



Leseprobe

Silvia Bürkle

Heimliche Entzündungen

Mit der richtigen Ernährung sanft vorbeugen und Beschwerden lindern bei Allergien, Darmproblemen, Gelenkschmerzen

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 20. Mai 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Sogenannte Volkskrankheiten wie Gelenkschmerzen, Rheuma, Darmerkrankungen, Allergien und Diabetes breiten sich zunehmend aus. Trotz aller Unterschiede haben sie eins gemeinsam: Sie entstehen häufig durch chronische Entzündungen. Diese werden durch Stoffwechselfvorgänge ausgelöst und bleiben oft lange unerkannt. Gesunde Ernährung kann der Entstehung solcher Entzündungen vorbeugen.

Autorin

Silvia Bürkle ist Diplom-Ingenieurin und Ernährungstechnikerin mit Schwerpunkt Diätetik. Gemeinsam mit dem Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck entwickelte sie das Stoffwechselprogramm »Metabolic Balance«. Silvia Bürkle arbeitet als Dozentin in der Ernährungsberaterausbildung, Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zum Thema gesunde Ernährung.

Silvia Bürkle

HEIMLICHE ENTZÜNDUNGEN

Mit der richtigen Ernährung sanft vorbeugen
und Beschwerden lindern bei Allergien,
Darmproblemen, Gelenkschmerzen

Mit einem Vorwort
von Ruediger Dahlke

GOLDMANN

INHALT

VORWORT VON RUEDIGER DAHLKE	7
EINFÜHRUNG	20
WAS IST EINE ENTZÜNDUNG?	24
Akute Entzündungen	26
Chronische Entzündungen	26
»Stille« Entzündungen = Silent Inflammation	27
Ablauf einer Entzündung	30
SO ARBEITET UNSER IMMUNSYSTEM	32
Schutz von innen und außen	32
Die Abwehrorgane	34
Die unspezifische Abwehr	36
Die spezifische Abwehr	38
RISIKOFAKTOREN FÜR ENTZÜNDUNGEN	40
Geschädigte Darmflora	40
Gefährliches Bauchfett	71
ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG	94
Entzündungsfördernde Lebensmittel	95
EXKURS: FETTSÄUREN OMEGA-3-FETTSÄUREN	100
Besonders entzündungshemmende Nährstoffe	106
Besonders entzündungshemmende Lebensmittel	122

Die unterschätzte Umgebung

Nun war es an großen Ärzten wie dem Münchner Max von Pettenkofer (1818–1901), darauf hinzuweisen, wie wichtig neben den Erregern das Milieu für deren Ausbreitung war. Auch wenn Louis Pasteur (1822–1895), nach dem wir bis heute die an sich schon gefährliche Kuhmilch weiter verschlechtern, noch auf dem Totenbett seinen Irrtum eingestand, nämlich die Bedeutung des Terrains gegenüber den Erregern verkannt zu haben, blieb dieser Ansatz bis heute unterbewertet. 1931 bekam der deutsche Arzt und Chemiker Otto Warburg (1888–1970) sogar den Medizin-Nobelpreis für seine Entdeckung der entscheidenden Rolle des sauren Milieus für die Ausbreitung von Krankheit. Er erkannte, dass ein übersäuertes Terrain ungleich anfälliger war als ein ausgeglichenes oder basisches. Diese Position wurde weder in der Infektions- noch in der Krebsforschung ernst genommen, wohl weil daran für die Pharmaindustrie wenig zu verdienen war. Schon damals beginnt tatsächlich die Medizin, in die Abhängigkeit dieser für sie so wichtigen Industrie zu geraten, und die Ausrichtung der Forschung wird zwangsläufig einseitig. Das Buch »Heimliche Entzündungen« von Silvia Bürkle ist hier ein Segen, denn es bringt zum Thema Übersäuerung nicht nur die notwendige Theorie, sondern auch entsprechend basische Ernährungsrichtlinien.

Die Schulmedizin entwickelte sich – für sie typisch – einseitig weiter in Richtung Erregerbekämpfung mittels Antibiotika bis ins heute erreichte Extrem. Inzwischen ist durch kritiklosen

Universitäten zurückhaltend. Das kann keinesfalls mit den Erfolgen dieser Medizin zusammenhängen, sondern wohl eher mit der Aversion der Pharmaindustrie, die dadurch nichts zu gewinnen, aber viel zu verlieren hat.

Die ganzheitliche und bis in spirituelle Dimensionen reichende Deutungsmedizin, die mit »Krankheit als Weg« begann und heute bis zum Nachschlagewerk »Krankheit als Symbol« reicht, hat tatsächlich inzwischen Millionen Patienten allein im deutschsprachigen Bereich erreicht. Die so arbeitende »Integrale Medizin« findet inzwischen auch die Anerkennung der deutschen Ärztekammer, und wir bilden mit ihrer Billigung Kollegen zum Arzt für Naturheilverfahren aus.

Silvia Bürkle führt in ihrem Buch bereits an, wie die gesprochene Sprache das Infektionsgeschehen als psychosomatisch entlarvt. Da *entzündet* sich etwas. Was sich bei einer »inflammation«, wie die Angelsachsen sagen, entzündet, verrät die schulmedizinische Forschung, nämlich ein Konflikt, bei dem Erreger mit dem Abwehrsystem kämpfen. Den Ausgang bestimmen die Virulenz, d. h. die Kraft und Zahl der Erreger, und die Stärke des Immunsystems. Eine gesunde Ernährung, wie sie hier propagiert wird, ist dabei eine wirksame Hilfe auf Seiten des Organismus. Diese ist aus meiner Sicht noch zu verstärken, wenn im Sinne von »Peace-Food« tierische Produkte ganz wegbleiben. Wissenschaftlich nachweislich geht durch eine pflanzlich-vollwertige basische Ernährung der CRP-Wert, der Entzündungsmarker, rasch und nachhaltig zurück, ähnlich wie durch Fastenkuren, die bei chronischen Entzündungen ebenfalls sehr zu empfehlen sind und oft zur Sanierung des gesamten Körpers

entscheidend beitragen. Wie in »Geheimnis der Lebensenergie« begründet, ist auch das Weglassen von Gluten und damit automatisch auch der ins heutige Getreide eingeschmuggelten ATI-Genkombination für sehr viele moderne Menschen hilfreich bei der Auseinandersetzung mit Infektionen.

Entzündungen psychosomatisch betrachtet

Nach fast 40 Arztjahren und Beschäftigung mit Krankheitsbilderdeutung muss ich davon ausgehen, dass alles, was wir im Bewusstsein, also auf geistig-seelischer Ebene nicht bewältigen, in den Körper sinkt und sich dort wie auf einer Bühne in DEUTlicher Symptomatik ausdrückt. Ein Konflikt, der auf Bewusstseinssebene ungelöst bleibt, entwickelt folglich die Tendenz, sich auf der Körperbühne auszudrücken. Wer also seine Konflikte verdrängt, ignoriert, sie zur Seite schiebt, muss damit rechnen, dass sie sich im Körper »somatisieren«, also verkörpern.

Die Auseinandersetzungen zwischen Immunsystem und Erregern zeigen deutlich das Kampf- und Kriegsgeschehen. Da wird mit allen Mitteln Krieg geführt und gekämpft und gestorben. Antikörper, die nach einer Inkubationszeit, in der sie nach dem Abbild des Erregers in den Waffenschmieden des Körpers, seinem Immunsystem, gefertigt werden, gehen auf die »angreifenden« Bakterien los, ja stürzen sich gleichsam darauf und gehen schließlich am Ende mit ihnen gemeinsam zugrunde.

Sich den Themen stellen

Wir haben tatsächlich die Wahl, ob wir unsere großen Lebens-themen im Bewusstsein oder auf der Körperebene erleben wollen. So können wir uns bewusst entscheiden, ob wir unser Herz im übertragenen Sinn groß und weit werden oder diese Aufgabe in den Körper sinken lassen wollen. Dort nennt sich das Thema dann Herzinsuffizienz und zeichnet sich durch ein physisch zu großes, zu weites Herz aus. Wir haben so nicht die Themenwahl, sondern nur die der Ebene. Folglich besteht auch nicht die Wahl, ob wir »umkehren und wieder werden wie die Kinder«, sondern auf welcher Ebene wir das tun. Ideal wäre wie immer die geistig-seelische, wo wir in der Lebensmitte tatsächlich umkehren und unser inneres Kind wieder entdecken könnten, um mit den großen staunenden Augen des Kleinen Prinzen die Welt neu zu betrachten. Oder ob wir kindisch werden und den Rück- und Heimweg der Seele in Gestalt von Morbus Alzheimer erleben. In diesem Sinne könnten wir alle Krankheitsbilder und Symptomatiken durchgehen, und genau das tut »Krankheit als Symbol« für Tausende von Symptomen und Hunderte von Krankheitsbildern und die dahinter verborgenen Archetypen oder Lebensprinzipien.

Auch hinter den Entzündungen steht natürlich ein solches Prinzip, und zwar das der Aggression. Es entspricht dem, was die Antike das Marsprinzip nannte, und ist das erste von 10 beziehungsweise 12 solchen Prinzipien.

Was dahintersteht

Wenn wir einem dieser Lebensprinzipien nicht gerecht werden, neigt es dazu, sich als Krankheitsbild oder Problem zu verstofflichen bzw. zu verkörpern. Nach dem Polaritätsgesetz, dem wichtigsten »Schicksalsgesetz«, hat alles mindestens zwei Seiten, eine erlöste und eine unerlöste. Jedes Prinzip hat also eine Licht- und Schattenseite. Um seine Energie bewusst in unser Leben zu integrieren, liegt es nahe, seine konstruktive Seite zu wählen und die destruktive zu meiden. Entsprechend dem »Schattenprinzip« gilt es, diese destruktiv-unerlöste Seite aber nicht zu verdrängen, sondern im Gegenteil im Auge zu behalten, da von ihr sonst erhebliche Probleme drohen.

Die destruktive Seite beim Aggressionsprinzip ist uns so bekannt wie verhasst als Mord und Totschlag, Krieg und Vergewaltigung, Brutalität und Verletzungen im sozialen Bereich und als Schmerz und Entzündung, Hitze und Fieber auf körperlicher Seite. Die konstruktive Seite kennen und schätzen wir in Gestalt von Mut und Entscheidungsfähigkeit, Zivilcourage und Konfrontationsbereitschaft und der Fähigkeit, unser Leben mit seinen Herausforderungen in Angriff zu nehmen und auch die heißen Eisen anzupacken.

Tatsächlich erlebt also vermehrt Entzündungen, wer sich seinem Leben und den daraus hervorgehenden Aufgaben nicht stellt, sondern verweigert. Verdrängte Konflikte drängen dann als Entzündungssymptome ins Leben.

Sogar die Forschung kann das, wenn auch unabsichtlich, bestätigen. Eine Antibiotikakur in den ersten zwei Lebensjah-

ren erhöht – wie eine Studie belegt – die spätere Wahrscheinlichkeit einer Allergie um über 50 %. Das dürfte sich später im weiteren Leben ganz ähnlich verhalten. Die Schulmedizin macht so wissenschaftlich nachweislich aus akuten Entzündungen chronisch entzündliche Probleme in Gestalt von Allergien.

Wer selbst nicht kämpfen und sich auseinandersetzen will, schiebt diese Aufgabe gleichsam seinem Körper zu, der das in Form von Entzündungen für ihn macht. Diese werden dann im Sinne der Schulmedizin mit Antibiotika und fiebersenkenden Mitteln niedergekämpft. Dadurch steigen das Allergiepotezial und die sich im ebenfalls steigenden CRP-Wert im Blut ausdrückende Entzündungsbereitschaft. Immerhin haben wir so seit meinem Staatsexamen vor knapp 40 Jahren die Allergikerquote von 8 % auf ca. 40 % gebracht. Hinter Allergien steckt natürlich dasselbe Aggressions- oder Marsprinzip wie hinter Entzündungen. Hier kämpft das Immunsystem lediglich vermehrt gegen Symbole beziehungsweise symbolträchtige Allergene statt gegen Erreger.

Nun wollen wir auch Allergien meist nicht aushalten und das dahintersteckende Konfliktthema nicht ansehen und kämpfen sie mit Antiallergika wie Antihistaminika und Kortison nieder. Wahrscheinlich haben wir so die immer unübersehbarere Flut von Autoaggressionsproblemen wie Rheuma und Lupus, multiple Sklerose und CFS (chronic fatigue syndrome), aber auch moderne Varianten wie Hashimoto heraufbeschworen.

Die gute Nachricht aber ist: Wenn wir uns der Thematik des Aggressionsprinzips stellen und mutiger und offensiver unsere

(Lebens-)Aufgaben angehen, haben wir beste Chancen, mit der Entzündungsproblematik fertigzuwerden, und zwar von zwei Seiten, eben psycho-somatisch. Von der seelischen Seite, aber natürlich auch von der körperlichen Seite. Wer in der Ernährung auch noch den Schritt schafft, auf das nachweislich den Entzündungsmarker (CRP-Wert) steigernde Tierprotein gänzlich zu verzichten und Gluten (beziehungsweise die ATI-Aufnahme) zu meiden, erhöht seine Chancen noch weiter beträchtlich. Im Wort Psychosomatik ist dabei die Reihenfolge stimmig ausgedrückt, die Psyche steht nicht zufällig vor Soma, dem Körper, aber beide gehören immer zusammen.

Jede Krankheit ist ein Symbol

Die Entzündung verrät uns immer das Aggressionsthema, den Konflikt. Der Ort des Geschehens dagegen beschreibt die betroffene Ebene. Bei einer **Lungenentzündung** handelt es sich also um einen Konflikt im Kommunikationsbereich, denn dafür steht die Lunge. Über die Modulation ihres Ausatemstroms sprechen und kommunizieren wir miteinander, über die Lunge sind wir im Austausch mit aller grünen Natur, deren Sauerstoff wir einatmen, während sie unser ausgeatmetes Kohlendioxid einatmet. Bei **Rheuma** handelt es sich um ein autoaggressives Entzündungsgeschehen. Es handelt sich folglich um einen Konflikt bezüglich der Beweglichkeit, der inneren und der äußeren. In einer **Blasenentzündung** verkörpert sich ein Konflikt bezüglich des Drucks, unter dem man steht,

wicht, aber möglicherweise auch auf Partnerschaft, in der es ja um das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang geht. Die Leberentzündung oder **Hepatitis** enthüllt so einen Konflikt um die Lebensphilosophie, den Lebenssinn. Und so ließe sich für alle Entzündungen, ob offensichtliche oder heimliche, immer auch das seelische Thema im Sinne von »Krankheit als Symbol« entschlüsseln und den in diesem so wichtigen Buch dargestellten Ernährungshilfen an die Seite stellen.

Wer mit der Beschäftigung mit Seelenthemen noch nicht so geübt ist, kann sich diesen Bereich mit geführten Meditationen leicht und genussvoll erschließen, wie die Rezepte des Buches das für die Kost ermöglichen. Meine CD »Selbsteilung« ist für alle Symptome anwendbar. In ihrer Zusammenarbeit sind Körper und Seele fast unschlagbar und bilden eine ans Wundervolle grenzende Synergie.

In diesem Sinne wünsche ich diesem Buch den verdienten Erfolg. Und den unzähligen an bekannten und heimlichen chronischen Entzündungen und folglich Konflikten Leidenden: Sie mögen mutig und beherzt damit fertigwerden.

Ruediger Dahlke

Bürgenstock, August 2016 (www.dahlke.at)

