

mitter sowie kurzkettige Fettsäuren beteiligt. Der Botenstoff Serotonin, auch als Glückshormon bezeichnet, wird von Darmbakterien produziert. Damit dies geschieht, benötigt er die Aminosäure Tryptophan, die wiederum von guten Darmbakterien hergestellt wird. Sind also die richtigen Bakterien im Darm ansiedelt, kann der Serotonin-Spiegel positiv beeinflusst werden. Du siehst, alles hängt zusammen: Wenn unser Darm glücklich ist, sind wir es auch.<sup>19</sup>

## Darm und Immunsystem

In unserem Darm sitzen 80 % des Immunsystems. Er verfügt über ein ausgeklügeltes Verteidigungssystem, das unseren Körper vor Angreifern schützt. Dabei werden verschiedene Abwehrzellen angeregt, die die Eindringlinge stoppen sollen. Gleichzeitig müssen wichtige Nährstoffe und nützliche Mikroorganismen toleriert werden und durch die Darmwand gelangen. Auch hier verrichtet das Wunderwerk Darm eine komplexe Aufgabe, die nur in einem reibungslosen Zusammenspiel der verschiedenen Abwehrmechanismen erfüllt werden kann. Dabei spielen die Darmflora, die Darmschleimhaut und das darmassoziierte Immunsystem eine wichtige Rolle.

### Die Darmflora – der Wächter

Die Darmflora sorgt dafür, dass die „guten“ Darmbakterien Krankheitserreger daran hindern, an der Darmwand anzudocken und diese zu schädigen. Zudem versorgen sie die Darmwandzellen mit Nährstoffen und sind für die Zellerneuerung verantwortlich. Einige Darmbakterien produzieren antibakterielle Stoffe, die das Wachstum von schädlichen Bakterien eindämmen. Aus Ballaststoffen werden kurzkettige Fettsäuren hergestellt, die einen zusätzlichen schützenden Effekt auf die Darmwand haben.

Die Darmbakterien trainieren unser Immunsystem und nähren unsere Darmwandzellen.

Unsere Darmbakterien sorgen dafür, dass unser Immunsystem gut trainiert ist, denn es muss täglich zwischen Gut und Böse unterscheiden. Kommt es zu einer Störung, und Krankheitserreger oder schädliche Stoffe passieren die Schleuse, kann dies beispielsweise Unverträglichkeiten und Allergien begünstigen und im schlimmsten Fall sogar Auslöser einer Autoimmunerkrankung sein, bei der das Immunsystem körpereigene Strukturen angreift.

### Funktionen der guten Darmbakterien

- Sie produzieren Energie.
- Sie fermentieren Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren, die antientzündlich wirken.
- Sie stellen bestimmte Vitamine her.
- Sie trainieren das Immunsystem.
- Sie sind die erste Barriere bei der Immunabwehr.
- Sie bauen Giftstoffe ab.
- Sie bilden Milchsäure, die den pH-Wert im Darm senkt.

### Die Darmschleimhaut – die Schleuse

Bestimmte Zellen in der Darmschleimhaut produzieren Schleimstoffe, die wie eine mechanische Barriere agieren. Erreger verfangen sich in dieser Schleimschicht und können letztendlich nicht an der Darmwand anhaften. Der Schleim enthält außerdem Abwehrsubstanzen, die ebenfalls zur Abwehr von Fremdstoffen und Erregern beitragen.

Die Darmschleimhaut besteht aus einer Vielzahl von Zellen, die mit kleinen Bändern die Zwischenräume der Zellen abdichten und wie Schleusentore fungieren. Sie ermöglichen wichtigen Nährstoffen und Mikroorganismen, die Schleuse zu passieren und in den Blutkreislauf zu gelangen. Die sogenannten Tight Junctions (siehe weiter unten) bleiben allerdings geschlossen,

Die Darmschleimhaut hindert Fremdstoffe und Erreger am Eindringen in den Blutkreislauf.

wenn sich schädliche Stoffe und Erreger nähern, sodass diese nicht in den Blutkreislauf gelangen können.<sup>20</sup>

### Das darmassoziierte Immunsystem – die Darmpolizei

Das darmassoziierte Immunsystem sitzt in der Darmschleimhaut und beherbergt ca. 70–80 % unserer Immunzellen. Sie produzieren Abwehrstoffe, die Viren, Bakterien und andere Erreger bekämpfen. Die ständige Konfrontation mit gefährlichen Angreifern sorgt dafür, dass unsere Abwehrzellen stets wachsam sind und im Notfall schnell reagieren können. Die Immunzellen können auch durch den Körper wandern und sich in anderen Abwehrzentren wie den Lymphknoten niederlassen. So werden Informationen stets weitergereicht und unser komplettes Abwehrsystem für den Ernstfall vorbereitet.

Der Darm als wichtigster Akteur im Immunsystem wird ständig mit Angreifern konfrontiert und muss diesen standhalten.

Die Immunzellen verrichten eine sehr komplexe Aufgabe, da sie nicht nur körperfremde Stoffe und Erreger bekämpfen müssen, sondern sie müssen auch wichtige Nährstoffe und die Mikroorganismen der Darmflora tolerieren. Sie müssen demnach zwischen „Gut“ und „Böse“ unterscheiden können. Die Funktion ist teilweise von den nützlichen Darmbakterien abhängig, denn diese verhindern, dass sich Krankheitserreger und Keime an der Darmwand anheften, und stimulieren unser Immunsystem, damit es immer in Bereitschaft ist. Dies ist zudem wichtig, damit der Abwehrmechanismus richtig funktioniert und körpereigene Strukturen von harmlosen und gefährlichen Fremdstoffen unterschieden werden können. Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, kann dies die Verteidigungslinien erheblich schwächen.

Wie du sicherlich erkennen kannst, sind alle drei Verteidigungsmechanismen eng miteinander verzahnt.

# ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG GANZ PRAKTISCH

Damit du nach der vielen Theorie endlich loslegen und deine entzündungshemmende Ernährung im Alltag umsetzen kannst, bekommst du im folgenden Kapitel einige praktische Tipps für entspanntes Einkaufen, Vorbereiten und Kochen. Warum es nicht immer bio sein muss und warum regionales und saisonales Einkaufen für mich zu einer bewussten und entzündungshemmenden Ernährung gehört, verrate ich dir außerdem. Und zum Abschluss gebe ich dir noch einige wichtige allgemeine Ernährungsempfehlungen, bevor wir in die Umsetzung im Alltag einsteigen.

## Entspannt und bewusst einkaufen

Meiner Meinung nach gehört auch ein bewusstes Einkaufen zu einer richtigen Ernährung bei Multipler Sklerose. Wir leben in solch einem Überangebot von Lebens- und Nahrungsmitteln: zwei Meter hohe Supermarktregale, eine übermäßige Auswahl an Marmeladen, Konserven, Ölen und vielem mehr. Hinzu kommt die Vielfalt an Obst und Gemüse, mit der wir das ganze Jahr über versorgt werden. Nicht zu vernachlässigen ist außerdem, dass bei der industriellen Herstellung von Nahrungsmitteln allerhand Zusatzstoffe verwendet werden.

### Mit gutem Gewissen regional und saisonal einkaufen

Erdbeeren im Frühjahr und im Winter, tropische Früchte und auch Äpfel sind das ganze Jahr in den Regalen zu finden. Der ökologische Fußabdruck ist mehr als schlecht. Beheizte Gewächshäuser, Pflanzenschutz- und Düngemittel, ein hoher Wasserverbrauch und die langen Transportwege sorgen für einen negativen Beigeschmack.

Versteh mich nicht falsch, auch ich nutze sehr gerne Zitronen, Limetten, Bananen und Avocados. Dennoch bin ich mir bewusst, dass ich mit einem großen Anteil an regionalen und saisonalen Lebensmitteln einen wesentlichen Beitrag zu einem umweltfreundlichen und nachhaltigen Einkaufen leisten kann.

Nutze Obst und Gemüse aus weit entfernten Ländern in Maßen. Setze überwiegend auf regionale Produkte.

Ein weiterer Negativaspekt ist, dass Obst und Gemüse aus fernen Ländern unreif geerntet werden, damit es die langen Transportwege gut übersteht. Allerdings hast du im Abschnitt über sekundäre Pflanzenstoffe gelernt, dass die Farb-, Duft- und Aromastoffe im Reifeprozess ausgebildet werden und in vollreifen Pflanzen besonders reichlich vorkommen. Man braucht sich also nicht zu wundern, dass Erdbeeren im Frühjahr oder Winter gar nicht so richtig nach Erdbeeren schmecken.

Regional und saisonal einkaufen hat aber noch weitere Vorteile. Du unterstützt die landwirtschaftlichen Betriebe in der Region, außerdem die Verarbeitungsbetriebe und Vermarkter. Dies wirkt sich positiv auf die Wertschöpfung aus und sichert Arbeitsplätze in der lokalen Wirtschaft. Außerdem kannst du durch deinen regionalen Einkauf die Biodiversität fördern und Streuobstwiesen, Weiden und Felder bleiben erhalten. Durch eine lokale Versorgung an Lebensmitteln werden wir unabhängiger von globalen Strukturen und sichern langfristig die Versorgung durch regionale Landwirtschaft.

Regional und saisonal einkaufen muss nicht teuer sein. Mittlerweile setzen viele Supermärkte und Discounter auf Obst und Gemüse aus der Region. Dies kannst du beispielsweise an verschiedenen Siegeln erkennen. Um eine Einheitlichkeit herbeizuführen, hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Jahr 2014 das „Regionalfenster“ ins Leben gerufen. Das Regionalfenster gibt an, wo die Ware herkommt, wo sie verarbeitet wurde und wie hoch der regionale Anteil ist.<sup>45</sup>

Das „Regionalfenster“-Logo



Eine weitere Möglichkeit ist der Wochenmarkt, auf dem du Marktstände aus der Region findest. Manchmal werden Obst und Gemüse in gleicher Qualität und Geschmack mit kleinen Fehlern zu günstigeren Preisen angeboten. Auch gegen Ende des Wochenmarkts sind ab und zu Schnäppchen zu ergattern. Manches

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung muss nicht teuer sein. Abends oder am Wochenanfang in der Früh gibt es oft Schnäppchen zu ergattern.

Obst und Gemüse könnte sonst in der Tonne landen, weil es sich bis zum nächsten Markttag nicht mehr halten würde. Es lohnt sich in jedem Fall, danach zu fragen. Gelegentlich werden sogar ganze Kisten zu einem kleinen Preis angeboten.

Wie gesagt, du musst nicht komplett auf Bananen und Zitrusfrüchte verzichten. Bei einer nachhaltigen Herkunft und fairem Handel kann man ab und an zu Südfrüchten greifen. Verschiedene Siegel wie „Fairtrade“ oder „Rainforest Alliance“ weisen auf nachhaltige Landwirtschaft und fairen Handel hin, allerdings beziehen diese Siegel nicht automatisch Bioqualität mit ein.

### Muss es immer gleich bio sein?

Ich persönlich finde nicht, dass es immer Bio-Obst und Gemüse sein muss. Beim Bauern um die Ecke oder bei kleinen regionalen Marktständen kann man auch sehr gutes und qualitativ hochwertiges Obst und Gemüse kaufen. Oft sind kleine Erzeuger gar nicht so weit entfernt von den Biostandards. Achte darauf, dass die Ware auch wirklich direkt vom Erzeuger kommt. Manchmal werden bestimmte Obst und Gemüsesorten zugekauft. Die „eigene Ernte“ ist oft speziell gekennzeichnet und du kannst bedenkenlos zugreifen.

Wie gesagt, es muss nicht immer gleich bio sein, jedoch orientiere ich mich gerne an den Listen der Environmental Working Group (EWG). Die EWG veröffentlicht regelmäßig Auflistungen mit zwölf Sorten, bei denen die Belastung mit Pflanzenschutzmitteln besonders hoch ist. Diese werden als „Dirty Dozen“ bezeichnet, das „dreckige Dutzend“. Im Jahr 2022 ist eine aktualisierte Liste veröffentlicht worden. Die 2022 am stärksten belasteten Lebensmittel sind: Erdbeeren, Spinat, Grünkohl und Baby Leaf (Asia-Salat), Nektarinen, Äpfel, rote Trauben, Paprika und Chili, Kirschen, Pfirsiche, Birnen, Staudensellerie und Tomaten.<sup>46</sup> Diese Sorten würde ich wirklich in Bioqualität kaufen, um auf Nummer sicher zu gehen.

Ein guter Anhaltspunkt, wo es nicht unbedingt bio sein muss, ist die Liste der EWG mit den fünfzehn am wenigsten belasteten Sorten, den „Clean Fifteen“. Im Jahr 2022 waren dies: Avocado, Zuckermais, Ananas, Zwiebeln, Papaya, Zuckererbsen, Spargel, Honigmelone, Kiwi, Weißkohl, Champignons, Cantaloupe-Melone, Mango, Wassermelone, Süßkartoffel.<sup>47</sup> Bei diesen Sorten kannst du gerne auch zur Standardware greifen.

Orientiere dich an den „Dirty Dozen“ und „Clean Fifteen“ bei deinem Einkauf. Sie helfen dir zu entscheiden: bio ja oder nein?

Mittlerweile gibt es auch bei den Discountern eine gute Auswahl an Bio-Lebensmitteln für den kleineren Geldbeutel. Hier sollte in jedem Fall auch auf die bekannten Bio-Siegel geschaut werden. Oft haben Discounter ihre eigenen Bio-Marken und Siegel, was leicht zur Verwirrung führen kann. Als besonders empfehlenswert gelten Waren mit den Siegeln von Demeter, Naturland und Bioland.<sup>48</sup>

### **Obst und Gemüse mit Natron waschen**

Obst und Gemüse aus herkömmlicher Landwirtschaft wird meist mit Pflanzenschutzmitteln behandelt, um es vor Schädlings und Krankheiten zu schützen. Leider bedeutet dies auch, dass die Pflanzen mit Pestiziden belastet sind. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass ein Natronbad dabei helfen kann, die Pestizidrückstände auf der Schale von Obst und Gemüse zu entfernen.

Dazu mischst du in einer Schüssel 200 ml Wasser mit 1 TL Natron (Backsoda) und badest das Obst oder Gemüse darin 15 Minuten. Danach gut abwaschen. Bei empfindlichem Obst, beispielsweise Beeren, kann statt Natron auch 1 TL Essig verwendet werden. Bei Pilzen, Kartoffeln und Möhren reicht meist schon das Abbürsten mit einer Gemüsebürste, wenn diese danach gegart werden.<sup>49</sup>

# 60 KÖSTLICHE REZEPTE

Jetzt darf gekocht werden! Im Rezeptteil findest du leckere Frühstücksideen, vielfältige Hauptgerichte, Inspirationen zum Fermentieren, kleine Snacks und süße Desserts. Die Rezepte sind von mir mit viel Liebe zusammengestellt und gekocht worden. Du kannst sicher sein, dass sie alle unglaublich lecker sind. Suche dir dein neues Lieblingsrezept heraus! Und hier noch ein Hinweis für die Symbole, die du bei den Rezepten findest:

- P = eiweißreich
- B = ballaststoffreich
- O = reich an Omega-3
- M = Meal-Prep-geeignet
- V = vegan

# FRÜHSTÜCK

## Good Morning Oatmeal

B • O • M

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Eine Portion enthält:

607 kcal (2543 kJ)	65,1 g Kohlenhydrate
13,4 g Eiweiß	13,1 g Ballaststoffe
28,9 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

100 g kernige Haferflocken
1 Banane
150 ml Haferdrink
100 g Heidelbeeren (TK)
½ TL Zimt
1 EL Leinöl
200 g pflanzlicher Joghurt (z. B. Kokos)
2 EL Pekannusskerne (30 g)
2 EL geschrotete Leinsamen
2 EL gepuffte Quinoa
2 TL Ahornsirup oder Honig

### Zubereitung

- 1 Die Haferflocken ca. 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit die Banane schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit 150 ml Haferdrink, Heidelbeeren, Zimt und Leinöl in einen Mixer geben und zu einer dickflüssigen Soße mixen.
- 2 Die Haferflocken abtropfen lassen und zusammen mit dem Joghurt in zwei Schüsseln aufteilen. Die Pekannüsse grob hacken.
- 3 Die Fruchtsoße über die Haferflocken geben und mit Pekannüssen, Quinoa und Leinsamen garnieren. Bei Bedarf etwas Ahornsirup darüberträufeln.

TIPP

Noch etwas grüne Bananen enthalten resistente Stärke, die gut für den Darm ist und als Futter für die Darmbakterien dient. Reife Bananen enthalten dafür mehr Zucker und eignen sich eher zum natürlichen Süßen von Speisen.



# Linguine mit Kürbis-Bolognese

P M V

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Eine Portion enthält:

540 kcal (2260,8 kJ)	63,1 g Kohlenhydrate
22 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe
18,5 g Fett	

## Zutaten für 4 Portionen

400 g Hokkaidokürbis  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
275 g veganes Hackfleisch auf Erbsenbasis  
(z. B. Rewe Beste Wahl)  
1 EL Tomatenmark  
75 ml Rotwein  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
200 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 TL getrockneter Thymian  
250 g Vollkornlinguine  
½ Bund glatte Petersilie  
Cashew-Parmesan (Rezept siehe Seite 167)

## TIPP

Wenn gerade keine Saison ist oder es mal schneller gehen soll, eignet sich tiefgekühlter Hokkaidokürbis. Die Kochzeit wird dadurch halbiert.

## Zubereitung

- Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein hacken.
- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Kürbis darin ca. 3 Minuten düsten. Schalotten, Knoblauch und das vegane Hack zufügen und alles zusammen ca. 5 Minuten anbraten.
- Tomatenmark in die Pfanne geben und mit Rotwein ablöschen. Die Tomaten und die Gemüsebrühe zufügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit die Linguine in reichlich Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
- Die Pasta in einem tiefen Teller anrichten, die Kürbis-Bolognese darübergeben und mit etwas Petersilie und dem Cashew-Parmesan bestreuen und servieren.



# Heidelbeerquark

P

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: ca. 1 Stunde

## Eine Portion enthält:

199,5 kcal (834,8 kJ)	18 g Kohlenhydrate
17,4 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe
5 g Fett	

## Zutaten für 4 Portionen

400 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

1 EL Honig

1 TL Bourbon-Vanillezucker

500 g Bio-Magerquark

2 EL Mandelblättchen

## Zubereitung

**1** 300 g Heidelbeeren mit Honig und Vanillezucker pürrieren. Den Quark unterheben, in vier Gläser füllen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

**2** Die restlichen 100 g Heidelbeeren waschen und halbieren. Mandelblättchen ohne Fett in der Pfanne anrösten. Beides auf die Creme geben und servieren.

## TIPP

Der Heidelbeerquark eignet sich nicht nur als Dessert, sondern auch als proteinreiches Frühstück. Werte dieses noch mit ein paar gehackten Nüssen oder einer selbstgemachten Granola auf.



Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-3133-5 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-3134-2 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-3135-9 (EPUB)**

### Fotos:

*Titelmotiv:* stock.adobe.com / Anna

*Stock.adobe.com: naltik:* 1; vaaseenaa: 2/3; Vladislav Chusov: 4; Maksymiv Iurii: 6/7; blueringmedia: 9; Ne Mariya: 14; Elena Pimukova: 19; sewcream: 30/31; pikovit: 34; designua: 39; colnihko: 44/45; ronedy: 60/61; Kondratova Ekaterina: 80/81; RAM: 94; azurita: 103; wsf-f: 114; Olga Zarytska: 116/117; Anne DEL SOCORRO: 119; noirchocolate: 121; anna\_shepulova: 123; vaaseenaa: 127; Maria: 129; Alexandr Milodan: 131; larionovao: 133; exclusive-design: 135; Katik2020: 137; Pia: 141; A\_Lein: 143; casanisa: 147; irina: 149; vaaseenaa: 155; Anna: 157; Nata Bene: 161; okkijan2010: 163; Noemi: 165; Alfred Nesswetha: 171; Nata Bene: 173; Vladislav Chusov: 175; grinchh: 181; Mikhailov Studio: 185; zoryanchik: 189; Jenifoto: 195, 197; noirchocolate: 199; Eddie: 203; okkijan2010: 212

*123rf.com:* Elena Elisseeva: 57

*Dagmar Spill:* 5

### Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Julia Bierenfeld ist Expertin für entzündliche Ernährung. Als selbstständiger Coach veranstaltet sie regelmäßig Vorträge und Workshops zum Thema Ernährung bei Multipler Sklerose und schreibt Beiträge für verschiedene Gesundheitsmagazine. Seit 2017 bloggt sie unter „fitnessfoodundms“ über Sport und Ernährung bei MS und ist ehrenamtlich für die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen und beim Netzwerk Autoimmunerkrankter e.V. tätig. Julia Bierenfeld hat selbst MS und konnte über die Ernährung ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nachhaltig verbessern.



## Chronische Entzündungen durch die Ernährung lindern

Die Ernährung rückt als unterstützende Therapie bei Multipler Sklerose immer mehr in den Fokus. Denn eine falsche Ernährungsweise kann chronische Entzündungsprozesse weiter befeuern und einen negativen Einfluss auf den Verlauf der Multiplen Sklerose haben. Julia Bierenfeld ist selbst an Multipler Sklerose erkrankt und Expertin für antientzündliche Ernährung. In ihrem Ratgeber zeigt sie, warum wir auf unseren Darm hören sollten und wie wir mit einer geeigneten Lebensmittelauswahl chronischen Entzündungsprozessen entgegenwirken können.

### Das spricht für dieses Buch:

- 60 einfache und leckere Rezepte, die das körperliche und mentale Wohlbefinden verbessern.
- Gerichte, die reich an Omega 3, Ballaststoffen und Eiweiß sind, werden gesondert ausgewiesen.
- Die Autorin hat als Betroffene die Vorteile dieser Ernährungsform selbst erlebt.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3133-5



22,00 EUR (D)

9 783842 631335

Alle wichtigen Ernährungsregeln auf den Punkt gebracht.