CHECK-IN: DEIN WEG IN DIE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Herzlich willkommen zu deinem persönlichen Ernährungs-Coach bei entzündlichen Erkrankungen. Schön, dass du hier bist. Du hast dich für dieses Buch entschieden, weil du selbst gegen deine chronischen Entzündungen aktiv werden möchtest. Dieser Ratgeber begleitet dich auf deinem ganz persönlichen Weg zu einer antientzündlichen Ernährung – praxisnah, alltagstauglich und ohne dogmatische Regeln.

UM WELCHE ENTZÜNDUNGEN GEHT ES HIER EIGENTLICH?

Entzündungsgeschehen sind kompliziert und werden oft missverstanden. Akute Entzündungen – wie Halsweh oder eine entzündete Wunde – sind natürliche, in der Regel hilfreiche Reaktionen deines Körpers auf Verletzungen oder Infektionen. Bei chronischen Entzündungen gerät das Immunsystem jedoch unter Dauerstress. Diese anhaltenden, oft niedriggradigen chronischen Entzündungen können gesundheitsschädlich sein.

Ganz gleich, ob dein Darm betroffen ist und du unter einem Reizdarm- oder einem Leaky-Gut-Syndrom leidest, ob deine Gelenke durch Arthrose belastet sind oder ob sich Entzündungen über deine Haut zeigen, zum Beispiel in Form von Neurodermitis: Ernährung kann ein wirkungsvoller Hebel sein, um deinen Körper gezielt zu unterstützen. Vielleicht bist du auch gar nicht krank, sondern willst einfach generell für weniger Entzündungen in deinem Körper sorgen. Auch dabei hilft dir dieser Ernährungs-Coach.

Dieses Buch wurde entwickelt, um dich individuell und verständlich zu begleiten. Es geht nicht um starre Vorgaben, sondern darum, dir Wissen, Ori-

AUS: IBURG, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432122373) © 2026 TRIAS VERLAG

entierung und konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, damit du deinen eigenen Weg findest – Schritt für Schritt.

Dein Ess- und Alltagsverhalten sind wichtige Hebel, damit du deine chronisch entzündliche Krankheit mit weniger Schmerzen ertragen oder mit einer geringeren Einnahme von Medikamenten durch Essen als Medizin bessern kannst.

SO HILFT DIR DIESER ERNÄHRUNGS-COACH

Dieses Buch ist als Wegweiser gedacht, der dir dabei helfen soll, chronische Entzündungen in deinem Körper nachhaltig zu reduzieren. Es begleitet dich dabei, dich in deinem eigenen Tempo und nach deinen Vorstellungen Schritt für Schritt von alten Essgewohnheiten zu lösen und neue Wege auszuprobieren. Du kannst jederzeit prüfen, welche Empfehlungen für dich passen und welche nicht. Dieses Buch versteht sich nicht als »Bibel«, der du blind folgen sollst, sondern als Ernährungs-Coach, der dir Anregungen und alltagstaugliche Rezepte an die Hand gibt. Im Unterschied zu vielen anderen Ratgebern findest du hier deinen eigenen Weg, deine Beschwerden in den Griff zu bekommen. Dabei reicht auch das 80:20-Prinzip schon aus.

WIE IST DAS BUCH AUFGEBAUT?

Damit du schnell findest, was du gerade brauchst, ist das Buch übersichtlich und intuitiv gestaltet. Dich erwarten unter anderem:

- Checklisten und Selbsttests zum Ausfüllen
- Aktionspläne für konkrete nächste Schritte
- klare, umsetzbare Handlungsempfehlungen
- leckere und einfache Rezepte, die sich gut in deinen Alltag integrieren lassen

Alles ist darauf ausgelegt, dich nicht zu überfordern, sondern dich ins Tun zu bringen. Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen. Dieses Buch begleitet dich dabei, Zusammenhänge besser zu verstehen, passende Lösungen für deinen Alltag zu finden und unliebsame Gewohnheiten aufzugeben. So gewinnst du mehr Sicherheit, Vertrauen in dein eigenes Tempo und die Motivation, deine Gesundheit langfristig aktiv zu unterstützen.

AUS: IBURG, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432123779) © 2026 TRIAS VERLAG

DER SCHLÜSSEL ZUM LANGFRISTIGEN ERFOLG: NACHHALTIG STATT PERFEKT

Die Philosophie dieses Ratgebers lautet: Nachhaltigkeit statt Perfektion. Das bedeutet ganz konkret, dass das 80:20-Prinzip ausreicht. Und falls dir das im Moment zu viel erscheint, dann folge einfach der 1-%-Regel.

80:20-PRINZIP:

- 80 % der Zeit achtest du bewusst auf eine antientzündliche Ernährung, die dir guttut. Du legst Wert auf entzündungshemmende Lebensmittel, möglichst naturbelassene Produkte und regelmäßige Mahlzeiten.
- 20 % der Zeit darfst du deiner Intuition und deinem Genuss folgen. Ein Stück Geburtstagstorte, ein spontaner Restaurantbesuch oder einfach dein Lieblingsgericht – all das ist erlaubt und wichtig für dein seelisches Wohlbefinden.

1-%-REGEL: Schon kleine Veränderungen können langfristig viel bewirken. Statt jeden Morgen zum Marmeladentoast zu greifen, isst du zum Beispiel an fünf Tagen pro Woche ein Müsli aus diesem Buch. Oder du entscheidest dich dafür, jeden Tag bewusst ein antientzündliches Gewürz in deine Mahlzeiten einzubauen.

Es geht nicht um Perfektion, sondern um machbare Schritte, die sich gut anfühlen. Jeder kleine Impuls zählt – und bringt dich deinem Ziel ein Stück näher. Gesundheit entsteht nicht durch strenge Regeln, sondern durch Balance.

DIE 5-MINUTEN-REGEL: Viele Patienten berichten, dass der erste Schritt der schwerste ist. Geht es dir auch so? Genau dafür gibt es die 5-Minuten-Regel: Nimm dir vor, eine gesunde Gewohnheit nur fünf Minuten lang umzusetzen. Bereite zum Beispiel morgens ein Müsli aus diesem Buch vor, mache einen kurzen Spaziergang oder plane deine Mahlzeiten für den nächsten Tag. Oft entsteht aus diesen fünf Minuten ganz von selbst mehr Motivation. Und selbst wenn nicht – du hast trotzdem etwas Gutes für deine Gesundheit getan und bist deinem Ziel einen kleinen Schritt nähergekommen.

AUS: IBURG, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432122373) © 2026 TRIAS VERLAG

DEIN FAHRPLAN – DEIN WEG – IN DEINEM TEMPO

Dieser Ratgeber soll dir helfen, deinen Körper besser zu verstehen, bewusste Entscheidungen zu treffen und Vertrauen in deine eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Du musst nicht alles auf einmal ändern. Du darfst ausprobieren, anpassen, innehalten und weitergehen. Es ist dein Weg mit Brücken und Hinweisschildern von mir.

1 **MEDICAL INPUT (S. 13):** Das Wichtigste über stille Entzündungen: Hier lade ich dich ein, genauer hinzuschauen: Welche Erkrankungen stehen mit stillen Entzündungen im Zusammenhang – und was kann deine Ernährung bewirken? Du bekommst einen Überblick darüber, wie antientzündliche Ernährung deinen Körper unterstützt.

2 **ROADMAP (S. 20):** Dein Weg zu weniger Entzündungen: bringt es auf den Punkt. Du erfährst, worum es bei der antientzündlichen Ernährung wirklich geht – verständlich, alltagstauglich und ohne Druck. Strategien, mit denen du dein Essverhalten Schritt für Schritt verändern kannst, bilden das Herzstück dieses Ernährungs-Coaches und begleiten dich dabei, neue Gewohnheiten zu entwickeln.

3 **EAT SMART (S. 38):** Dein optimaler Ernährungsplan: Du bekommst einen Wochenplan an die Hand, lernst, wie richtiges Trinken im Alltag funktioniert, und erfährst, wie du Planen, Einkaufen und Kochen so aufeinander abstimmst, dass daraus ein zeitsparender und effektiver Dreiklang wird.

4 **HEALTHY COOKING (S. 56):** Antientzündliches Kochen leicht gemacht: Über 50 antientzündliche Rezepte, die dir deinen Alltag erleichtern und in vier Kategorien gegliedert sind: Klein & Schnell, Fürs Büro und unterwegs, Für den großen Hunger, Süßes & Backen. Markiere direkt beim Durchblättern, welche Rezepte dir am besten gefallen.

AUS: IBURG, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432122373) © 2026 TRIAS VERLAG