MEDICAL INPUT 1

ERNÄHRUNG BEI STILLEN ENTZÜNDUNGEN – DIE BASICS



WEGWEISER FÜR DEINE REISE

→ Wie zeigen sich chronische Entzündungen?
→ 80:20 für 100 % weniger chronische Entzündungen
→ Sorge für ausreichend Schlaf und gezielte Entspannung
→ Im Zentrum deiner Gesundheit steht ein gesunder Darm

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

CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN VERSTEHEN

Wenn in deinem Körper chronische, stille Entzündungen ablaufen, bedeutet das, dass dein Immunsystem ständig in Alarmbereitschaft ist – selbst dann, wenn kein klarer Auslöser zu erkennen ist. Still, weil diese im Gegensatz zu einem entzündeten Zehennagel oder Zahn lange Zeit ohne Beschwerden ablaufen. Anstatt sich zu erholen, produziert dein Körper dauerhaft Abwehrzellen und Entzündungsbotenstoffe wie Zytokine, CRP, TNF-α oder IL-6. Diese Stoffe zirkulieren im Blut, obwohl sie dort in solchen Mengen eigentlich nichts zu suchen haben. Mit der Zeit kann diese ständige Überaktivität deinem Körper schaden. Deine Zellen, Gewebe und Organe werden angegriffen – ein stiller Prozess, der tiefgreifende Folgen haben kann.

Darum ist es so wichtig, Signale deines Körpers ernst zu nehmen und Wege zu finden, Entzündungen frühzeitig zu regulieren – durch Ernährung, Bewegung, Schlaf und bewussten Umgang mit Stress.

WIE ZEIGEN SICH CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN?

Vielleicht fragst du dich, ob deine Erkrankung überhaupt etwas mit chronischen Entzündungen zu tun hat. Vielleicht liest du dieses Buch einfach aus Interesse, ohne dass jemals ein Arzt oder eine Ärztin dir gesagt hat, dass hinter deinen Beschwerden eine stille Entzündung stecken könnte. Das kann ich gut nachvollziehen – denn chronische Entzündungen entstehen meist schleichend. Einen klaren Auslöser gibt es selten, und die Anzeichen sind oft diffus. Doch sie können sich auf ganz unterschiedliche Weise im Körper zeigen:

- in deinen Gelenken als Arthritis,
- in deiner Haut als Psoriasis oder Neurodermitis,
- in deinen Schleimhäuten als COPD,
- in deinem Darm als Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa oder
- in deinem Nervensystem als Demenz oder Depressionen.

AUS: IBURG, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432127373) © 2026 TRIAS VERLAG

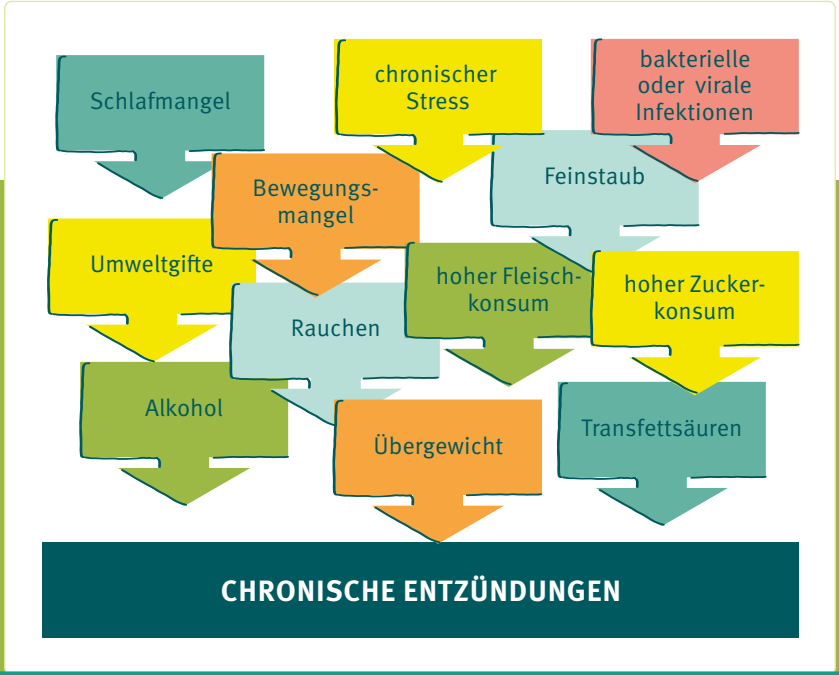
So verschieden diese Erkrankungen auch wirken, ihnen allen kann eine stille, dauerhafte Entzündung zugrunde liegen, die dein Immunsystem ständig beschäftigt und deinen Körper langsam aus dem Gleichgewicht bringt.

80:20 FÜR 100 % WENIGER CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

Niemand liest oder schreibt das gerne, doch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen deutlich: Unser westlicher Lebensstil steht in engem Zusammenhang mit der Zunahme chronischer Entzündungen – und den Krankheiten, die daraus entstehen. Vermutlich ahnst du das längst, sonst hättest du dir kein Coaching-Buch zu diesem spannenden Thema gegönnt. Du weißt, dass du Verantwortung für deinen Körper trägst – zu 100 %. Und gleichzeitig darfst du dabei gelassen bleiben. Du musst nicht alles perfekt umsetzen. Das 80:20-Prinzip reicht völlig aus, um Großes zu bewirken.

Dein Körper arbeitet mit dir. Er reagiert dankbar, wenn du ihm die richtigen Signale gibst, zum Beispiel durch eine antientzündliche Ernährung. Du musst dir nicht vornehmen, ein Leben lang nach diesem Buch zu leben. Sieh

Verstärker chronischer Entzündungen



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

JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

- Radfahren, Ergometer etc.
- Laufen, Nordic Walking, Walken, zügiges Spazierengehen, Wandern etc.
- Schwimmen, Aqua-Aerobic etc.
- Tanzen: Standardtanz, Bauchtanz, Zumba, Freestyle oder zu den Liedern deiner Jugend tanzen etc.

Am Ende zählt nur, dass du dich bewegst. Jede Aktivität setzt Glückshormone frei, stärkt dein Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. Bewegung in Gemeinschaft kann außerdem zusätzlich motivieren und Freude schenken. Was hält dich also noch davon ab, deinen Körper in Bewegung zu bringen?

es vielleicht lieber als Begleiter für vier bis sechs Wochen, wie eine kleine Kur, in der du Zeit, Kraft und Lust hast, Neues auszuprobieren.

Vielleicht wählst du nur ein paar Punkte aus: Vielleicht suchst du dir anstelle deines üblichen Frühstücks an ein paar Tagen in der Woche Rezepte (S. 60) aus diesem Buch aus, würzt deine Mahlzeiten mit antientzündlichen Gewürzen wie Petersilie, Rosmarin und Kurkuma oder reduzierst gezielt bestimmte »Entzündungsverstärker« wie Fast Food oder Fertigprodukte. Wenn du keinen Fisch magst, könntest du vielleicht zu Supplementen wie Algenöl oder Fischöl greifen.

Am wichtigsten ist: Du bist frei in deinen Entscheidungen. Du bestimmst, was zu deinem Alltag, deiner Familiensituation und deinem Beruf passt. Jeder kleine Schritt zählt, und viele kleine Schritte ergeben am Ende das große Ganze.

Mach dir mithilfe der Inhalte des Buches einen einfachen Plan, der zu dir passt. Dein Körper wird dir jeden einzelnen dieser Schritte danken.

BEWEG DICH – DAS IST ANTIENTZÜNDLICH

In einer großangelegten Studie an der Universität Köln konnten Forscher zeigen, dass Bewegung eine deutliche entzündungshemmende Wirkung auf das Immun-

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

system hat. Du musst dafür kein Sportabzeichen anstreben oder Höchstleistungen bringen – schon mehr Bewegung im Alltag kann einen großen Unterschied machen. Bitte blättere jetzt nicht weiter, falls du dich selbst als »Sportmuffel« bezeichnest, denn es gibt garantiert etwas, das dir Spaß macht! Wichtig ist nicht die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit. Jede Form von Bewegung wirkt wie ein natürliches Medikament: Sie reduziert entzündungsfördernde Botenstoffe und regt gleichzeitig die Ausschüttung entzündungshemmender Substanzen an, wie bestimmter Myokine aus der Muskulatur. Besonders Ausdauertraining – also Radfahren, Schwimmen oder zügiges Gehen – stärkt dein Immunsystem, verbessert die Durchblutung und senkt langfristig die Entzündungswerte im Blut. Schon 30 Minuten moderate Bewegung täglich reichen aus, um Entzündungen spürbar zu dämpfen und dein Wohlbefinden zu steigern.

STRESS UND SCHLAFMANGEL FÖRDERN ENTZÜNDUNGSPROZESSE

Stress und Schlafmangel gehen oft Hand in Hand – und beide verstärken sich gegenseitig. Gemeinsam können sie chronische Entzündungen in deinem Körper fördern. Wenn du über längere Zeit unter Stress stehst oder zu wenig schläfst, schüttet dein Körper vermehrt Cortisol aus, ein Hormon, das langfristig dein Immunsystem schwächt. Deshalb sind ausreichend Schlaf und gezielte Entspannung echte Schlüssel zu deiner Gesundheit. Schon kleine Routinen können helfen: bewusste Atemübungen, sanftes Yoga, ein Abendspaziergang oder einfach ein Moment der Stille. Jede Form der Entlastung gibt deinem Körper die Chance, herunterzufahren, Entzündungen zu regulieren und neue Energie zu tanken. Erholung ist kein Luxus – sie ist eine der stärksten antientzündlichen Maßnahmen, die du dir selbst schenken kannst.

RAUCHEN – NEIN, DANKE

Ich rauche nicht, und du vermutlich auch nicht. Trotzdem möchte ich das Thema kurz ansprechen: Rauchen, ob aktiv oder passiv, ist stark entzündungsfördernd. Die im Tabakrauch enthaltenen Schadstoffe aktivieren Entzündungsprozesse im Körper und schwächen gleichzeitig das Immunsystem. Dieses Buch ist kein »Antiraucherprogramm«, das du vielleicht brauchst. Wenn du jedoch Unterstützung suchst, sprich am besten mit deiner Krankenkasse, deinem Hausarzt oder HNO-Arzt. Sie können dir gezielt weiterhelfen.

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

ALLE ENTZÜNDUNGEN KOMMEN AUS DEM DARM

Schon Hippokrates wusste: Ein gesunder Darm ist die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität. Wenn dein Darmmikrobiom, also die Gesamtheit deiner Darmbakterien, aus dem Gleichgewicht gerät, spricht man von einer Darmdysbiose oder Darmfehlbesiedlung. Dabei nimmt die Zahl der nützlichen Bakterien (wie Lactobacillus, Bifidobacterium oder Faecalibacterium) ab, während potenziell schädliche Keime überhandnehmen. Diese Verschiebung kann durch viele Faktoren entstehen: eine unausgewogene Ernährung, häufige Antibiotikagaben, anhaltenden Stress oder Schlafmangel. Gerät deine Darmflora aus der Balance, verliert deine Darmschleimhaut nach und nach ihre Schutzfunktion. Krankheitserreger und Schadstoffe können dann leichter durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen. Dein Immunsystem reagiert darauf mit einer dauerhaften Abwehrbereitschaft, entzündungsfördernde Botenstoffe werden ausgeschüttet. Diese stillen, chronischen Entzündungen bleiben oft unbemerkt, können sich aber im ganzen Körper auswirken, etwa auf die Gelenke, die Haut oder sogar das Gehirn. Die gute Nachricht: Dieser Prozess ist umkehrbar. Eine ballaststoffreiche, pflanzenbetonte Ernährung mit fermentierten Lebensmitteln, ausreichend Bewegung, erholsamem Schlaf und bewusster Stressreduktion bringt deine Darmflora wieder in Ordnung. Du stärkst so deine Gesundheit von innen heraus.

Moderne Forschung schaut heute weniger auf die Zusammensetzung der Darmbakterien, sondern verstärkt auf ihre Aktivität – also welche Stoffe sie produzieren und wie sie mit deinem Körper kommunizieren. Genau diese Funktionen scheinen auf das Entzündungsgeschehen einen Einfluss zu haben.

BAUCHFETT WIRD ZU EINER HORMON- UND BOTENSTOFFDRÜSE

Das sogenannte viszerale Fettgewebe lässt nicht nur unseren Bauchumfang wachsen, sondern es lagert sich im Bauchraum zwischen Organen wie Leber, Darm und Bauchspeicheldrüse ab. Anders als das Fett an Hüften oder Oberschenkeln dient es nicht nur als Energiespeicher, sondern ist hochgradig stoffwechselaktiv. Dieses Bauchfett produziert selbst Hormone und Botenstoffe, sogenannte Adipozytokine (S. 18). Sie greifen direkt in den Stoffwechsel und in Entzündungsprozesse ein. Wenn sie im Übermaß gebildet werden, können sie zu chronischen Entzündungen beitragen. Deshalb ist viszerales Fett nicht einfach ein optisches Thema, sondern spielt eine zentrale Rolle, wenn es um Entzündungsregulation geht.

AUS: IBURG, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432123731) © 2026 TRIAS VERLAG

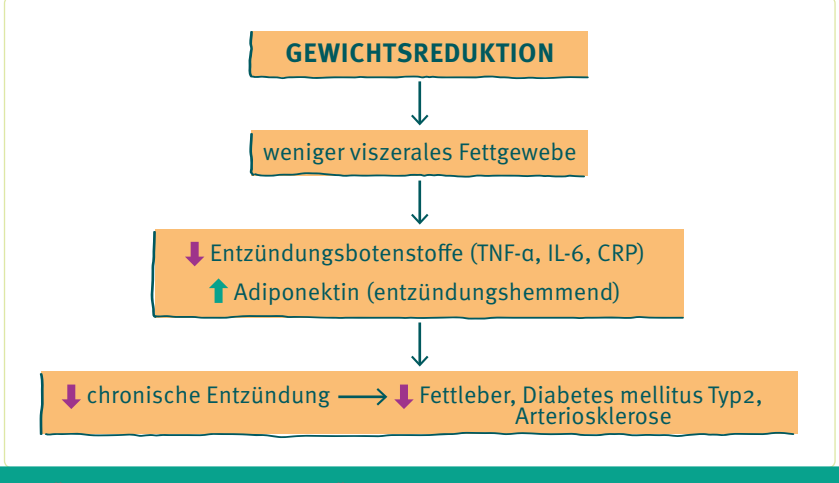
Adipozytokine des viszeralen Fettes

Botenstoff	Wirkung
↓ **Adiponektin (normalerweise schützend)**	sinkt bei Übergewicht – Schutzwirkung geht verloren
↑ **Leptin**	wird überproduziert, was Appetitregulation stört und Entzündungen fördert
↑ **Restin**	erhöht Insulinresistenz und Gefäßentzündungen
↑ **TNF-α (Tumornekrosefaktor alpha)**	fördert Entzündungen und Insulinresistenz
↑ **IL-6 (Interleukin-6)**	aktiviert die Leber zur Produktion von CRP, einem Entzündungsmarker

NORMALGEWICHT IST EIN ENTZÜNDUNGSSCHUTZ

Wenn du moderat an Gewicht verlierst, wirkt das Abnehmen bereits wie eine natürliche Entzündungsbremse. Anders sieht es bei einem sehr schnellen Gewichtsverlust aus, etwa durch eine Crash-Diät oder nach einer bariatrischen Operation. Dann werden in kurzer Zeit viele gespeicherte Entzündungsstoffe freigesetzt, was anfangs sogar zu verstärkten Beschwerden führen kann. Deshalb gilt: Langsam und stetig ist gesünder als schnell und radikal.

Veränderung des Entzündungsgeschehens bei Gewichtsreduktion



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

ROADMAP 2

DEIN WEG ZU WENIGER ENTZÜNDUNGEN



WEGWEISER FÜR DEINE REISE

→ Definiere dein Ziel
→ Plane die Umsetzung im Alltag
→ Top 9 der antientzündlichen Lebensmittel
→ Suche dir Verbündete

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

DEIN WEG ZUR ANTIENTZÜNDLICHEN ERNÄHRUNG

Wissen allein verändert nichts. Veränderung entsteht erst dann, wenn du aktiv wirst. Dieses Kapitel hilft dir dabei, vom Verstehen ins konkrete Handeln zu wechseln, und zwar realistisch, machbar und in deinem Tempo. Die Botschaft ist einfach: Wer ein Ziel hat und weiß, warum er es erreichen will, findet einen Weg und gibt nicht so schnell auf.

WO STEHST DU AKTUELL?

Bevor du etwas veränderst, lohnt sich ein ehrlicher Blick auf deinen Ist-Zustand, aber bitte nicht wertend, sondern beobachtend. Was läuft bei deinem Essen gut? Wo spürst du Unzufriedenheit? Welche Situationen oder welche Gewohnheiten fühlen sich nicht mehr richtig an? Dein aktueller Stand ist dein Ausgangspunkt – nicht mehr und nicht weniger.

Wenn du dir ein kleines Heft zurechtlegst, dann hast du schon den ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht. Auf den nächsten Seiten notierst du

BESTANDSAUFNAHME: IST-ZUSTAND

- max. 1 × im Monat Fisch
- Abendbrot: täglich Wurst aufs Brot
- nur 1 Stück Obst pro Tag
- nicht jeden Tag Gemüse
- _____
- _____

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

stichpunktartig, was du an dir beobachtet hast und was nicht mit einer antientzündlichen Ernährung im Einklang steht. Schreib es beispielhaft auf.

DEFINIERE DEIN ZIEL

Nachhaltige Veränderung beginnt in deinem Bewusstsein. Nimm dich selbst im Alltag achtsam wahr und beobachte, ohne zu bewerten. Diese Selbstbeobachtung ist der erste und wichtigste Schritt, um bewusst neue Wege einzuschlagen. Um aus den alten Verhaltensmustern auszusteigen, musst du wissen, was du gerne verändern möchtest.

Der zweite Schritt verlangt von dir, dass du das »Warum« klar definieren kannst. Denn dieses »Warum« stellt die treibende Kraft dar. Je emotionaler du es dir ausmalen kannst, umso stärker wird deine Motivation werden. Überleg dir genau, was du erreichen möchtest. Du bestimmst dein Ziel: Stell dir diesen Endzustand ganz genau vor: Wie wird das antientzündliche Essen aussehen, wenn du das Ziel erreicht hast? Wie wird sich das für dich anfühlen, wenn du es geschafft hast? Was wird anders sein als heute und worüber wirst du dich freuen? Je emotionaler, genauer und realistischer du deine Gründe ausformulieren kannst, umso mehr Energie kann dir das zum Erreichen deiner Ziele geben.

Emotionen treiben uns an!

Sei also nicht zu nüchtern, wenn du dir darüber klar geworden bist, was deine Ziele sind und warum du sie erreichen möchtest. Dann ist es umso leichter, zu überlegen, was wann zu tun ist, um dem Ziel näherzukommen. Schreibe dir die Maßnahmen, die du jetzt umsetzen möchtest, genau auf. Probiere es einfach aus! Du solltest aber unbedingt schriftlich planen, denn was du schwarz auf weiß hast, wird eher verbindlich und verpflichtend. Und genau das willst du ja erreichen: Du willst mehr Verbindlichkeit schaffen, um deine Ziele zu erreichen.

Jeder noch so kleine Schritt bringt dich voran und stärkt dein Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. Warte deshalb nicht auf den perfekten Zeitpunkt, sondern beginne mit dem ersten machbaren Schritt. Aus konsequentem Handeln entstehen Gewohnheiten und diese führen dich langfristig zum Ziel.

Maßnahmen definieren

Du kannst dir eine Tabelle oder drei Felder auf einer Doppelseite anlegen. Die Überschriften lauten: »Ziel«, »Warum« und »Weg«. Darunter könnte stehen:

AUS: IBURG, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432123737) © 2026 TRIAS VERLAG