs):

Zu den derzeit besonders im Focus stehenden Substanzen zählen die Proanthocyanidine (PACs), die in Beerenobst (z.B. Aroniabeern, Cranberries), roten Weintrauben, Traubenkernen und grünem Tee vorkommen. Inzwischen liegen zahlreiche Hinweise aus wissenschaftlichen Untersuchungen vor, die auf ein breites

---

[62] Meyer, Ralf, Chronisch gesund, S. 151
[63] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168
[64] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?", S. 55
[65] Die Welt, „Cola hebt den Blutdruck", 1.6.2010.

protektives Potential der Flavonoide schließen lassen. Diesen interessanten bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen wird u.a. eine antioxidative, antikarzinogene, antimikrobielle, antiinflammatorische, gefäßprotektive und immunmodulierende Wirkung zugeordnet.[66]

Aronia-Beeren:
Aronia-Beeren haben bereits vor 50 Jahren in der ehemaligen Sowjetunion erste Nachweise auf eine hilende Wirkung ergeben. Klinische Erprobungen und Studien, die mit den Beeren dort stattfanden, zeigten eine Reihe positiver Untersuchungsergebnisse bei Erkrankungen und Belastungen der verschiedensten Art (z.B. Entzündungen).[67]

Flavonoide, z.B. Aronia:
Zur antiinflammatorischen Wirksamkeit der Flavonoide wurden in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Diese blockieren das Enzym Phospholipase A2 und damit die Bereitstellung der Archidonsäure, die selbst wiederum das Ausgangsprodukt für diverse Entzündungsmediatoren darstellt. Desweiteren wird die Aktivität der Lipoxygenasen und damit die Bereitstellung entzündungsfördernder Leukotriene gehemmt. Ebenso werden die Cyclooxygenasen und deren Reaktionsprodukte gedrosselt. Berücksichtigt man die neueren Erkenntnisse der medizinischen Forschung, wonach die typischen Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Hyperinsulinämien und Diabetes mellitus sowie neurologische Erkrankungen) durch entzündliche Prozesse im Organismus induziert werden, so ergibt sich zusätzlich unter dem Aspekt der antientzündlichen Wirksamkeit der Polyphenole eine interessante mögliche protektive Wirkung durch die Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Aroniabeere besonders konzentriert vorhanden sind. Im Tierversuch wurde in einer kürzlich publizierten Studie die Wirkung eines Aroniaextraktes auf die endotoxininduzierte Entzündung der Uvea (Augenhaut) untersucht. Die Erfassung einer Reihe von Entzündungsmarkern (z.B. Cyclooxygenaseaktivität, TNFalpha) bestätigte die antiinflammatorische Wirksamkeit des Aroniaextraktes und zeigte, dass der Gesamtextrakt deutlich effizienter war als isoliert verabreichte Flavonoide (z.B. Anthocyane, Quercetin).[68]

Umschläge mit Kohlblättern:
Umschläge mit Kohlblättern: Wie bei vielen anderen Entzündungen, Hautausschlägen und schlecht heilenden Wunden können sie zur schnelleren Abheilung verhelfen. Man nutzt dabei frische Kohlblätter. Nur kurz in lauwarmes Wasser eintauchen, dann den Mittelstrunk entfernen und die Blätter mit einem Rollholz weich walzen. Die Blätter werden auf die Haut gelegt und mit einer Mullbinde befestigt.[69]

Kurkuma:
Das traditionelle Curry-Gewürz Kurkuma hat offenbar eine heilende Wirkung bei Leberentzündungen. Forscher der Universität Graz untersuchten die Wirkung von Curcumin, einem Inhaltsstoff von Kurkuma (Gelbwurz) und fanden „vielversprechende therapeutische Ansätze“, so Studienleiter Michael Trauner, Medizinische Universität Graz. In der traditionellen Medizin Asiens wird die Gewürzpflanze seit langem verwendet, unter anderem um Entzündungen zu hemmen.[70]

Rechtsregulat, kaskadenfermentiert (fermentierte flüssige Zubereitung aus Früchten, Nüssen und Gemüse):

Mariendistel, das Leberkraut:
Die Mariendistel beugt Leberschäden vor und hilft bei der Regeneration der Leberzellen. Das aus den Früchten gewonnene Substanzgemisch Sylimarin fängt Schadstoffe ab, die bei der Entgiftung in der Leber

---

[66] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 2
[67] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[68] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avanceren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 4
[69] Bio, April/Mai 2010, S. 46f.
[70] securvita, 4/10, S. 4

anfallen, und verhindert so die Zerstörung der Leberwände. Das Kraut hilft bei chronisch-**entzündlichen** Lebererkrankungen und Schäden durch Alkohol und Medikamente.[71]

Melissenkraft verkürzt Erkältungsdauer:
Zwei klinische Studien in Berlin von Prof. Schneeweiß und Doz. Dr. Graubaum – nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien geprüft – haben ergeben: All diese Voraussetzungen erfüllt Melissengeist: 3 Mal täglich 2 Teelöffel in Tee oder Wasser. Bei 162 stark erkälteten Patienten zeigte sich: Bei jenen, die den Melissengeist bekamen, nahmen die Beschwerden bereits nach 3 Tagen deutlich ab. Nach 7 Tagen fühlten sich 80 Prozent gesund und wieder leistungsfähig. Dazu Prof. Berthold Schneider, Leiter des Institutes für Biometrie an der Medizinischen Hochschule Hannover, der die Studie geprüft hat: „Mit dieser Naturtherapie, die auf der Wirkung der ätherischen Öle der Melisse und anderer Heilkräuter beruht, ist man zwei Tage früher beschwerdefrei.“ Die Wirkung dieser natürlichen Therapie gegen Erkältungen beruht auf 3 Wirkmechanismen: Der Melissengeist blockiert und vernichtet Viren; verhindert den Angriff von Bakterien. Er hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen. Er aktiviert und stabilisiert die eigenen Abwehrkräfte, beruhigt das vegetative Nervensystem und fördert den heilsamen Schlaf.[72]

Uncaria tomentosa:
Gegen Entzündungen im ganzen Körper?[73]

Boscari: Weihrauch nach Dr. Fernando:
Pulversisiertes Weihrauchharz von Boswellia carterii
Anteil an Boswelliasäuren 65-70%
100 Kps. á 400 mg Harz von Boswellia carterii
Afrikanisches Harz aus Eritrea
Weihrauch-Plantage in geschütztem Anbaugebiet
Geprüft auf Rückstände und Schwermetallbelastung
Verzehrempfehlung:
Initialdosis: 3xtgl. 2-5 Kapseln boscari
Akutbehandlung: 3xtgl. 4-5 Kapseln boscari
Erhaltungsdosis: 3xtgl. 1-5 Kapseln boscari
Information und Bestellung von boscari:
Olibanum B.V.
Elisagracht 91
NL-6465 CZ Kerkrade
Tel.: 0031-45541 1112
Fax: 0031-45541 1116
Internet: www.olibanum - bv.com
Achtung.: Weihrauchharz =Tränen der Bäume (Peinigung)
Unter der Rinde in Form einer milchigen Flüssigkeit
Gerinnung durch Einschneiden der Baumstämme, abgesonderte Harztropfen erhärten in der Luft zum begehrten Harz/Weihrauch

Arabischer Weihrauch: aromatisch gesehen zwar bes. bestechlich, aber keine. Heilwirkungen, afrikanischer .....
indischer Weihrauch (Boswelia serata)
in BY ist in Bad Tölz guter Weihrauchtherapeut (s. Internet)

Das Coenzym Q10:
kann schädigende systemische entzündliche Prozesse abmildern, indem es die Ausschüttung von Substanzen wie NF-kappaB, die die Reaktion des Immunsystems abmildern, reguliert.[74]

---

[71] Quelle unbekannt
[72] Bankhofer: „“Melissengeist kürzt Erkältungsdauer“, in: „Schlecker Revue Gesundheit“, S. 40f.
[73] Quelle unbekannt
[74] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010

Vitamin C:
Cathcart berichtet über gute Erfolge bei akuter infektiöser Hepatitis. Unter hoher Vitamin-C-Zufuhr ist statt des üblichen Verlaufs mit monatelang reduziertem Allgemeinzustand innerhalb weniger Tage eine vollkommene Erholung möglich. Cathcart berichtet von zwei Chirurgen, die sich versehentlich am Patientenblut mit Hepatitis infiziert haben. Durch Vitamin C trat bei ihnen eine schnelle Besserung ein. Als einer der Chirurgen und ebenso ein behandelnder Arzt nicht glauben wollten, dass die Besserung auf Vitamin C zurückzuführen sei, und das Ascorbat abgesetzt wurde, verschlechterte sich das Krankheitsbild zugleich. Erst als sie erneut Vitamin C ansetzten, ließen die Krankheitssymptome wieder nach, und die Heilung schritt voran.[75]

Hafer:
Hafer kann auch zur Nachbehandlung einer Neurodermitis eingesetzt werden, da im Hafer Alkaloide enthalten sind, die auf die Epidermis entzündungshemmend wirken.[76]

Ingwer:
Ingwer ist angefüllt mit COX-2-Hemmern. Dies sind stark entzündungshemmende Verbindungen, die ein Schmerzenzym im Körper blockieren. Daher kann der Ingwer möglicherweise sogar einigen Arthrosesymptomen vorbeugen. Je mehr wir darüber erfahren, welche Rolle Entzündungen auch bei anderen Krankheiten (unter anderem Alzheimer und Krebs) spielen, desto wichtiger werden die entzündungshemmenden COX-2-Inhibitoren im Ingwer.[77]

Achtung: Übersäuerung und Hautenzündung:
Übersäuerung führt zu Säureschäden, v.a. auf der Haut – zu Entzündungen, Ekzemen, Pilzerkrankungen sowie unangenehmen Körperausdünstungen und vorzeitiger Alterung der Haut.[78]

Huflattich – Pressaft aus frischem Huflattich:
Leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut[79]

Entzündungen und Pflanzenfarbstoffe:
Aktivierung der Leberentgiftung durch farbige Lebensmittel (z.B. Signalstoffe aus Brokkoli):
Farbige Inhaltsstoffe in Lebensmitteln geben positive Signale an unsere Gene. Es handelt sich bei diesen Pflanzenpigmenten (z.B. Polyphenole, Bioflavonoide, Isoflavone) also nicht um klassische Nährstoffe, die uns mit Kalorien und Baustoffen versorgen, sondern vielmehr um Signalstoffe. Einfach ausgedrückt: Nahrung spricht mit den Genen. Die pflanzlichen Signalstoffe sind unerlässlich für eine normale Funktion und Kommunikation in den Zellen. Fehlen diese – z.B. durch die industrielle Verarbeitung der Nahrung-, stellen sich Störungen in der genetischen Signalkette ein. Es resultieren dann sog. Notprogramme in der genetischen Steuerung, die sich u.a. in Form von Entzündungen und Wassereinlagerungen etc. äußern können.
Positive Signale auf unsere Entgiftungsgene – d.h. die genetische Steuerung der Entgiftungsenzyme – haben u-a. Signalstoffe aus Brokkoli-Gemüse: Sulforaphan, Indol-3-Carbinol oder Diindolylmethan (DIM). Die Leber verfügt über zwei wichtige Entgiftungswege. In der Phase I werden Gifte chemisch umgewandelt, wobei auch aggressive Stoffwechselprodukte entstehen können. In der Phase II werden die umgewandelten Gifte in eine wasserlösliche Form gebracht und anschließend über den Darm bzw. die Niere ausgeschieden. Sulforaphan bewirkt in der Leber eine Aktivierung der Phase-II-Entgiftungsenzyme. Beeindruckend ist, dass Sulforaphan gleichzeitig auch die körpereigene Produktion von Antioxidantien anregt und somit aggressive Reaktionen, die bei dem Entgiftungsprozess auftreten können, neutralisiert.[80]

Bockshornklee:
Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von

---

[75] Kinadeter, Harald: Gesund mit Vitaminen, 1995
[76] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 32
[77] James, Heilende Nahrungsmittel, 2010, 48
[78] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 123
[79] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[80] Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 1996, S. 40f.

Benediktinermönchen kultiviert.Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an.
Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[81]

Echte Kamille (Matricaria recutita):
Diese Pflanze ist bei vielen Beschwerden – von der Gicht bis zu Schlafstörungen – eine Hilfe, denn sie hemmt Entzündungen.[82]

Olivenöl: Achtung: Es ist noch zu recherchieren, wie stark man Olivenöl erhitzen kann – wirkt sonst schädlich!
Dukes Gartenhelfer und Duke selbst beträufeln jeden Tag ihr Brot mit einer Mischung aus Olivenöl, Essig, gehacktem Knoblauch und Chili. Olivenöl hat eine ähnliche Wirkung auf Herzerkrankungen wie ein plötzlicher Regenguss auf einen Waldbrand. Es lindert Entzündungen, reduziert Oxidationsprozesse und senkt den Cholesterinspiegel.
Das Olivenöl ist die Grundlage der sog. mediteranen Diät, die aus viel Gemüse, ganzen Körnern, Hülsenfrüchten und Obst besteht. Studien zufolge kann sie das Risiko von Herzversagen erheblich verringern. Bei dieser Ernährungsform dient das einfach ungesättigte Olivenöl als gesunde Alternative zu gesättigten Fetten wie Butter, die den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. Der Verzehr einfach ungesättigter Fette hat dagegen keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Ersetzt man gesättigte Fette durch Olivenöl, kann dies den Gesamtcholesteringehalt um die Hälfte der Menge senken, um die ihn gesättigte fette anheben würden. Jüngste Studien kommen zu folgendem Schluss: Da Olivenöl die LDL-Oxidation verringert, spielt es möglicherweise noch eine sehr viel größere Rolle dabei, das Kreislaufsystem in Form zu halten. Im Rahmen einer wichtigen spanischen Studie mit 372 Testpersonen mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko ernährte sich ein Drittel der Teilnehmer fettarm. Dir anderen verzehrten eine traditionelle mediterane Kost mit nativem Olivenöl und Nüssen als wichtigsten Fettlieferanten (Nüsse enthalten wie das Olivenöl viele gesunde, einfach ungesättigte Fette). Nach drei Monaten sank die LDL-Oxidation bei den Teilnehmern, die ich mediteran mit Olivenöl und Nüssen ernährten, nicht aber bei Gruppe mit der fettarmen Kost.
Olivenöl wirkt aus verschiedenen Gründen entzüdungshemmend: Erstens ist bei dem im Olivenöl enthaltenen Fettsäuren das Risiko einer Oxidation durch freie Radikale geringer. Zweitens enthält auch das Olivenöl Inhaltsstoffe mit antioxidativer Wirkung.[83]

Kurkuma:
Forschungen haben ergeben, dass die Wirkstoffe Curcumin und Tetrahydrocurcumin eine antidiabetische, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung haben. Bei Versuchstieren konnten sie den Blutzucker senken, den Insulinspiegel erhöhen und Nierenschäden vorbeugen.[84]

Cranberries (=Moosbeeren):
Diverse internationale Untersuchungen belegen auch eine Wirkung von Cranberries gegen schädliche Bakterien im Mundraum, sodass es bei regelmäßigem Konsum zu einer Verhinderung schädlicher Zahnbeläge sowie der Ausbreitung der Paradontose kommen kann. Jüngste Studien haben außerdem nachgewiesen, dass

[81] www.medi-info.de
[82] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage 2010, 298
[83] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 283f.
[84] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 151

Cranberries das Einnisten von Helicobakter-pylori-Bakterien in Magen und Darm verhindern und Entzündungen der Magenschleimhäute vorbeugen können.[85]

Granatapfel gegen Lungenentzündung:
Diese säuerliche Frucht erzielte in Duke´s Datenbankabfrage hinsichtlich der Wirkung bei Lungenentzündung ebenso viele Punkte wie der Knoblauch. Eine neuere Studie mit Mäusen ergab, dass Granatapfel wohltuend für deren – und wahrscheinlich auch für die menschliche Lunge. Die Samen und das saftige Fleisch des Granatapfels enthalten zahlreiche Antioxidantien. Sie unterstützen den Körper im Kampf gegen Bakterien, Viren und Entzündungen und regen gleichzeitig die Abwehrkräfte an.[86]

Holunder:
Nachdem Duke mit einem geschützten Mittel aus Holunderextrakt erfolgreich eine Grippe abgewehrt hatte, die gerade umging, hat er das Produkt auch zur Bekämpfung einer Lungenentzündung eingesetzt. Wie man weiß, ist der europäische Holunder eine pflanzliche Waffe mit einem Duzend antibakteriellen und antiviralen sowie fast einem Duzend antimykotischen Verbindungen.[87]

Epicatechin, Catechin und Procyanidinen:
Die Flavonoidsubstanzen Epicatechin, Catechin und Procyanidinen sorgen für eine Senkung des Blutdrucks und der Blutplättchenaggregation, **wirken entzündungshemmend** und reduzieren das schlechte Cholesterin LDL einerseits und erhöhen das gute Cholesterin HDL andererseits.
Die ebenfalls in Schokolade enthaltene Stearinsäure verschaffte der Schokolade bislang den schlechten Ruf, den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Jene Bostoner Wissenschaftler konnten jedoch keinen Beleg für eine solch negative Wirkung auf den Cholesterinspiegel finden.
Da dunkle Schokolade eine deutlich höhere Kakaomasse gegenüber Milchschokolade aufweist, tut insbesondere Bitterschokolade unserem Herzen gut.[88]

Umstellung der Ernährung:
Dr. Joseph Evers (1894-1975) behandelte viele MS-Kranke mit großem Erfolg durch eine Umstellung der Ernährung. Er erkannte Mitte des 20. Jahrhunderts, dass die Ernährung bei Stoffwechselerkrankungen eine bedeutende Rolle spielt und entwickelte darauf „seine Diät“. Wesentliche Punkte seiner Ernährungsempfehlungen sind auch heute noch aktuell; neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben jedoch auch zu Anpassungen geführt. Es handelt sich um eine frischkornbetonte Variante der Vollwerternährung. Diese Ernährung enthält wenig Archidonsäure und soll den Entzündungsprozess bei Autoimmunkrankheiten einschränken. Hochwertige Omega-3-Fettsäuren sind natürliche Gegenspieler der Archidonsäure. Die kaltgepressten, Vitamin E-reichen Pflanzenöle wirken antioxidativ und ***hemmen die Bildung von Entzündungsstoffen im Körper.***
Botenstoffe spielen bei der MS eine entscheidende Rolle, deshalb ist eine konsequente Ernährungs- und Stoffwechseltherapie angesagt. Der kranke Körper benötigt Fette, aus denen er entzündungshemmende Stoffe bilden kann. Entzündungsfördernde Botenstoffe bildet insbesondere die Archidonsäure.
MS-Kranke sollten wegen der Histamingefahr, der Archidonsäuregefahr und einer möglichen Phosphatblockade Übersäuerung durch Fleisch und Wurst wirklich meiden; auch Fleischbrühe gehört dazu, ebenso Fisch, Ei und fetter Käse. Ein saures Milieu regt Mastzellen an, die Histamin ausschütten und damit Auslöser von Entzündungen werden.
Durch eine gezielte Ernährung ist es möglich, den Entzündungsstoffwechsel zu beeinflussen. Die schubweise auftretenden Entzündungen werden durch eine gesteigerte Bildung von Entzündungsvermittlern ausgelöst, die alle auf einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, der Archidonsäure entstehen. Je weniger Archidonsäure aus der Nahrung zugeführt wird, desto weniger Entzündungsmediatoren können gebildet werden. Wie bereits erwähnt, ist es also möglich, durch eine gezielte Ernährung den Entzündungsstoffwechsel zu beeinflussen.

---

[85] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[86] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[87] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[88] www.walida.de

Der Bedarf, den unser Körper an Archidonsäure hat, liegt bei etwa 1 Milligramm täglich. Mit der üblichen Fleischkost werden aber rund 200 bis 400 Milligramm aufgenommen, die zu ungefähr 90 Prozent in ie Körperzellen gelangen, das ist etwa die zweihundert- bis vierhundertfache Menge.
Vegetarische Kost enthält kaum Archidonsäure und kann deshalb ***auch bei Rheumaleiden und Allergien*** hilfreich sein.
Der Entzündungsprozess bei Erkrankungen kann nur fort bestehen, weil bestimmte Gewebshormone die entzündlichen Reaktionen unterstützen und unterhalten. Doch es gibt auch Gewebshormone, also Prostaglandine, die entzündungshemmend wirken und die als natürliches Cortison eingesetzt werden können. Untersuchungen in Südafrika haben ergeben, dass sich Gamma-Linolensäure z.B. im Nachtkerzenöl, Borretschöl, Schwarzkümmelöl, Traubenkernöl, Hagebuttenkernöl usw. befindet.
Gamma-Linolensäure wird umgebildet zu dem Gewebshormon Prostaglandin-E1, das eine große Wirkung auf das Immunsystem ausübt, indem es die T-Zellen stimuliert und die Zellmembranen gesund erhält.
Sehr wirkungsvoll ist Schwarzkümmelöl. Wenn mittags vor dem Essen etwa 1 Teelöffel auf die Zunge genommen und dann zusammen mit etwas Aloe Vera-Saft, der auch eine entzündungshemmende Wirkung (natürliches Cortison) hat, genommen wird, können Entzündungen zurückgehen und die Patienten können, je nach Situation, schmerzfrei werden. Und dies alles ohne Nebenwirkungen. Allerdings muss dann die Ernährung so ausgerichtet sein, dass keine größeren Mengen an Archidonsäure durch die Nahrung aufgenommen werden. Aus Russland kommen Berichte, dass viele Fälle von MS durch Anwendung von stimulierter Aloe durch die Methode von Dr. Filatov gebessert werden konnten.
Ohne eine Umstellung auf vollwertige, vegetarische Ernährung wird es nicht möglich sein, Entzündungen zu vermeiden. Diese entwickeln sich im Grunde genommen als Regulationsstörungen im Körper.
Eine Forscher Gruppe der Universität Illinois in Chicago (USA) stellte nach Angaben von Professor Douglas Feinstein vom UIC College of Medicine fest, dass ***Noradrenalin eine wichtige Rolle dabei spielt, Immunreaktionen im Gehirn zu unterdrücken – so auch die bei MS auftretenden Entzündungen.*** Demnach verhindert der Neurotransmitter, dass Nervenzellen Schaden nehmen. Zudem schützt er die Blut-Hirn-Schranke, die verhindert, dass Krankheitserreger das Gehirn befallen.[89]

Zwiebeln:
Wegen ihrer antimikrobiellen Eigenschaften waren Zwiebeln schon bei den Ägyptern um 1500 v. Chr. zur Behandlung entzündeter Wunden geschätzt. Hierfür sind vor allem die Thiosulfinate verantwortlich, die den Arachidonsäurestoffwechsel und damit die Bildung von Entzündungsvermittlern hemmen. Auf dieser Wirkung basieren auch diverse Hausrezepte, etwa mit Zucker gekochte Zwiebeln gegen Halsschmerzen und Husten.[90]

Ingwer lindert Darmentzündungen, und so wirkt er darmkrebspräventiv:
Darmentzündungen werden oft im Vorfeld von Darmkrebs beobachtet. Wissenschaftlern der University of Michigan Medical School in Ann Arbor, USA, haben nun eine interessante Entdeckung gemacht: In einer kleinen Studie senkte Ingwer die Entzündungszeichen des Darms und könnte daher ein Mittel sein, sich vor Darmkrebs zu schützen.
Für die Studie untersuchten die Forscher 30 Patienten, denen sie über vier Wochen entweder Tabletten, die zwei Gramm Ingwer enthielten oder aber ein Placebo, also eine wirkstofflose Tablette, gaben. Nach 28 Tagen untersuchten sie die Entzündungsparameter der Patienten. Dabei stellten sie fest, dass diejenigen, die Ingwer zu sich nahmen, im Durchschnitt um 28 Prozent niedrigere Entzündungswerte hatten als diejenigen, die ein Placebo einnahmen.
Noch ist nicht geklärt, auf welchem Weg der Ingwer die Entzündungszeichen mindert. Zudem sei noch nicht klar, ob die verringerten Entzündungszeichen wirklich mit einer Verringerung des Darmkrebsrisikos einhergehen. Außerdem bleibt ein weiteres Problem: Die Menge an Ingwer in den Tabletten entspricht etwa 20 Gramm natürlichem Ingwer. Das dürfte weit über dem liegen, was Menschen im täglichen Leben an Ingwer zu sich nehmen. Normalerweise wird die scharfe Wurzel eher zum Würzen genutzt.[91]

---

[89] Ulmer, Günther A.: Neue Erfahrungen über Multiple Sklerose und Parkinson. In: Waerland. Monatshefte für Gesundheitsvorsorge, April/Mai Heft 4/5 , 62. Jahrgang 2012, S. 33-36.
[90] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln-und-knoblauch
[91] http://www.aponet.de/aktuelles/ihr-apotheker-informiert/ingwer-koennte-vor-darmkrebs-schuetzen.html

Kurkuma:
Kurkuma ist es ein ausgezeichnetes Antiphlogistikum (=Entzündungshemmer).
Neuere Studien belegen sogar eine Schmerzlinderung und Abschwellung von Gelenkentzündungen (Arthritis), wie durch Ibuprofen oder Diclofenac.[92]

Topfen, geriebene rote Rüben bei Lungenentzündung:
Altes Hausmittel bei Lungenentzündung: Handwarmer Topfen wird auf die ganze Brust gelegt, desgleichen auf die Fußsohlen gebunden. Anschließend soll der Saft geriebener, roter Rüben gläschenweise getrunken werden. Das Fieber wird daraufhin sofort fallen.[93]

Die Heidelbeere wirkt gegen Entzündungen:
Ihr hoher Gehalt an Gerbstoffen macht die Heidelbeere zum idealen Entzündungshemmer. Gerbstoffe wirken adstringierend und keimtötend. In der Volksheilkunde werden etwa Zahnfleischentzündungen, Magen-Darm-Probleme, entzündliche Ekzeme und schlecht heilende Wunden mit Blaubeeren behandelt.[94]

Brennnessel:
Die Brennnessel gehört zu einem Therapiekonzept, das 16 Ärzte (für Naturheilverfahren) für die ganzheitliche Behandlung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn erarbeitet haben. Dieses Therapiekonzept steht auf drei Säulen:
Schutz der Darmschleimhaut und Regulierung des Stuhls mit Hilfe von Flohsamen
Stuhlverfestigung und Senkung der Stuhlfrequenz mit Hilfe von gerbstoffreichen Kräutern wie z. B. Blutwurz, Zaubernuss und getrockneter Heidelbeere
Entzündungshemmung mit speziellen entzündungshemmenden Ölen (z. B. Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl) und entzündungswidrigen Kräuterpräparaten – und genau an dieser Stelle kommt die Brennnessel zum Einsatz (oder auch die Teufelskrallenwurzel, das Süssholz oder der Weihrauch).
(Zusätzlich können Tees aus beruhigenden, krampf- und blähungswidrigen Kräutern getrunken werden, wie z. B. Kamille, Melisse, Kreuzkümmel und Zimt.)
(aus: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, U. Bühring, 2. Aufl.2009)[95]

Aloe Vera stoppt Entzündungen:
Die örtliche Anwendung von Aloe Vera ist ein probates Mittel zur Linderung von Entzündungen der Gelenke und Gelenkschmerzen bei Arthritis. Aber Aloe kann auch innerlich angewendet werden und mindert von innen heraus entzündliche Prozesse im ganzen Körper. Wer zwei Wochen lang Aloe-Vera-Saft trinkt, bemerkt in der Regel eine deutliche Minderung der Entzündungssymptome.[96]

Kurkuma:
Dank des aktiven Inhaltsstoffs Curcumin wirkt Kurkuma entzündungshemmend.[97]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Der Einsatz empfiehlt sich bei Entzündungen.[98]

---

[92] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[93] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 143
[94] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[95] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[96] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html
[97] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html
[98] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html

Arnika:
Die Extrakte der Arnika hemmen Entzündungen und wirken schmerzstillend . In Salben enthalten werden sie daher bei Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen äußerlich aufgetragen.[99]

Kamille:
Die Kamille wirkt entzündungshemmend und beruhigend.[100]

Propolis gegen Entzündungen
Die antioxidative Fähigkeit von Propolis wirkt gegen Entzündungen im Körper. Sie wird verwendet, um oberflächliche Wunden wie Verbrennungen dritten Grades, Verbrühungen und Geschwüre der Haut zu behandeln. Auch bei Viruskrankheiten und entzündliche Gelenkerkrankungen, wie Arthrose oder Rheuma ist Propolis sehr hilfreich.[101]

Ätherisches Weihrauchöl:
Die entzündungshemmenden Eigenschaften tragen zur Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen bei, wie sie etwa im Zusammenhang mit Arthritis entstehen, sie helfen aber auch bei chronischen Entzündungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.

Warnung: Übermäßiger Fleisch- und Wurstkonsum fördert Entzündungen
Unumstritten ist indes, dass der übermäßige Konsum von Fleisch und Wurst Entzündungen im Körper fördert. Das liegt an der vor allem in rotem Fleisch enthaltenen Arachidonsäure. "Eine möglichst wurst- und fleischarme Kost wirkt auf den Körper von Patienten mit rheumatoider Arthritis entzündungsentlastend", erklärt Prof. Johannes Georg Wechsler. Der Münchner Facharzt für Innere Medizin ist Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM). In einer Studie des Ernährungsmediziners Olaf Adam gingen bei Arthritis-Patienten Schwellungen und Schmerzen zurück, wenn sie nicht mehr als 90 Milligramm Arachidonsäure pro Tag zu sich nahmen.[102]

Kirsche:
Der für die rotviolette Farbe der Kirsche verantwortliche Farbstoff soll entzündungshemmend wirken.[103]

Wer vegetarisch isst, hat niedrigere Entzündungsmarker:
In Dr. Michael Gregers Video wird eine aus dem Jahr 2010 stammende Liste mit Fall-Kontroll-Studien aufgeführt, die zeigen, wie gut eine pflanzliche Ernährung Entzündungen hemmen kann.
Schon 1999 ergab beispielsweise eine dieser Studien, dass eine vegetarische Ernährung bei rheumatoider Arthritis – einer entzündlichen Gelenkerkrankung – zu deutlich besseren Ergebnissen führte als eine omnivore Ernährung.
Die Patienten hatten in dieser Studie erst einmal 7 bis 10 Tage lang gefastet, dann 3,5 Monate lang vegan und glutenfrei gelebt, bevor sie 9 Monate lang lactovegetarisch assen. Eine Kontrollgruppe ass weiterhin ganz normal. Die Vegetarier erlebten eine viel stärkere Verbesserung der Krankheit als die Allesesser, da bei ihnen die Entzündung deutlich zurückgegangen war.
Im Jahr 2007 untersuchte man ebenfalls die Blutwerte von Vegetariern und Allesessern. Auch hier hatten die Vegetarier deutlich niedrigere Entzündungsmarker (und auch niedrigere Harnsäurewerte) im Blut als die Allesesser.
Und drei Jahre später zeigten Forscher in einer Studie (veröffentlicht im American Journal of Cardiology) an 47 Personen, dass die vegan essenden Teilnehmer signifikant niedrigere CRP-Werte (ein Entzündungsmarker) hatten als die „Allesesser“.[104]

---

[99] Alverde Übersichtplakat Heilpflanzen.
[100] Alverde Übersichtsplakat Heilpflanzen
[101] http://superfood-gesund.de/propolis/
[102] http://www.n-tv.de/wissen/Kann-man-Entzuendungen-wegessen-article19909969.html
[103] http://www.apotheken-umschau.de/Kirschen
[104] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/morbus-crohn.html

Entzündung und Diabetes:
Bei einer Insulinresistenz und bei der Zuckerkrankheit hat man ebenso wie bei Übergewicht vermehrt Entzündungsbotenstoffe nachweisen können. Gerade Fettzellen sind offensichtlich richtige Brandzünder – sie liefern viele der entzündungsfördernden Signalstoffe. Umgekehrt musste man feststellen, dass diese Signalstoffe wiederum die die Insulinresistenz fördern.[105]

Obst, Gemüse und Kräuter mit entzündungshemmender Wirkung:
Ananas, Beerenobst, Gelbwurz (Kurkuma), Grüner Tee, Kohlarten, Knoblauch, Kresse, Holunder, Ingwer, Oregano, Rosmarin, Zitrusfrüchte, Zwiebel[106]

Antioxidantien (=Radikalfänger) wirken Entzündungen entgegen:
Vit C:
in Acerola-Kirsche, agebutten, Kohl, Paprika, anddorn, Zitrusfrüchten
Vit E:
Nüsse, pflanzl. Öle
Carotinoide:
Aprikosen, Karotten, Paprika, Spinat
Coenzym Q 10:
pflanzliche Öle
Bioflavonoide:
Äpfel, Beerenobst, Früchtetee, Tomaten, Rotwein, Zitrusfrüchte, Zwiebeln[107]

Goji, Acai:
Beerenstarke antioxidantienreiche Früchte[108]

Einen hohen antioxidativen Wert habenGoji-, Acai- und Aroniabeeren und:
Granatapfel, Pflaumen, Rosinen, diverse Kreuzblütler (z.B. Brokkoli), Ingwer, Gelbwurz[109]

MSM – bioaktiver Schwefel bekämpft Entzündungen und Schmerzen:
Schwefelhaltiger Bäder haben bei Gelenkbeschwerden eine wohltuende Wirkung. Schwefel ist für den Knorpelaufbau wichtig. N den USA hat man bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen und anderen Schmerzzuständen einen „Abkömmling“ des Schwefels in der Anwendung. Dieser Stoff, der unter dem Namen „Methylsulfonylmethan“ (=MSM) bekannt ist, kommt natürlicherweise in verschiedenen Nahrungsmitteln, z.B. in Tomatenmark, Kaffee und Tee vor. Leider sind die dort enthaltenen Konzentrationen aber für einen therapeutischen Effekt nicht ausreichend.
MSM wird in Kapselform angeboten und u.a. Patienten mit Arthrose, rheumatoider Arthritis, Rückenschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen oder Muskelschmerzen gegeben. Die Erfahrungsberichte der Ärzte sind durchaus positiv. Bei Einnahme von MSM hat man ein Nachlassen der Schmerzen und eine bessere Beweglichkeit der Gelenke beobachten können. Damit steigt auch insgesamt die Bereitschaft des Gelenkkranken zu mehr Bewegung – und diese ist ja für den Nährstoffaustausch im Gelenk sehr wichtig. Der schwefelhaltige Stoff MM verbessert zudem die Durchblutung, wodurch wundheilungsfördernde körpereigene Stoffe schneller an den Ort der Verletzung oder Entzündung gelangen können. Das kann auch von Einfluss sein, wenn Sie bereits blutverdünnende Mittel einnehmen: Die Wirkung dieser rzneimittel kann durch MS verstärkt werden. [110]

Quercetin:
Als Nahrungsergänzungsmittel wird Quercetin verwendet, ***um Fettleibigkeit***, Typ-2-Diabetes5, Kreislaufstörungen, chronische Entzündungen, Heuschnupfen und affektive Störungen zu mildern.[111]

---

[105] Döll, Michaela: Entzündungen. Die heimlichen Killer, München 2009, S.59
[106] Döll, Michaela: Entzündungen. Die heimlichen Killer, München 2009, S. 142
[107] Döll, Michaela: Entzündungen. Die heimlichen Killer, München 2009, S. 143
[108] Döll, Michaela: Entzündungen. Die heimlichen Killer, München 2009, S. 147
[109] [109] Döll, Michaela: Entzündungen. Die heimlichen Killer, München 2009, S. 151
[110] Döll, Michaela Entzündungen. Die heimlichen Killer, S. 126f.
[111] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/

Astaxanthin:
Astaxanthin hat eine stark entzündungshemmende Wirkung und kann zahlreiche entzündungsfördernde Stoffe im Körper hemmen.[112]

Rote Zwiebel:
In der roten Zwiebel sind neben den Flavonoiden noch weitere Polyphenole enthalten, hauptsächlich die sog. Anthocyane, die auch für die rote Farbe zuständig sind. Sie wirken u. a. entzündungshemmend und gefässschützend. Ein Porträt der roten Zwiebel finden Sie hier: Die rote Zwiebel
Bedenken Sie beim Schälen der Zwiebel unbedingt, dass die Polyphenole insbesondere in den äussersten Ringen stecken. Wenn Sie diese entfernen, verliert eine rote Zwiebel ungefähr 20 Prozent Quercetin und fast 75 Prozent ihrer Anthocyane.
Um in den Genuss einer ausreichend hohen Polyphenolmenge aus der Zwiebel zu gelangen, empfehlen Ernährungswissenschaftler, eine mittelgrosse Zwiebel pro Tag in den Speiseplan einzubauen.[113]

Gewürze gegen Entzündungen:
Gewürze waren mit geringeren Entzündungsmarkern verbunden
Nach der Analyse der Daten stellte die Forschungsgruppe fest, dass die sogenannten Entzündungszytokine nach der Mahlzeit mit sechs Gramm Gewürzen im Vergleich zu der Mahlzeit mit zwei Gramm Gewürzen oder ohne Gewürze reduziert waren. Sechs Gramm entsprechen ungefähr einem Teelöffel bis zu einem Esslöffel mit Gewürzen, abhängig davon, wie dehydriert die Gewürze waren.
Auf welches Gewürz war die Wirkung zurückzuführen?
Gewürze können den Geschmack von Nahrung verbessern und gleichzeitig sind sie eine Möglichkeit, um eine fett- oder kohlenhydratreiche Mahlzeit gesünder zu machen, berichtet die Forschungsgruppe. Es lässt sich nach der Studie nicht sagen, ob nur bestimmte Gewürze zu den oben genannten Vorteilen führen. Die in der Untersuchung verwendete Gewürzmischung schien jedoch vorteilhaft zu sein. Diese bestand aus Basilikum, Lorbeerblatt, schwarzem Pfeffer, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, Oregano, Petersilie, rotem Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Kurkuma.
Ingwer und Kurkuma haben entzündungshemmende Eigenschaften
Frühere Untersuchungen haben bereits eine Vielzahl verschiedener Gewürze, wie Ingwer und Kurkuma, mit entzündungshemmenden Eigenschaften in Verbindung gebracht. Darüber hinaus wurden chronische Entzündungen bisher mit negativen gesundheitlichen Auswirkungen wie beispielsweise Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Übergewicht und Fettleibigkeit in Verbindung gebracht.[114]

Achtung: Sprunghafter Anstieg von Entzündungen nach Mahlzeiten:
Innerhalb der letzten Jahre wurde festgestellt, dass Entzündungen nach dem Verzehr einer fett- oder zuckerreichen Mahlzeit sprunghaft ansteigen können. Es ist bisher nicht klar, ob diese kurzen Ausbrüche, welche als akute Entzündung bezeichnet werden, chronische Entzündungen verursachen können. Es besteht jedoch der Verdacht, dass die Ausbrüche durchaus eine wichtige Rolle spielen, insbesondere bei Menschen mit Übergewicht oder Adipositas, erläutern die Forschenden.[115]

Mariendistel als Entzündungshemmer:
Die entzündungshemmende Wirkung der Mariendistel gehört zu ihren größten Errungenschaften, und jüngste Forschungen deuten darauf hin, dass dies zum Teil durch einen Zwei-Phasen-Prozess erreicht wird, ähnlich wie bei anderen heilsamen Naturstoffen wie Curcumin (in Kurkuma enthalten) und EGCG (Epigallocatechingallat, ein Bestandteil von grünem Tee).
Wie die Studie zeigte, ist in der ersten Phase die zelluläre Antwort auf Silymarin eine rasche Zunahme der Expression von Genen in den Zellen, die mit zellulärem Stress verbunden sind, vor allem mit dem Stress des endoplasmatischen Retikulums (ER). In schweren Fällen kann solcher Stress zum Zelltod führen, was in einigen Fällen (zum Beispiel bei Krebs) vorteilhaft sein kann.

---

[112] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/superstark-und-supergesund-das-antioxidans-astaxanthin/
[113] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html
[114] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ernaehrung-gewuerze-geegn-entzuendungen-20200522515134
[115] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ernaehrung-gewuerze-geegn-entzuendungen-20200522515134

Die zweite Phase beinhaltet eine längere Unterdrückung der Genexpression in Verbindung mit Entzündungen.[116]

Zur Info: Sepsis: *Infektionen und nicht infektiöse Entzündungen sind eng verwandt:*
Sepsis ist nicht nur eine Vergiftung durch Bakterien und deren Stoffe, sondern zugleich eine Entgleisung des ganzen Immunsystems mit Organversagen. Wenn infolge eines Infekts oder einer Verletzung massenhaft Körperzellen absterben, gelangen Mitochondrien und ihre Zerfallsprodukte ins Blut und lösen einen moklauf des Immunsystems aus. Der Hintergrund: Mitochondrien waren eigenständige Organismen, die mit den Vorfahren der Säugetiere symbiotisch lebten. Dann wurden sie in die Zellen integriert, blieben aber fremdartig – sie verwirren das Immunsystem.
Zwei Gruppen von Ereignissen können eine fatale Reaktionskaskade auslösen. Im Blut zirkulierende Keime und ihre Bestandteile sind „klassische" durch Mikroorganismen verursachte Auslöser. Von innen gerät das Immunsystem immer dann aus dem Gleichgewicht, wenn plötzlich Zellen in großer Zahl zugrunde gehen und ihre Abbauprodukte massenhaft in die Blutbahn geraten. Immer, wenn im Körper alle immunologischen Weichen auf Entzündung gestellt sind, spult das Immunsystem sein Notfallprogramm ab. Die Folge ist eine umfassende Kaskade von Entzündungen. Dadurch werden einzelne Organe in ihrer Funktion beeinträchtigt, und es kommt zu einer Schädigung der Zellkraftwerke, der Mitochondrien. Dies wiederum bewirkt einen akuten Sauerstoff- und Energiemangel in dem betreffen Gewebe. Der Crash entspricht einem multiplen Organversagen. Mitochondrienbestandteile sind eine Gruppe von internen Alarmsignalen. Das angeborene Immunsystem hält die Mitochondrienfragmente für äußere Gefahrensignale und reagiert mit einer umfassenden Entzündung. So wird klar, warum es so schwierig ist, eine allgemeine Entzündungskaskade zu stoppen und den Patienten vor einem Multiorganversagen zu bewahren.[117]

Vorsicht: Medikament, das den Körper an Vitamin C verarmen lassen kann:
Cortison[118]

Entzündungsprozesse bei carotinreicher Ernährung verringert
Das sogenannte C-reaktive Protein ist ein Anzeiger für entzündliche Prozesse. Es erhöht sich u.a. bei rheumatischen Entzündungen, bakteriellen Infektionen und entzündlichen tumorartigen Erkrankungen. In einer Studie an der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe unter Leitung von B. Watzl wurde entdeckt, dass eine hohe Zufuhr von Gemüse und Obst die Konzentration an C-reaktivem Protein im Blut signifikant absenkt und demnach entzündliche Prozesse vermindert. Die Ergebnisse werden von der Fachwelt stark beachtet – auch weil sie mit Hilfe einer sogenannten Interventionsstudie gewonnen wurden. Bei Interventionsstudien werden den Teilnehmern eine Zeit lang bestimmte Nahrungsmittel kontrolliert verabreicht, um dann die Auswirkungen zu messen. Diese Methode gilt bei der Suche nach Auswirkungen der Ernährung als zuverlässiger als z.B. die häufig durchgeführten Fall-Kontrollstudien, bei denen die Ernährungsgewohnheiten von Kranken (rückwirkend) mit denen von Gesunden verglichen werden. In der Karlsruher Untersuchung verabreichte man 64 gesunden freiwilligen Testpersonen vier Wochen lang 2, 5 bzw. 8 Portionen Obst und Gemüse oder entsprechende Säfte. Am Ende wurden die Veränderungen im Immunsystem gemessen. Als Gemüse kamen Möhren, grüne Bohnen, Erbsen, Brokkoli, Zucchini, Tomaten, Kohlrabi, Rosenkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Spinat, Zuckermais und Schwarzwurzeln auf den Tisch. Auch die Auswahl an Obstarten war reichhaltig. Mit dieser Studie konnte nach Aussagen der Autoren zum ersten Mal nachgewiesen werden, dass das C-reaktive Protein und damit die Entzündungsneigung durch den Verzehr von Gemüse und Obst beeinflusst wird.[119]

Achtung: Omega 6 und Omega-3-Fettsäuren:
Die Omega-6-Fettsäuren werden im Körper in Leukotriene umgewandelt. Dabei handelt es sich um entzündungsfördernde Moleküle, die die Gerinnung und das Zellwachstum begünstigen; diese beiden

---

[116] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/
[117] Feldmeier, Hermann: „Forscher lüften das Geheimnis der Blutvergiftung", in: Die Welt, S. 23, 6.8.2010
[118] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 86
[119][119] http://www.hortipendium.de/Carotinoide

Prozesse spielen eine ***Rolle bei der Abwehr pathogener Stoffe*** und bei der Reparatur von Schäden, die durch ein Aufbrechen der Zelle (eine Wunde) verursacht werden.[120]
Die Omega-3-Fettsäuren hingegen werden in Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) umgewandelt – zwei Arten mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die dank ihrer entzündungshemmendern und antiproliferativen Aktivität verhindern, dass diese Phänomene außer Kontrolle geraten und das umliegende Gewebe schädigen. Folglich kommt es entscheidend darauf an, in der Ernährung ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Substanzen herzustellen, um eine angemessene Kontrolle der Entzündungsprozesse zu gewährleisten. Die meisten Menschen konsumieren fünfundzwanzig Mal so viel Omega-6-Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren. Dieses Ungleichgewicht hat weitreichende Folgen im Hinblick auf die Krebsprävention, denn durch einen Überschuss an Omega-6-Fettsäuren neigt sich die Waage unseres Körpers zur Entzündungsseite. Will man dieses Gleichgewicht wiederherstellen, und dadurch die Entstehung eines chronischen Entzündungsklimas verhindern, dann ist eine gesteigerte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren (z.B. Hanföl, Leinöl) eine wichtige Voraussetzung.[121]

Flavonoid-Borinsäuren als Energielieferer für Enzymreaktionen:
Flavonoid-Borinsäuren sind auch Photonen-Speicher und bringen die Energie für Enzymreaktionen, chemische Vorgänge und für die Photonen-Zellreparatur zu den Teilen des Körpers, wo sie benötigt werden. Bisher wurden etwa 500 verschiedene Flavonoide nachgewiesen. Die wichtigsten Substanzen sind Quercetin. Citrin, Rutin, Procyanidin und Hesperidin.[122]

Resveratrol
Resveratrol zählt zu den hochwirksamen natürlichen Radikalfängern und ist in der Lage, oxidativen Stress zu minimieren. Zudem besitzt es die Eigenschaft eines ambiphilen Antioxidans, da es sowohl fett- als auch wasserlöslich ist. Aufgrund der vielseitigen pharmakologischen Wirkungen von Resveratrol werden Risikofaktoren betreffend Herz, Gefäße, Blutdruck, Demenz und ***entzündlicher Prozesse*** vermindert.[123]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Schleimbeutelentzündung.[124]

---

[120] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 35
[121] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren-Das Kochbuch, 34ff.
[122] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben, S. 25
[123] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-3-oliphenolia-resveratrol-spermidine/
[124] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542