



Dr. Dr. Michael Despeghele mit Doris Muliar

DER 28-TAGE-PLAN GEGEN ENTZÜNDUNGEN



Mit 70 Rezepten

riva

Dr. Dr. Michael Despeghel mit Doris Mular

DER 28-TAGE-PLAN GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Dr. Dr. Michael Despeghel mit Doris Mular

DER 28-TAGE-PLAN GEGEN ENTZÜNDUNGEN

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

2. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© Copyright der deutschen Originalausgabe 2016 by riva Verlag. Dies ist eine überarbeitete Neuauflage des 2016 erschienenen Titels *Die freeTOX-Diät*.

Redaktion: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen: [iStockphoto.com/tvirbickis](https://www.iStockphoto.com/tvirbickis), [iStockphoto.com/violettai](https://www.iStockphoto.com/violettai),

[iStockphoto.com/los_angela](https://www.iStockphoto.com/los_angela), [shutterstock.com/Foodio](https://www.shutterstock.com/Foodio)

Layout und Satz: Meike Herzog

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0425-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-942-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-943-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Vorwort.....	6
--------------	---

THEORIE

Warum Körper und Darm entgiften?	10
1. Entzündungen belasten den Körper und behindern das Abnehmen.....	11
2. Welchen Einfluss hat die Ernährung?	12
3. Die schlimmsten Ernährungssünden und ihre gesundheitlichen Folgen	23
4. Antiinflammatorische Lebensmittel: die beste Wahl gegen Entzündungen	50

PRAXIS

Der 28-Tage-Plan gegen Entzündungen.....	62
Entgiften und abnehmen: vier Wochen ohne Ernährungsgifte.....	62
Rezeptplan für die erste Woche	64
70 schnelle und praktische Rezepte gegen Entzündungen ..	66
Programmieren Sie Ihren Kopf um	144
1. Selbstregulation: Lebensstil ändern – wie es gelingen kann	144
2. Wie steht es mit Ihrer Willensstärke?	147
Helfen Sie Ihrem Körper beim Entgiften mit mehr Bewegung.....	150
1. Tipps für mehr Bewegung im Alltag	152
2. HIT: kleines Ausdauertraining für Ehrgeizige.....	154
Quellen und weiterführende Literatur	157
Rezeptübersicht und Bildnachweis	158

VORWORT



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Diät mit Kalorienzählen war gestern. »Gesundessen« ist das neue Abnehmprogramm. Nach 28 Tagen ohne die Ernährungsgifte Getreide, Zucker und Alkohol ist Ihr Körper nämlich bereit, angefütterte Kilos von selbst wieder loszulassen. Sie nehmen quasi automatisch ab. Wie das geht? Ganz einfach: Die entgiftende Ernährung des 28-Tage-Plans gegen Entzündungen schafft die Voraussetzung dafür, dass versteckte Entzündungen im Körper, die den Stoffwechsel maßgeblich beeinflussen, abheilen können.

Der übliche »westliche« Speiseplan mit viel Fleisch, Brot, Kaffee und Süßigkeiten, kombiniert mit übermäßigem Stress, wenig Schlaf und Bewegungsmangel, überfordert den Körper. Übergewicht entsteht – vor allem in der Bauchregion. Und genau diese Bauchfettzellen verschlimmern die Stoffwechsellage immer weiter, indem sie die Entzündungsprozesse im Körper fördern.

Der Ausweg aus diesem Teufelskreis ist der 28-Tage-Plan gegen Entzündungen. Sie verzichten vier Wochen lang konsequent auf die schlimmsten Ernährungsgifte und bringen damit sowohl Ihren Stoffwechsel als auch Ihr Immunsystem auf Vordermann. Sie verlieren Gewicht – ganz von selbst. Dabei werden Sie sich wie neu geboren fühlen: mehr Energie, mehr Konzentration, mehr Leistungsfähigkeit, besserer Schlaf und damit eine positive, frische Ausstrahlung.

Das Wissen über gesunde Ernährung ist in unserer Gesellschaft mittlerweile allgegenwärtig. An der Theorie kann es also nicht liegen, dass in Deutschland immer mehr Menschen an Übergewicht leiden. Ich meine, es wird Zeit, dass wir dieses für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so wichtige Wissen endlich auch in die Tat umsetzen. Der 28-Tage-Plan macht es Ihnen leicht, denn Sie müssen keineswegs auf Genuss und Gaumenfreuden verzichten. Unsere über 70 Anti-Entzündungs-Rezepte sind abwechslungsreich und extrem schmackhaft.

Verlieren Sie also keine Zeit! Nutzen Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang von entzündlichen Prozessen im Körper und der Entstehung von Übergewicht für Ihr persönliches »Entgiftungs- und Abnehmprogramm«. Unser Ernährungsplan setzt dabei auf die besten antiinflammatorischen Lebensmittel, die uns zur Verfügung stehen.



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Sich-gesund-Schlemmen.

Ihr Dr. Dr.
Michael Despegel





THE
OR—
E

WARUM KÖRPER UND DARM ENTGIFTEN?



Detox ist in aller Munde – wenn es um Abnehmen und gesunde Ernährung geht. Detox als Abkürzung des englischen »Detoxication« bedeutet Entgiftung. Eine entsprechende Diät soll also helfen, den Körper zu entgiften. Doch warum ist das überhaupt notwendig? Dieser Frage werden wir auf den Grund gehen.

Kritiker des Diätentrends Detox begründen ihre Haltung so: Der Organismus verfügt mit Leber, Nieren, Galle, Darm, Lunge und Haut über ein äußerst umfangreiches und leistungsfähiges Ausscheidungssystem, das giftige Stoffwechselprodukte effizient entsorgt. Das heißt, der Körper detoxifiziert (entgiftet) sich permanent selbst – schließlich könnte man überhaupt nicht überleben, wenn er größere Mengen an Gift speichern würde. Außerdem betonen die Kritiker, dass eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf genügen würden, um mit den Belastungen fertigzuwerden.

So weit, so gut. Von all dem gehen grundsätzlich auch wir aus. Dennoch lässt sich eine immer höhere Belastung des Körpers durch Umweltgifte, aber auch durch übermäßige und ungesunde Ernährung sowie Genussgifte (Alkohol, Nikotin, Zucker) nicht leugnen. Das Immunsystem leistet also permanente Schwerstarbeit, um alles im Lot und den Körper gesund zu halten. Nachvollziehbar, dass es dabei auch immer wieder zu Überforderung kommt. Die Folge: versteckte Entzündungen, die den Organismus belasten und bislang ungeahnte negative Konsequenzen für unsere Gesundheit, unser Gewicht und unsere Leistungsfähigkeit haben.

Es ist also durchaus sinnvoll, den Körper durch eine Art Hausputz bei seiner Schwerstarbeit zu entlasten und damit das Immunsystem zu stimulieren. Der 28-Tage-Plan gegen Entzündungen ist Ihr Einstieg, denn er unterstützt, reinigt und pflegt alle Entgiftungsorgane – allen voran den Darm. So wird der Stoffwechsel



entlastet und kommt in Schwung, gleichzeitig sinken Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker. Sie verlieren einige Pfunde, das Bindegewebe wird straffer, die Haut sieht frischer aus. Beste Voraussetzungen also, um anschließend mit einem gesunden Lebensstil fortzufahren und damit Ihrem Körper zu helfen, seine von der Natur bestens ausgeklügelten Schutzfunktionen (Immunsystem) ungehindert ausüben zu können.

1. Entzündungen belasten den Körper und behindern das Abnehmen

Inzwischen ist medizinisch erwiesen, dass Entzündungen für die allgemeine Gesundheit weitaus gefährlicher sind

als bislang angenommen. Allerdings gilt, dass sichtbare Entzündungen, die mit den typischen Kriterien wie Schwellung, Rötung oder Eiterbildung einhergehen, leicht zu erkennen und zu behandeln sind. Sie klingen normalerweise auch schnell wieder ab. Die eigentliche Gefahr geht von den unbemerkten, nicht sichtbaren Entzündungen aus, die sich bei immer mehr Menschen im Körper ausbreiten. Sie können schwere Krankheiten wie Krebs oder Autoimmunerkrankungen verursachen.

Aktuelle Studien zeigen zudem, dass solche versteckten Entzündungen im Körper auch unseren Fettstoffwechsel negativ beeinflussen – und damit unser Gewicht, unser Wohlbefinden und unsere Gesund-

heit. Es gilt als erwiesen, dass Übergewicht mit chronischen Entzündungen einhergeht. Gehören auch Sie zu den vielen Menschen, die ihr Gewicht reduzieren wollen und trotz Diäten, Ernährungsumstellung und Sport keinen nennenswerten Erfolg vorweisen können? Möglicherweise hatten Sie zunächst sogar Erfolg, sind aber dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt zum Opfer gefallen? Dann könnte der aktuelle Entzündungsstand Ihres Körpers die Ursache für die vergeblichen Abnehmversuche sein. Ein weiterer Hinweis auf versteckte Entzündungen im Körper sind undefinierbare Schmerzen: Es tut mal hier und mal da weh, aber man findet keine Ursachen und auch keine Abhilfe.

2. Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Verantwortlich für solche versteckten Entzündungen ist primär eine aus der Balance geratene Darmflora. Aber auch das gefährliche in der Bauchregion eingelagerte Körperfett hat ein enormes Entzündungspotenzial. Beides sind Folgen einer falschen Ernährung und ungesunden Lebensweise. Zu viel, zu süß und schlechte Kohlenhydrate – damit kommt der Körper langfristig nicht zurecht. Denn unter solchen Umständen befindet sich das Immunsystem im Dauerbetrieb ohne Pausen. Und das behindert die Fettverbrennung. Ein Teufelskreis, der nur durchbrochen werden kann, wenn die Ent-



Entzündungen im Blut oder per Ultraschall feststellen

Über mögliche versteckte Entzündungen im Körper kann eine Blutuntersuchung Aufschluss geben. Beispielsweise deutet die erhöhte Konzentration weißer Blutkörperchen (Leukozyten) im Blut auf eine akute Infektion hin. Zudem lassen sich bestimmte Proteine nachweisen, die bei Entzündungen vermehrt gebildet werden, um die am Immunsystem beteiligten Makrophagen (Fresszellen) zu aktivieren.

Bei unspezifischen Organbeschwerden, die auf eine Entzündung beispielsweise von Bauchspeicheldrüse, Darm oder Gelenken hinweisen, sind weitere Untersuchungen etwa per Ultraschall oder Röntgen durch den Arzt erforderlich.

zündungen behoben werden. Erst dann kommen Immunsystem und Stoffwechsel wieder in die Balance und die Fettverbrennung kann ungehindert stattfinden.

Die Quelle des Übels: wenn der Darm schwächelt

Im Darm spielen sich für den Körper entscheidende Dinge ab. Immerhin macht er 80 Prozent unseres Immunsystems aus. Das sagt schon sehr viel darüber aus, wie wichtig es ist, dass dieses enorm große Organ – bei einem Erwachsenen bis zu unglaubliche fünf Meter lang – reibungslos funktioniert. Doch aufgrund von Fehlernährung und der sich rasant verbreitenden Intoleranzen gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln ist der Darm bei vielen Menschen bisweilen überfordert. Hinzu kommen Gifte und andere Schadstoffe, die er beseitigen muss und gegen die er sich zu wehren hat – und weil auch diese in unserer Umwelt immer häufiger vorkommen, ist der Darm als wichtiger Teil unseres Immunsystems meist vollkommen überlastet.

Unter diesen Umständen neigt er dazu – in einer Art Hyperaktivität –, auch Substanzen anzugreifen, die eigentlich ungefährlich für den Körper sind. Es kann zu allergischen Reaktionen kommen und in der Folge zu Entzündungsprozessen, die wir weder sehen noch spüren. Wer bei sich entsprechende Symptome wie geminderte Leistungsfähigkeit, undefinierbare Schmerzen und/oder eine gestörte Fettverbrennung wahrnimmt, sollte abklären, ob die Ursache ein vor allem im

Verdauungstrakt überlastetes Immunsystem ist. Denn wer die Ursache kennt, kann mit dem 28-Tage-Plan gegen Entzündungen gezielt eine Besserung und Abheilung seines Darms bewirken: mit einer Umstellung der Ernährung und des Lebensstils.

Eine immer weiter um sich greifende Nahrungsmittelunverträglichkeit ist beispielsweise die Weizensensitivität. Sie kann zu einer Reizdarmsymptomatik mit Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit sowie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Angstgefühlen und Depression führen. Als eine der Ursachen gelten moderne Weizensorten: Sie enthalten mehr von den Stoffen, die beim Menschen die Immunabwehr intensiv aktivieren und entsprechende Abwehrreaktionen im Darm verursachen können. Dazu mehr ab Seite 25.

Wie entstehen Entzündungen im Körper?

Eine Entzündung ist zunächst einmal eine überlebenswichtige Abwehrreaktion des Körpers. Mit diesem hochkomplexen Prozess wehrt sich das Immunsystem gegen jede Art von Angriff auf den Körper, der das Gewebe reizt und Zellen schädigt – seien es Gifte, Verletzungen oder Fremdkörper. Die Intensität der Entzündung hängt davon ab, wie stark und lange ein negativer Reiz auf den Körper wirkt. Die Reaktion zielt darauf ab, den Verursacher so schnell wie möglich wieder loszuwerden.

Ursache für Entzündungen können äußere oder innere Reize sein.

Äußere Einflüsse sind zum Beispiel Verletzungen durch Stöße oder Stürze, Verbrennungen, Viren oder Bakterien, aber auch Vergiftungen und Allergieauslöser wie Nahrungsmittel, Pollen oder Tierhaare. Innere Reize sind meist Stoffwechselprodukte, etwa Kristalle der Harnsäure oder Produkte eines Gewebeerfalls.

Die Symptome einer Entzündung auf der Haut kennt jeder aus eigener Erfahrung: Die betroffene Stelle am Körper rötet sich, schwillt an und schmerzt. Bei einer Virus- oder bakteriellen Erkrankung wehrt sich der Körper durch Anstieg der Temperatur – es kommt zu Fieber. Während solche Entzündungen entweder sichtbar oder etwa durch Husten und Schnupfen spürbar sind, weiß der Betroffene oft nichts davon, wenn versteckte Entzündungen in oder an einem Organ entstehen. Allerdings ist die Entzündung selbst zunächst noch keine Erkrankung. Vielmehr zeigt sie, dass der Körper sich wehrt und der Heilungsprozess im Gange ist. Ist dieser erfolgreich, geht der Körper gestärkt aus der Krise hervor. Gelingt es jedoch nicht, die Verursacher vollumfänglich zu eliminieren, droht die Gefahr einer chronischen Entzündung.

Was passiert bei einer Entzündung im Körper?

Wird das Gewebe an einer Körperstelle verletzt oder gereizt, muss das Abwehrsystem Schwerstarbeit leisten. Bei äußeren Verletzungen beispielsweise ist es Aufgabe des Blutklebstoffes Fibrin, zunächst einen zu großen Blutverlust zu



vermeiden. Er sorgt dafür, dass das Blut gerinnt. Ist der Blutfluss durch Abdichtung gestoppt, heben spezielle Enzyme die Gerinnung wieder auf. Jetzt sind sogenannte Abwehrzellen (Makrophagen/Fresszellen) dran, geronnenes Blut, Bakterien und abgestorbenes Gewebe zu entsorgen. Damit diese Makrophagen möglichst schnell vor Ort sind, um ihre wichtige Arbeit im Entzündungsbereich erledigen zu können, erhöhen dafür zuständige Botenstoffe die Durchlässigkeit der Blutgefäße. Die Folge: Der Bereich um die Wunde herum wird stärker durchblutet und es kommt zu den bekannten Erscheinungen wie Rötung, Temperaturanstieg und Schwellung. Während die Makrophagen noch mit den »Aufräumarbeiten« beschäftigt sind, be-



ganzen Körper ausbreiten und Schäden anrichten – mit gravierenden gesundheitlichen Folgen. Das Immunsystem kann dann aufgrund einer Übersäuerung seine Funktion nicht mehr ausüben. Es wird immer schwächer, je länger die Entzündung nicht ausheilt. Gleichzeitig nehmen auch die Zellen Schaden. Versteckte Entzündungen im Körper sind deshalb unbedingt ernst zu nehmen und erfordern konsequentes Gegensteuern mit einer entzündungshemmenden Ernährung und einem gesunden Lebensstil. Der 28-Tage-Plan gegen Entzündungen hilft Ihnen dabei. Die praktische Anleitung für vier Entgiftungswochen beginnt ab Seite 62.

ginnen andere Zellen mit dem Instandsetzen durch Zellteilung – so bilden sich neue Zellen als exakte Kopien der zerstörten Zellen.

Bei einer größeren Entzündung schmerzt die betroffene Stelle. Der Grund sind verletzte Nervenzellen oder ein Druck auf die Nerven durch die entstandene Schwellung. Gleichzeitig schüttet der Körper Schmerzbotenstoffe aus, die dem Betroffenen vermitteln sollen, den entzündeten Körperteil möglichst ruhig zu halten, um damit den Heilungsprozess bestmöglich zu unterstützen. Klingt die Entzündung ab, sorgen Enzyme dafür, dass die Botenstoffe sich wieder auflösen – der Schmerz verschwindet.

Es ist wichtig, Entzündungen zu behandeln. Andernfalls können sie sich im

Welche Rolle spielt der Darm?

Im menschlichen Körper leben etwa 100 Billionen Bakterien, die meisten davon im Darm – ein eigenes Mikrokosmos mit etwa zehnmal mehr Mikrobenzellen, als es im Körper humane Zellen gibt. Das umfangreiche System von über 1000 Arten an Darmbakterien nennt die Medizin Mikrobiom. Seit einigen Jahren rückt die Bedeutung dieses komplexen Ökosystems für den Menschen in den Fokus der Wissenschaftler. Zwar arbeiten diese nach wie vor daran herauszufinden, welche genauen Funktionen die überlebenswichtigen Bakterien erfüllen. Mittlerweile besteht unter den Fachleuten aber kein Zweifel mehr an dem entscheidenden Einfluss der Zusammensetzung unserer Darmflora auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Grund dafür ist die Tatsache, dass sie

nicht zu den körpereigenen Zellen gehört und deshalb eine große Wirkung auf unser Immunsystem hat.

Die individuelle Ausprägung der Darmflora bildet sich bis zum Alter von 18 Jahren. Einfluss haben mehrere Faktoren: was wir essen, wo wir wohnen, unsere genetische Ausstattung – kombiniert mit individuellen Hormonen und Körperflüssigkeiten. Dabei unterliegt das Mikrobiom im Verlauf des Lebens einer gewissen Dynamik – sowohl was die Zahl der Mikroben als auch was deren Zusammensetzung betrifft. Einen direkten Einfluss hat die individuelle Ernährungsweise. Fleischesser, Vegetarier oder Veganer zum Beispiel haben eine bakteriell unterschiedlich zusammengesetzte Darmflora.

In der »richtigen« Zusammensetzung leben alle diese Bakterien in friedlicher Koexistenz mit ihrem menschlichen Wirt, helfen bei der Verdauung und unterstützen das Immunsystem. Doch die »falsche« Mischung und das daraus resultierende gestörte Zusammenspiel zwischen Mensch und Bakterien (Darmimmunsystem und Darmbakterien) gelten als Auslöser für eine Überreaktion des Immunsystems und die oben beschriebenen versteckten Entzündungen im Darm. In deren Folge können sich Unverträglichkeiten, Allergien und chronisch entzündliche Darmkrankheiten entwickeln, ebenso wie verschiedene andere Krankheiten, zum Beispiel Fettleibigkeit, Diabetes oder Depressionen.

Gesunde Darmflora: eine Frage der Vielfalt

Die Analyse der Darm-Mikrobiome von Übergewichtigen und Nichtübergewichtigen ergab, dass Menschen mit einer geringeren Vielfalt an Darmbakterien eher dazu neigen, übergewichtig zu sein und eine Insulinresistenz zu entwickeln (siehe Seite 19). Sie nahmen in der Untersuchung auch mehr an Gewicht zu. Experten gehen davon aus, dass der Unterschied zwischen niedriger und hoher Vielfalt an Darmbakterien durch nur wenige Bakterienspezies ausgemacht wird. Die Besiedlungsmuster hängen aber nicht nur von der Ernährungsweise ab. Sie sind beispielsweise bei Normalgewichtigen anders als bei Übergewichtigen. So dominiert im Darm schlanker Menschen der Bakterienstamm Bacteroidetes als weniger guter Futterverwerter, bei Übergewichtigen hingegen finden sich dort vor allem die besonders guten Nahrungsverwerter Firmicutes. Was tun diese Bakterien? Die Bacteroidetes sind für die Energiegewinnung aus Mehrfachzucker, tierischen Eiweißen und gesättigten Fettsäuren zuständig – und leisten deshalb vor allem Fleischessern gute Dienste. Dabei produziert dieser Bakterienstamm reichlich kurzkettige Fettsäuren, die bei der Regulierung einer Darmentzündung hilfreich sind. Die Firmicutes hingegen verdauen und verarbeiten komplexe Kohlenhydrate besonders effektiv: Während die üblichen Verdauungsenzyme damit eher wenig anfangen können, zerlegen diese Bakterien komplexe Koh-