

EINFACH STARTEN: ANTIENTZÜNDLICH ESSEN!

Mit einer antientzündlichen Ernährung kannst du aktiv etwas für dein Wohlbefinden tun. Setze auf frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und Omega-3-reichen Fisch. Auch Kurkuma und Ingwer können dich unterstützen. Reduziere Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel und Alkohol. Schon kleine Veränderungen im Alltag können Entzündungen positiv beeinflussen und dir zu mehr Energie und Lebensqualität verhelfen.

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

8 CHECK-IN:
DEIN WEG IN DIE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG
8 Um welche Entzündungen geht es hier eigentlich?
9 So hilft dir dieser Ernährungs-Coach
9 Wie ist das Buch aufgebaut?
10 Der Schlüssel zum langfristigen Erfolg: nachhaltig statt perfekt
11 DEIN FAHRPLAN – DEIN WEG – IN DEINEM TEMPO

1 12 MEDICAL INPUT:
ERNÄHRUNG BEI STILLEN ENTZÜNDUNGEN – DIE BASICS

13 CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN VERSTEHEN
13 Wie zeigen sich chronische Entzündungen?
14 80:20 für 100 % weniger chronische Entzündungen
15 Beweg dich – das ist antientzündlich
16 Stress und Schlafmangel fördern Entzündungsprozesse
17 Alle Entzündungen kommen aus dem Darm
17 Bauchfett wird zu einer Hormon- und Botenstoffdrüse
18 Normalgewicht ist ein Entzündungsschutz

2 19 ROADMAP:
DEIN WEG ZU WENIGER ENTZÜNDUNGEN

20 DEIN WEG ZUR ANTIENTZÜNDLICHEN ERNÄHRUNG
20 Wo stehst du aktuell?
21 Definiere dein Ziel
21 Emotionen treiben uns an!
21 Maßnahmen definieren
22 Das große Ziel hat viele kleine Ziele
23 Die 72-Stunden-Regel
23 Umsetzung im Alltag

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

24 POSITIV DENKEN, ZIELE RICHTIG FORMULIEREN UND UMSETZEN
26 Kochen ist Selbstfürsorge
26 Worauf möchtest du verzichten?
26 Einkaufsliste – ein Muss
27 DEINE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG
28 MOTIVATION DURCH SPRÜCHE
29 Hochwertige tierische Produkte wählen
29 Einkaufen ohne Stress
30 Neues ausprobieren und Spaß am Kochen finden
30 Kleine Fehltritte sind menschlich
30 Schrittweise auf antientzündliche Ernährung umstellen
31 TOP 9 DER ANTIENTZÜNDLICHEN LEBENSMITTEL
33 Die besten antientzündlichen Getränke
34 Suche dir Verbündete
35 ANTIENTZÜNDLICHER TRINKPLAN
36 Drei Beispiele aus dem Alltag

3 37 EAT SMART: DEIN OPTIMALER ERNÄHRUNGSPLAN

38 DAS WICHTIGSTE ÜBER DIE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG
38 Mit natürlichen Lebensmitteln auf der sicheren Seite
41 Pflanzliche Fasern streicheln deinen Darm
41 Ballaststoffe regulieren deine Entzündung herunter
42 Nur ein Schritt mit großer Wirkung gegen Entzündungen
43 Fett ist nicht der Bösewicht
43 Kalt gepresste oder lieber raffinierte Öle?
43 Omega-3-/Omega-6-Balance
44 Olivenöl, der Star
45 Eiweiß unterstützt die antientzündliche Ernährung
46 GÖNNE DEINEM KÖRPER ESSPAUSEN
48 Muskelabbau und Entzündung: ein unterschätzter Zusammenhang
49 Mageres Fleisch in Maßen
49 Fettärmere Milchprodukte bevorzugen

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

49 Eier
49 Fisch und Meeresfrüchte
50 Bewusste Auswahl statt Verzicht
50 Zuckerfrei ist kaum möglich
51 Zum Schluss die Schokoladenfrage
52 DEIN WOCHENPLAN – EIN VORSCHLAG

4 55 HEALTHY COOKING: ANTIENTZÜNDLICHES KOCHEN LEICHT GEMACHT

56 MIT WENIG AUFWAND LECKER KOCHEN
56 Die optimale Grundausstattung
57 BASISLEBENSMITTEL FÜR EINE ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG
58 Clevere Küchenorganisation spart Zeit, Geld und Nerven
58 Das Easy-Wochenplan-System
58 Mein Kochgeheimnis
58 Der 2-Stunden-Sonntags-Trick
58 Der Abend-Trick

60 REZEPTE
60 Klein & schnell
76 Fürs Büro & unterwegs
92 Für den großen Hunger
124 Backen & Süßes
136 Getränke

138 Stichwortverzeichnis
139 Rezept- und Zutatenverzeichnis

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