

# Joel Fuhrman Superimmun

Leseprobe

[Superimmun](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b16403>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## -INHALT

Einführung: Was ist Superimmunität? .....	7
1 Essen = Gesundheit.....	17
2 Das Versagen der modernen Medizin .....	41
3 Superimmun durch Superlebensmittel .....	59
4 Erkältung und Grippe - was wir wissen müssen.....	85
5 Gesunde Kohlenhydrate, Fette und Proteine .....	107
6 Die richtigen Entscheidungen .....	131
7 Menüs und Rezepte.....	167
Menüs für Superimmunität .....	171
Verzeichnis der Rezepte .....	177
Frühstücksrezepte .....	181
Anmerkungen .....	235
Glossar.....	260
Register.....	267
Danksagung .....	272

EINFÜHRUNG

## Was ist Superimmunität?



*Eben dämmerte mir, dass ich vor zweieinhalb Jahren mit Ihnen die wundervolle Reise zurück zu meiner Gesundheit begann. Ich habe nicht nur mehr als 40 Kilo verloren; ich habe seither auch weder einen Schnupfen oder eine Grippe noch irgendeine andere Infektion gehabt. Wenn man bedenkt, dass ich über 30 Jahre lang jeden Winter eine heftige Bronchitis bekam und sechs Wochen wie verrückt hustete, ist diese Befreiung wirklich großartig - nicht nur, weil ich dadurch Fettleibigkeit, Krebs, Diabetes Typ 2 und Herzkrankheiten vorbeuge.*

*Emily Boiler*

**M**an kann Superimmunität als ein optimal arbeitendes Immunsystem definieren. Die moderne Wissenschaft hat nachgewiesen, dass die richtigen Lebensmittel und die richtigen Nährstoffe die Abwehrkraft des Immunsystems verdoppeln und verdreifachen können. Wenn Sie lernen, in das Schloss jedes Zellrezeptors den richtigen Nährstoffschlüssel zu stecken und den Bedarf jeder Zelle zu decken, können die Abwehrkräfte den Körper schützen wie Superhelden - und Sie werden kaum jemals krank. Wichtiger noch: Der Übergang von der durchschnittlichen Immunität zur Superimmunität kann Ihnen das Leben retten.

## SUPERIMMUN



Emily Boiler im Juli 2008



... und im Juni 2009

Tatsache ist, dass wir Superimmunität heute dringender brauchen denn je. In den Vereinigten Staaten können Erwachsene damit rechnen, sechs- bis zehnmal im Jahr eine Erkältung zu bekommen. Alle diese Erkältungen zusammen kosten die amerikanische Wirtschaft direkt und indirekt rund 40 Milliarden Dollar. Außerdem ist es kein Vergnügen, krank zu sein. Aus einer Grippe kann beispielsweise eine lange, ernste Krankheit werden. Mediziner warnen vor möglichen neuen Grippeviren, und Viruskrankheiten breiten sich heutzutage weltweit aus. Darum ist es wichtig, dass unser Immunsystem stark bleibt und dass wir uns und unsere Familien schützen. Bei Men-

## Was ist Superimmunität?

sehen ohne starkes Immunsystem kann eine kleine Infektion durchaus sechs Wochen andauern. Schlimmer noch, sie kann ernste Folgen haben, etwa Herzscheiden oder eine Nervenlähmung, und sie kann sich zu einer schwer behandelbaren bakteriellen Infektion entwickeln, zum Beispiel zu einer lebensgefährlichen Lungenentzündung.

Unser Immunsystem schützt uns auch vor Krebs. Die gleichen weißen Blutkörperchen und anderen Bestandteile des Immunsystems, die Keime bekämpfen, reagieren auch auf entartete eigene Zellen und beseitigen sie, bevor sich ein Tumor oder Krebs bilden kann.

Das Immunsystem gleicht einem Engel, der über unser Leben wacht und uns vor allerlei Gefahren schützt. Mit Superimmunität können Sie gesünder, glücklicher, angenehmer und produktiver leben. Superimmunität kann Ihr Leben sogar verlängern, weil sie den Körper in ein schützendes Kraftfeld hüllt und das Risiko, an lästigen kleinen Infektionen, schweren Infektionen oder gar Krebs zu erkranken, drastisch verringert.

Nie zuvor haben uns so viele gefährliche Keime aus der ganzen Welt bedroht wie heute. Im Urlaub, auf Flughäfen, in öffentlichen Verkehrsmitteln und Städten kommen wir ständig mit Menschen in Berührung, die mit exotischen oder neuen Krankheitserregern Kontakt hatten. Unsere Schulen und Krankenhäuser sind mit Bakterien verseucht, die resistent sind gegen Antibiotika. Wissenschaftler sind der Meinung, dass Veränderungen in unserer Umwelt, Gesellschaft und Ernährung zu einer beispiellosen Zunahme der Infektionskrankheiten beigetragen haben: Mehr als 35 vorher unbekannte Infektionskrankheiten sind in den letzten 30 Jahren irgendwo auf der Welt ausgebrochen. In den USA sterben heute bis zu 170000 Menschen jährlich an Infekten, doppelt so viele wie im Jahr 1980. Da jedes Jahr zwei Milliarden Menschen mit dem Flugzeug reisen, dürfte die Gefahr schwerer Viruserkrankungen in Zukunft noch steigen.<sup>1</sup>

Wenn sich heutzutage Krankheitserreger etablieren, breiten sie sich aufgrund des globalisierten Personen- und Handelsverkehrs oft rasch weltweit aus. Man nimmt beispielsweise an, dass ein infizierter Vogel das West-Nil-Virus auf einem Schiff oder Flugzeug von seiner alten Heimat im Nahen Osten nach New York brachte. Im November 2002 tauchte das Schwere Akute Atemwegssyndrom (engl. SARS) zum ersten Mal auf; sechs Wochen später hatten arglose Reisende es auf der ganzen Welt verbreitet. Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge haben sich 8000 Menschen mit dieser schweren

Viruskrankheit infiziert, etwa 800 von ihnen starben daran.<sup>2</sup> SARS ist gewiss nicht die letzte Viruskrankheit, die von einer Region auf dem Globus in eine andere wanderte und sich in bevölkerungsreichen Gebieten rasch ausbreitete; aber SARS hält den Rekord, was die Schnelligkeit der Ausbreitung von Kontinent zu Kontinent anbelangt.

Doch nicht nur das weltweite Risiko für gefährliche Infektionen ist gestiegen. Ein großer Teil unserer Bevölkerung ist von einer zweiten modernen Epidemie betroffen: Krebs. Die Wahrscheinlichkeit, irgendwann im Leben die Diagnose »Krebs« zu erhalten, beträgt bei Männern 44 Prozent und bei Frauen 37 Prozent. Da Brustkrebs im Vergleich zu anderen häufigen Krebsarten jedoch in einem früheren Alter diagnostiziert wird, ist die Wahrscheinlichkeit, vor dem 60. Geburtstag an Krebs zu erkranken, bei Frauen etwas höher. Von vier Todesfällen in den Vereinigten Staaten ist derzeit einer auf Krebs zurückzuführen. Der statistische Trend bei Frauen ist düster: Vor 100 Jahren war Brustkrebs noch nahezu unbekannt, heute ist jede achte Frau im Laufe ihres Lebens davon betroffen, und es gibt Anzeichen dafür, dass diese Zahl in den nächsten paar Jahrzehnten noch steigen wird.

Gemeinsam können wir diese Entwicklung umkehren. Ernährungswissenschaftliche Studien belegen, dass wir selbst unsere Gesundheit verbessern und erhalten und Krankheiten aller Art abwehren können.

Meiner Meinung nach sind die Forschungsergebnisse und Informationen über Ernährung auf den folgenden Seiten so wichtig, dass alle sie kennen sollten. Unsere heutige Kost schwächt das Immunsystem drastisch. Wir konsumieren immer mehr industriell verarbeitete Produkte, künstliche Nahrungsmittel, Zusatzstoffe und krebserregende Substanzen. Dadurch schaden wir unserer Gesundheit. Hier müssen wir mit ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen eingreifen und die Menschen in die Lage versetzen, sich selbst zu schützen - bevor ihre Gesundheit sich weiter verschlechtert, bevor eine lebensgefährliche Epidemie ausbricht und bevor die Zahl der Krebserkrankungen erneut sprunghaft zunimmt.

Superimmunität ist erreichbar. Bevor wir erklären, wie, müssen Sie jedoch wissen, was das Immunsystem für Sie und Ihre Gesundheit tun kann.

## Schützen Sie sich mit Superimmunität

Uns wurde beigebracht, dass Viren durch zwischenmenschliche Kontakte übertragen werden und wir ihnen daher kaum ausweichen können. Wenn das stimmt, warum werden dann manche Menschen häufiger krank als andere? Was macht sie anfälliger? Müssen wir uns zwangsläufig anstecken, wenn ein Angehöriger oder Arbeitskollege krank ist?

Was wäre, wenn die Wissenschaft herausgefunden hätte, wie Sie fast vollständig resistent gegen Erkältungen, Grippe und andere Infektionen werden können - oder wie Sie innerhalb von 24 Stunden genesen können, falls Sie doch einmal einen Erreger »einfangen«? Was wäre, wenn wir die Folgekomplikationen viraler oder bakterieller Infektionen verhindern könnten, sodass ein Infekt nur noch eine kleine Unpässlichkeit wäre, aus der sich nie eine gefährliche Krankheit entwickeln würde? Wie wäre es, Superimmunität gegen Infektionen aufzubauen? Ist das nicht ein reizvoller Gedanke?

Was wäre, wenn wir herausgefunden hätten, wie wir mit richtiger Ernährung superimmun werden und über 80 Prozent aller Krebserkrankungen verhindern können? Und dabei auch noch langsamer altern und selbst in den späten Jahren unseren jugendlichen Elan und unsere Gesundheit vollständig erhalten können?

Die Wahrheit ist, dass die Ernährungswissenschaft in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht hat. Tatsächlich können Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen, wenn Sie das neue Wissen anwenden. Wir verfügen heute über Beweise dafür, dass eine optimale Nährstoffversorgung unser Immunsystem »aufladen« kann, sodass es uns besser vor Krankheiten schützt. Ich werde Ihnen helfen, diese neuen Erkenntnisse zu verstehen und in Ihrer Küche und in Ihrem Alltag anzuwenden.

Nahrung liefert uns Energie und die Bausteine für unser Wachstum, und zwar in Form von Kalorien. Dabei unterschätzen wir die kalorienfreien Mikronährstoffe in unserem Essen - vor allem jene, die weder Vitamine noch Mineralien sind, aber das Immunsystem stärken und unterstützen. Dieses Buch informiert Sie über diese wichtigen Substanzen. Wenn Sie Lebensmittel essen, die reich an solchen hochwirksamen, immunstärkenden sekundären Pflanzenstoffen und anderen Mikronährstoffen sind, können Sie den meisten modernen Krankheiten vorbeugen. Und wenn Sie die Funktion und

## Was ist Superimmunität?

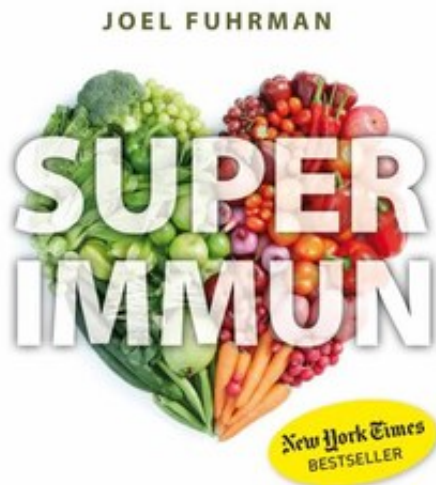
Abwehrkräfte Ihres Immunsystems optimieren, können Sie Superimmunität erlangen.

Superimmunität schützt vor Schnupfen und Grippe ebenso wie vor Krebs. Es geht hierbei nicht nur darum, die Grippesaison zu überstehen, sondern darum, bis ans Lebensende bei bester Gesundheit zu bleiben. Ich spreche hier nicht von einer »Schnellreparatur«, sondern von einer völlig neuen Einstellung zur Gesundheit und zum Wohlbefinden.

Natürlich gibt es kein Leben ganz ohne Risiken, und auch eine optimale Ernährung kann nicht *alle* Infektionen und Krebsarten verhindern. Die Fortschritte der modernen Medizin, der Ernährungswissenschaft und der Mikrobiologie könnten jedoch dafür sorgen, dass die meisten schweren Krankheiten bald äußerst selten werden.

Ich hoffe, dass Sie die Informationen, die ich mit diesem Buch vorlege, eingehend und kritisch prüfen. Vielleicht lesen Sie sogar die angegebene wissenschaftliche Literatur. Sie werden feststellen, dass die wissenschaftlichen Nachweise so überzeugend sind, dass man sie nicht ignorieren kann - und dabei ist die Lösung so köstlich. Superimmunität steht uns allen zur Verfügung!





So maximieren Sie  
Ihre Abwehrkräfte

riva

Joel Fuhrman

[Superimmun](#)

So maximieren Sie Ihre Abwehrkräfte

272 Seiten, kart.  
erschienen 2013



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)