

The background of the cover features two vibrant red chili peppers resting on a large, textured blue leaf. The lighting is bright, highlighting the glossy surface of the peppers and the intricate vein structure of the leaf. The overall composition is clean and naturalistic.

Silvia Bürkle

Mit einem
Vorwort von
**Ruediger
Dahlke**

HEIMLICHE ENTZÜNDUNGEN

Mit der richtigen Ernährung sanft vorbeugen und lindern

Hilft bei Allergien, Darmproblemen,
Gelenkschmerzen & mehr

KÖNIGSFURT-URANIA





SILVIA BÜRKLE widmet sich mit großer Leidenschaft ihrer Arbeit und hat die Gabe, komplexe Zusammenhänge leicht verständlich, unterhaltsam und ergänzt um viele praktische Beispiele zu vermitteln.

Sie ist Diplom-Ingenieurin für Ernährungstechnik mit Schwerpunkt Diätetik. Gemeinsam mit dem Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck entwickelte sie das weltweit bekannte Stoffwechselprogramm **Metabolic Balance®**. Sie war viele Jahre in der

Produktentwicklung und Qualitätssicherung in der Lebensmittelindustrie tätig. Heute begeistert sie als Dozentin Ernährungsberater in der Ausbildung und wird regelmäßig als Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen angefragt. Sie ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher rund um das Thema gesunde Ernährung. Im Königsfurt-Urania-Verlag erschien bereits »**Die schnelle Smoothie-Diät**«. Silvia Bürkle lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Ulm.

Silvia Bürkle

HEIMLICHE ENTZÜNDUNGEN

Mit der richtigen Ernährung sanft vorbeugen und lindern

Hilft bei Allergien, Darmproblemen,
Gelenkschmerzen & mehr

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Ratschläge wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Informationen und Ratschläge sind außerdem nicht dazu gedacht, die Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten zu ersetzen, sofern eine solche angezeigt ist. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags ist ausgeschlossen.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar. Die Texte und Abbildungen in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Buchs darf ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag reproduziert oder in irgendeiner Weise weiterverwendet werden; das gilt besonders auch für eine Verwendung im Internet. Ausgenommen sind kurze Zitate oder kleine Buchausschnitte innerhalb von Besprechungen dieses Buchs.

E-Book-Ausgabe
Krummwisch bei Kiel 2018
© 2018 by Königsfurt-Urania Verlag GmbH
D-24796 Krummwisch
www.koenigsfurt-urania.com

Umschlaggestaltung: Jessica Quistorff, Königsfurt-Urania Verlag GmbH
unter Verwendung eines Motivs von fotolia © Quanthem

Abbildungen: Alle Bilder von fotolia: Seite 5,104 © Successo images, Seite 8 © Jenny Sturm, Seite 11 © eyetronic, Seite 13 © coco, Seite 16 © underdogstudios, Seite 21 © cristovao31, Seite 25 © Udo Kroener, Seite 28 © Marek, Seite 36 © Korta, Seite 42 © Mara Zemgaliete, Seite 47 © cenzo7, Seite 56 © nata_vkusidey, Seite 62 © sreakap, Seite 67 © Viktor, Seite 69 © hjschneider, Seite 72 © Diana Taliu, Seite 77 © Hetizia, Seite 79 © Kzenon, Seite 82 © Fly_dragonfly, Seite 85 © nuzza11, Seite 87 © contrastwerkstatt, Seite 88 © Sea Wave, Seite 91 © Brent Hofacker, Seite 93 © jchizhe, Seite 97 © Barbara Pheby, Seite 102 © fired, Seite 109 © zi3000, Seite 115 © maxsol7, Seite 119 © kuntabunt, Seite 123 © nata_vkusidey

Illustrationen Seite 39: Jan-Dirk Hansen, München
Programm- und Projektleitung: Susanne Kirstein, München
Lektorat: Susanne Kirstein, München
Korrektur: Nicola von Otto, München
Satz und Layout: Grafikdesign Hansen – Jan-Dirk Hansen, München
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.
Printed in EU

ISBN 978-3-86826-367-1

🍏 DAS APFELSYMBOL

HINWEIS: Das Apfelsymbol 🍏 hinter den Rezeptzutaten ab Seite 89 kennzeichnet die Lebensmittel mit besonders hoher entzündungshemmender Wirkung.

INHALT

VORWORT VON RUEDIGER DAHLKE	6	ENTZÜNDUNGEN UND PSYCHE	81
EINFÜHRUNG	12	Die Symbolkraft der Krankheit	82
WAS IST EINE ENTZÜNDUNG?	14	Gesundheit und Glück hängen eng zusammen	85
Akute Entzündungen	15	Lachen Sie sich gesund	86
Chronische Entzündungen	15	REZEPTE FÜR ...	
»Stille« Entzündungen = Silent Inflammation	15	FRÜHSTÜCKE	89
Ablauf einer Entzündung	16	SUPPEN	96
SO ARBEITET UNSER IMMUNSYSTEM	18	SALATE	100
Schutz von innen und außen	18	FISCH	104
Die Abwehrorgane	19	GEMÜSE	108
Die unspezifische Abwehr	20	DESSERTS	121
Die spezifische Abwehr	21	SACH- UND REZEPTREGISTER	126
RISIKOFAKTOREN FÜR ENTZÜNDUNGEN	22		
Geschädigte Darmflora	22		
Gefährliches Bauchfett	37		
ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG	48		
Entzündungsfördernde Lebensmittel	48		
EXKURS: FETTSÄUREN – OMEGA-3-FETTSÄUREN	52		
Besonders entzündungshemmende Nährstoffe	54		
Besonders entzündungshemmende Lebensmittel	61		
WAS SCHÜTZT UND WAS LINDERT	76		
Linderung durch Fasten	76		
Linderung durch Bewegung	78		
Wärme oder Kälte lindert	79		



VORWORT VON RUEDIGER DAHLKE

Heimliche Entzündungen haben häufig körperliche Ursachen. Zusätzlich beeinflusst aber auch die Seele maßgeblich unsere Gesundheit. Lesen Sie hier, welche Rolle die Psychosomatik bei chronischen Entzündungen spielt.

Entzündungen spielen eine ungleich größere Rolle, als ihnen die moderne Medizin lange zugestanden hat. Eines der Verdienste dieses Buches ist es, hier den Horizont zu öffnen und zu weiten, um schließlich mit praktischen Ernährungsvorschlägen und Rezepten auch gleich eine alltagstaugliche entzündungshemmende Kost anzubieten. So verbinden sich Theorie und Praxis ideal, und ich freue mich, mit ganzheitlicher Psychosomatik hier noch etwas beizutragen.

Obwohl die größten Dramen der Menschheitsgeschichte wie Pocken- und Pest-, Cholera- und Tuberkuloseepidemien, aber auch die Spanische Grippe auf Entzündungen zurückgingen, wusste die Medizin sehr lange nichts über deren Entstehung, und so handelte es sich schon damals um letztlich heimliche Entzündungen. Bis zu Ignatz Semmelweis (1818 – 1865) wusste die Universitätsmedizin nichts von Erregern und schwadronierte vom Genius epidemicus, einem mystischen Geist, der etwa hinter dem Kindbettfieber stehen sollte. Semmelweis erkannte durch Vergleich der Sterbezahlen in beiden Wiener Entbindungskliniken, der Studenten- und der Hebammenklinik, dass die Kindbettfieberepidemie, die praktisch nur in der

Studentenklinik zuschlug, mit Letzteren zu tun haben musste. Mit der Chlor-Kalk-Desinfektion der Studentenhände zwischen Sezieren und Schwangerenuntersuchung behob er das Kindbettfieber, noch ohne von Entzündungserregern etwas zu wissen. Joseph Lister (1827 – 1912) leistete in England Ähnliches bezüglich der Desinfektion bei Operationen. Beide erfuhren erhebliche Widerstände bei der Ausbreitung ihrer Entdeckung seitens einer fortschrittsfeindlichen Professorenschaft. Leider besteht diese Haltung bis heute vielfach weiter, ausgerechnet an den Universitäten, die Orte des Fortschritts sein sollten. Andererseits waren es auch Universitätsprofessoren, allen voran Robert Koch (Mediziner und Mikrobiologe; 1843 – 1910) in Berlin, der den Durchbruch durch die Entdeckung des Diphtherieerregers brachte. Darauf gab es eine richtige Euphorie und Entdeckungswelle aller möglichen Erreger und auch die in der Medizin immer drohende Übertreibung. Erst als mit der Substanz Salvarsan das erste und schließlich das durch den Bakteriologen Alexander Fleming (1881 – 1955) entdeckte Penicillin, das wichtigste Antibiotikum, erkannt wurde, folgte daraus auch praktische Hilfe.

Die unterschätzte Umgebung

Nun war es an großen Ärzten wie dem Münchner Max von Pettenkofer (1818 – 1901), darauf hinzuweisen, wie wichtig neben den Erregern das Milieu für deren Ausbreitung war. Auch wenn Louis Pasteur (1822 – 1895), nach dem wir bis heute die an sich schon gefährliche Kuhmilch weiter verschlechtern, noch auf dem Totenbett seinen Irrtum eingestand, nämlich die Bedeutung des Terrains gegenüber den Erregern verkannt zu haben, blieb dieser Ansatz bis heute unterbewertet. 1931 bekam der deutsche Arzt und Chemiker Otto Warburg (1888 – 1970) sogar den Medizin-Nobelpreis für seine Entdeckung der entscheidenden Rolle des sauren Milieus für die Ausbreitung von Krankheit. Er erkannte, dass ein übersäuertes Terrain ungleich anfälliger war als ein ausgeglichenes oder basisches. Diese Position wurde weder in der Infektions- noch in der Krebsforschung ernst genommen, wohl weil daran für die Pharmaindustrie wenig zu verdienen war. Schon damals beginnt tatsächlich die Medizin, in die Abhängigkeit dieser für sie so wichtigen Industrie zu geraten, und die Ausrichtung der Forschung wird zwangsläufig einseitig. Das Buch »Heimliche Entzündungen« von Silvia Bürkle ist hier ein Segen, denn es bringt zum Thema Übersäuerung nicht nur die notwendige Theorie, sondern auch entsprechend basische Ernährungsrichtlinien.

Die Schulmedizin entwickelte sich – für sie typisch – einseitig weiter in Richtung Erregerbekämpfung mittels Antibiotika bis ins heute erreichte Extrem. Inzwischen ist durch kritiklosen Antibiotikaeinsatz sowohl in der Humanmedizin als auch in der Tiermedizin eine völlig unterschätzte Bedrohung durch vielfach resistente



Ruediger Dahlke erkennt und deutet die seelische Botschaft von Krankheiten.

Keime entstanden. Diese Hospitalismus genannte Bedrohung kostet in Deutschland jährlich an die 30 000 Menschenleben allein durch Lungentzündungen und multiresistente Erreger. Noch zu Zeiten meines Studiums war die Beteiligung von Entzündungen am Krebsgeschehen ein völliges Tabu. Wer derlei in Erwägung zog, wurde schwer abgestraft. Heute ist die Entzündung durch Papillomaviren bei Gebärmutterhalskrebs unbestritten.

Chronische Herde bleiben dagegen bis heute ein Tabuthema in der Schulmedizin und sind insofern unbedingt zu den heimlichen und natürlich chronischen Entzündungen zu rechnen.

Gefährlicher, als man zugibt

Tatsächlich leiden wir also viel häufiger an Entzündungen, als die offizielle Schulmedizin zugibt. V.a. wenn wir bedenken, dass auch an Arteriosklerose und damit Herzinfarkten infektiöses Geschehen beteiligt ist. Insofern sind auch die beiden größten modernen Geißeln und Haupttodesursachen der Menschheit, Herz- und Krebsprobleme, viel stärker

als zugegeben mit heimlichen Entzündungen verbunden, was dieses Buch noch wichtiger macht.

Auch für die seelische Beteiligung an Entzündungen bricht die Autorin Silvia Bürkle mutig eine Lanze, da eine so weitgehende Psychosomatik in der Schulmedizin immer noch tabu ist. Aus meiner Sicht und 35 Jahren Erfahrung in der Deutung von Krankheitsbildern im Sinne von »Krankheit als Symbol« geht der seelische Einfluss noch viel weiter – auch bei Entzündungen. Und hier eröffnet sich eine weitere Quelle heimlicher Entzündungen. Denn was immer wir nicht beachten oder beiseite

schieben, bleibt damit geheim und einer nachhaltigen Therapie entzogen.

Hier ergibt sich eine (arche-)typische Diskrepanz, denn während die Patienten sich von Anfang an im großen Stil dieser deutenden Medizin zuwandten, blieb die Schulmedizin der Universitäten zurückhaltend. Das kann keinesfalls mit den Erfolgen dieser Medizin zusammenhängen, sondern wohl eher mit der Aversion der Pharmaindustrie, die dadurch nichts zu gewinnen, aber viel zu verlieren hat.

Die ganzheitliche und bis in spirituelle Dimensionen reichende Deutungsmedizin, die mit »Krankheit als Weg« begann und heute bis zum Nachschlagewerk »Krankheit als Symbol« reicht, hat tatsächlich inzwischen Millionen Patienten allein im deutschsprachigen Bereich erreicht. Die so arbeitende »Integrale Medizin« findet inzwischen auch die Anerkennung der deutschen Ärztekammer, und wir bilden mit ihrer Billigung Kollegen zum Arzt für Naturheilverfahren aus.

Silvia Bürkle führt in ihrem Buch bereits an, wie die gesprochene Sprache das Infektionsgeschehen als psychosomatisch entlarvt. Da *entzündet* sich etwas. Was sich bei einer »inflammation«, wie die Angelsachsen sagen, entzündet, verrät die schulmedizinische Forschung, nämlich ein Konflikt, bei dem Erreger mit dem Abwehrsystem kämpfen. Den Ausgang bestimmen die Virulenz, d.h. die Kraft und Zahl der Erreger und die Stärke des Immunsystems. Eine gesunde Ernährung, wie sie hier propagiert wird, ist dabei eine wirksame Hilfe auf Seiten des Organismus. Diese ist aus meiner Sicht noch zu verstärken, wenn im Sinne von »Peace-Food« tierische Produkte ganz wegbleiben. Wissenschaftlich nachweislich geht durch eine pflanzlich-vollwertige basische Ernährung der CRP-Wert, der Entzün-



Chronische Entzündungen verlaufen lange unbemerkt – wie unter einer Wasseroberfläche.

dungsmarker, rasch und nachhaltig zurück, ähnlich wie durch Fastenkuren, die bei chronischen Entzündungen ebenfalls sehr zu empfehlen sind und oft zur Sanierung des gesamten Körpers entscheidend beitragen. Wie in »Geheimnis der Lebensenergie« begründet ist auch das Weglassen von Gluten und damit automatisch auch der ins heutige Getreide eingeschmuggelten ATI-Genkombination für sehr viele moderne Menschen hilfreich bei der Auseinandersetzung mit Infektionen.

Entzündungen psychosomatisch betrachtet

Nach fast 40 Arztjahren und Beschäftigung mit Krankheitsbilderdeutung muss ich davon ausgehen, dass alles, was wir im Bewusstsein, also auf geistig-seelischer Ebene nicht bewältigen, in den Körper sinkt und sich dort wie auf einer Bühne in DEUTlicher Symptomatik ausdrückt. Ein Konflikt, der auf BewusstseinsEbene ungelöst bleibt, entwickelt folglich die Tendenz, sich auf der Körperbühne auszudrücken. Wer also seine Konflikte verdrängt, ignoriert, sie zur Seite schiebt, muss damit rechnen, dass sie sich im Körper »somatisieren«, also verkörpern.

Die Auseinandersetzungen zwischen Immunsystem und Erregern zeigen deutlich das Kampf- und Kriegsgeschehen. Da wird mit allen Mitteln Krieg geführt und gekämpft und gestorben. Antikörper, die nach einer Inkubationszeit, in der sie nach dem Abbild des Erregers in den Waffenschmieden der Körpers, seinem Immunsystem, gefertigt werden, gehen auf die »angreifenden« Bakterien los, ja stürzen sich gleichsam darauf und gehen schließlich am Ende mit ihnen gemeinsam zugrunde.

Sich den Themen stellen

Wir haben tatsächlich die Wahl, ob wir unsere großen Lebensthemen im Bewusstsein oder auf der Körperebene erleben wollen. So können wir uns bewusst entscheiden, ob wir unser Herz im übertragenen Sinn groß und weit werden oder diese Aufgabe in den Körper sinken lassen wollen. Dort nennt sich das Thema dann Herzinsuffizienz und zeichnet sich durch ein physisch zu großes, zu weites Herz aus. Wir haben so nicht die Themenwahl, sondern nur die der Ebene. Folglich besteht auch nicht die Wahl, ob wir »umkehren und wieder werden wie die Kinder«, sondern auf welcher Ebene wir das tun. Ideal wäre wie immer die geistig-seelische, wo wir in der Lebensmitte tatsächlich umkehren und unser inneres Kind wieder entdecken könnten, um mit den großen staunenden Augen des Kleinen Prinzen die Welt neu zu betrachten. Oder ob wir kindisch werden und den Rück- und Heimweg der Seele in Gestalt von Morbus Alzheimer erleben. In diesem Sinne könnten wir alle Krankheitsbilder und Symptomatiken durchgehen, und genau das tut »Krankheit als Symbol« für Tausende von Symptomen und Hunderte von Krankheitsbildern und die dahinter verborgenen Archetypen oder Lebensprinzipien.

Auch hinter den Entzündungen steht natürlich ein solches Prinzip, und zwar das der Aggression. Es entspricht dem, was die Antike das Marsprinzip nannte, und ist das erste von 10 beziehungsweise 12 solchen Prinzipien.

Was dahinter steht

Wenn wir einem dieser Lebensprinzipien nicht gerecht werden, neigt es dazu, sich als Krankheits-

bild oder Problem zu verstofflichen bzw. zu verkörpern. Nach dem Polaritätsgesetz, dem wichtigsten »Schicksalsgesetz«, hat alles mindestens zwei Seiten, eine erlöste und eine unerlöste. Jedes Prinzip hat also eine Licht- und Schattenseite. Um seine Energie bewusst in unser Leben zu integrieren, liegt es nahe, seine konstruktive Seite zu wählen und die destruktive zu meiden. Entsprechend dem »Schattenprinzip« gilt es, diese destruktiv-unerlöste Seite aber nicht zu verdrängen, sondern im Gegenteil im Auge zu behalten, da von ihr sonst erhebliche Probleme drohen.

Die destruktive Seite beim Aggressionsprinzip ist uns so bekannt wie verhasst als Mord und Totschlag, Krieg und Vergewaltigung, Brutalität und Verletzungen im sozialen Bereich und als Schmerz und Entzündung, Hitze und Fieber auf körperlicher Seite. Die konstruktive Seite kennen und schätzen wir in Gestalt von Mut und Entscheidungsfähigkeit, Zivilcourage und Konfrontationsbereitschaft und der Fähigkeit, unser Leben mit seinen Herausforderungen in Angriff zu nehmen und auch die heißen Eisen anzupacken.

Tatsächlich erlebt also vermehrt Entzündungen, wer sich seinem Leben und den daraus hervorgehenden Aufgaben nicht stellt, sondern verweigert. Verdrängte Konflikte drängen dann als Entzündungssymptome ins Leben.

Sogar die Forschung kann das, wenn auch unabsichtlich, bestätigen. Eine Antibiotikakur in den ersten zwei Lebensjahren erhöht – wie eine Studie belegt – die spätere Wahrscheinlichkeit einer Allergie um über 50 %. Das dürfte sich später im weiteren Leben ganz ähnlich verhalten. Die Schulmedizin macht so wissenschaftlich nachweislich aus akuten Entzündungen chronisch entzündliche Probleme in Gestalt von Allergien.

Wer selbst nicht kämpfen und sich auseinandersetzen will, schiebt diese Aufgabe gleichsam seinem Körper zu, der das in Form von Entzündungen für ihn macht. Diese werden dann im Sinne der Schulmedizin mit Antibiotika und fiebersenkenden Mitteln niedergekämpft. Dadurch steigen das Allergiepotezial und die sich im ebenfalls steigenden CRP-Wert im Blut ausdrückende Entzündungsbereitschaft. Immerhin haben wir so seit meinem Staatsexamen vor knapp 40 Jahren die Allergikerquote von 8 % auf ca. 40 % gebracht. Hinter Allergien steckt natürlich dasselbe Aggressions- oder Marsprinzip wie hinter Entzündungen. Hier kämpft das Immunsystem lediglich vermehrt gegen Symbole beziehungsweise symbolträchtige Allergene statt gegen Erreger.

Nun wollen wir auch Allergien meist nicht aushalten und das dahinter steckende Konfliktthema nicht ansehen und kämpfen sie mit Antiallergika wie Antihistaminika und Kortison nieder. Wahrscheinlich haben wir so die immer unübersehbare Flut von Autoaggressionsproblemen wie Rheuma und Lupus, Multiple Sklerose und CFS (chronic fatigue syndrome), aber auch moderne Varianten wie Hashimoto heraufbeschworen.

Die gute Nachricht aber ist: Wenn wir uns der Thematik des Aggressionsprinzips stellen und mutiger und offensiver unsere (Lebens-)Aufgaben angehen, haben wir beste Chancen, mit der Entzündungsproblematik fertigzuwerden und zwar aus zwei Seiten, eben psycho-somatisch. Von der seelischen Seite, aber natürlich auch von der körperlichen Seite. Wer in der Ernährung auch noch den Schritt schafft, auf das nachweislich den Entzündungsmarker (CRP-Wert) steigernde Tierprotein gänzlich zu verzichten und Gluten (beziehungsweise die ATI-Aufnahme) zu meiden, erhöht seine

Chancen noch weiter beträchtlich. Im Wort Psychosomatik ist dabei die Reihenfolge stimmig ausgedrückt, die Psyche steht nicht zufällig vor Soma, dem Körper, aber beide gehören immer zusammen.

Jede Krankheit ist ein Symbol

Die Entzündung verrät uns immer das Aggressionsthema, den Konflikt. Der Ort des Geschehens dagegen beschreibt die betroffene Ebene. Bei einer **Lungenentzündung** handelt es sich also um einen Konflikt im Kommunikationsbereich, denn dafür steht die Lunge. Über die Modulation ihres Ausatemstroms sprechen und kommunizieren wir miteinander, über die Lunge sind wir im Austausch mit aller grünen Natur, deren Sauerstoff wir einatmen, während sie unser ausgeatmetes Kohlendioxid einatmet. Bei **Rheuma** handelt es sich um ein autoaggressives Entzündungsgeschehen. Es handelt sich folglich um einen Konflikt bezüglich der Beweglichkeit, der inneren und der äußeren. In einer **Blasenentzündung** verkörpert sich ein Konflikt bezüglich des Drucks, unter dem man steht, und des Loslassens von überlebtem seelischem Abwasser. Wasser ist symbolisch das Seelenelement. Ein **Panaritium**, also eine Nagelbettentzündung verrät einen Konflikt ums Aggressionsprinzip selbst, nämlich darüber, seine Krallen einzusetzen. Eine **Nierenentzündung** verkörpert einen Konflikt um das Thema Balance, im Hinblick auf das Säure-Basen-Gleichgewicht, aber möglicherweise auch auf Partnerschaft, in der es ja um das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang geht. Die Leberentzündung oder **Hepatitis** enthüllt so einen Konflikt um die Lebensphilosophie, den Lebenssinn. Und so ließe sich für alle Entzündungen, ob offensichtliche oder heimliche, immer auch das seelische Thema

im Sinne von »Krankheit als Symbol« entschlüsseln und den in diesem so wichtigen Buch dargestellten Ernährungshilfen an die Seite stellen.

Wer mit der Beschäftigung mit Seelenthemen noch nicht so geübt ist, kann sich diesen Bereich mit geführten Meditationen leicht und genussvoll erschließen, wie die Rezepte des Buches das für die Kost ermöglichen. Meine CD »Selbsteilung« ist für alle Symptome anwendbar. In ihrer Zusammenarbeit sind Körper und Seele fast unschlagbar und bilden eine ans Wundervolle grenzende Synergie.

In diesem Sinne wünsche ich diesem Buch den verdienten Erfolg. Und den unzähligen an bekannten und heimlichen chronischen Entzündungen und folglich Konflikten Leidenden: Sie mögen mutig und beherzt damit fertigwerden.

Ruediger Dahlke

Bürgenstock, August 2016 (www.dahlke.at)



Kommen Sie in Einklang mit sich selbst – die Natur ist ein guter Ort dafür.

EINFÜHRUNG

Heimliche Entzündungen sind, wie man heute weiß, Hauptverursacher vieler Zivilisationserkrankungen, wie z.B. Arterienverengung, Diabetes Typ 2 oder rheumatische Erkrankungen. Sie werden auch als mögliche Auslöser für Alzheimer oder Krebs diskutiert.

Entzündungen können unseren gesamten Körper betreffen. Sie reichen von Rötungen der Haut bei kleinsten Wunden (z.B. einem kleinen Holzspreißel im Finger) bis hin zur lebensgefährlichen Lungenentzündung. Knochen und Zähne können genauso betroffen sein wie alle unsere Organe. Viele Entzündungen klingen nach wenigen Tagen wieder ab, andere, insbesondere die chronischen Entzündungen, können die Betroffenen ihr Leben lang begleiten. Nicht immer müssen Entzündungen mit Schmerzen und auffälligen Symptomen einhergehen, manchmal laufen sie still und fast unbemerkt im Inneren ab.

Weltweit haben in den letzten Jahren chronisch-entzündliche Krankheiten stark zugenommen. Ein erschreckender Trend, denn es hat sich gezeigt, dass es enge Zusammenhänge zwischen chronischen Entzündungsgeschehen und Krankheiten wie z.B. Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs oder Schlaganfall gibt.

Die Ernährung spielt hierbei eine zentrale Rolle. Unser Körper hat ein ausgeklügeltes Immunsystem, das ihm hilft, Angreifer abzuwehren. Er ist in der Lage, Erreger zu bekämpfen und entzündungshemmende Stoffe zu bilden. Um den Körper dabei zu unterstützen, müssen wir ihm aber auch die

richtigen Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe zur Verfügung stellen. Mit der richtigen Ernährung können wir ihm helfen, gesund zu werden und zu bleiben. Umgekehrt kann uns die falsche Ernährung krank machen oder zumindest zusätzlich belasten.

Wer krank ist versucht zu Recht, meist besonders auf seinen Körper zu achten und ihn zu schonen. Doch in welchem Maß auch eine spezielle Ernährung zur Linderung bestimmter Erkrankungen beitragen kann, ist vielen nicht bewusst. Allein mit allgemeinen Ernährungsempfehlungen und -regeln, wie z.B. auf das Gewicht zu achten, weniger Fett und Süßes zu essen, ist es meist noch nicht getan. Zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise gehören auch ein Nachdenken und Umdenken über übermäßigen Konsum und die Zusammensetzung und Qualität der Lebensmittel. Ganz nach dem Motto: »Back to the roots« (zurück zu den Wurzeln). Industriell stark verarbeitete Nahrungs-



Wenn man schnell vorankommen will, muss man alleine gehen.

Wenn man weit kommen will, muss man zusammen gehen.«

(Indianisches Sprichwort)