

Kneipp für die
ganze Familie

Kneipp Info

aktiv & gesund

Informationen und Programm

1. Halbjahr 2018

Kneipp-Verein Gütersloh

im Kneipp-Bund e. V. Bad Wörishofen

33330 Gütersloh · Hohenzollernstraße 2 · Telefon (05241) 34321

eMail: kneipp-verein.gt@t-online.de

www.kneipp-verein-guetersloh.de



Viele unserer Kurse sind zertifizierte Gesundheitskurse und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V.

78.

Programmheft

mit heraustrennbarem Terminplaner auf Seite 5

Prof. Dr. Karsten Krüger
Der stille Feind in meinem Körper
Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können.

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Christian Schubert
160 Seiten, Klappenbroschur,
zahlreiche Abbildungen
Scorpio Verlag



Versteckte Entzündungen – ein Gesundheitsrisiko für Körper und Psyche. Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können. Warum eine ungesunde Lebensweise zu versteckten und chronischen Entzündungen führt, und wie wir mit einfachen Verhaltensänderungen entzündungsresistenter werden.

Der Begriff „Entzündung“ wird von den meisten Menschen mit Schmerz und sichtbaren Zeichen wie Rötungen oder Schwellungen verbunden. Solche akuten Entzündungen werden meist schneller erkannt und können effektiv behandelt werden. Sie sind ein sinnvoller Schutzmechanismus des Immunsystems, der dabei helfen soll, Verletzungen zu heilen und die Verbreitung von Krankheitserregern zu verhindern. Gerät unser Immunsystem jedoch durch Risikofaktoren wie langfristige

Fehlernährung oder Stress aus dem Gleichgewicht und richtet sich gegen den eigenen Körper, spricht man von einer stillen Entzündung. Diese entsteht ohne viele der klassischen Symptome, ist entsprechend schwer zu diagnostizieren und kann alle Organe befallen. Stille Entzündungen können Diabetes, Herzkrankungen und andere schwere Erkrankungen bedingen. Und seit Kurzem weiß man, dass sie auch das Gehirn und das Verhalten beeinflussen. Ein entzündetes Gehirn macht uns antriebslos und führt häufig zu sozialem Rückzug.

Prof. Dr. Karsten Krüger zeigt auf, dass eine stille Entzündung nicht nur eine spezifische biologische Aktivität von Immunzellen ist, sondern auch auf einer ungesunden Lebenshaltung basiert. Fehlernährung, Feinstaub, psychische Belastung, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel und vieles mehr führen zu chronischen Entzündungen. Doch mit einfachen Alltagsaktivitäten, Ernährung, gezieltem Sport und wirkungsvollem Stressmanagement können wir entzündungsresistenter werden und unsere physische und psychische Gesundheit effektiv stärken.

Aus dem Inhalt

Vorwort von Professor Dr. Dr. Christian Schubert

- 1. Was ist eine Entzündung?
- Ursachen von Entzündungen
- Das richtige Maß im Entzündungsverlauf
- Von der lokalen zur systemischen Entzündung
- Fieber – der Körper heizt sich auf
- Weitere Symptome einer Entzündung
- Diagnose von Entzündungen
- Maßnahmen bei Entzündungen
- Schwerwiegende Entzündungen

- 2. Die Gefahr der stillen Entzündung – subtil, dauerhaft und fortschreitend
- Ursachen der stillen Entzündung
- Entdeckung der stillen Entzündung
- Entzündungen durch Fehlernährung
- Rauchen und Entzündung
- Feinstaub löst kleinste Entzündungen aus
- Stress als Auslöser von Entzündungen
- Schlafmangel als Auslöser stiller Entzündungen
- Oxidativer Stress und Entzündungen
- Bewegungsmangel und Entzündungen

- 3. Folgeerkrankungen der stillen Entzündung
- Von der Entzündung zur Stoffwechselerkrankung
- Stille Entzündungen als Auslöser von Herzinfarkt und Schlaganfall
- Stille Entzündungen befallen das Gehirn
- Der Darm entzündet sich
- Die Entzündung im Muskel
- Entzündungen in den Gelenken – die rheumatoide Arthritis
- Entzündung und Krebs

- 4. Mit einem starken Immunsystem gegen Entzündungen
- Äußere Immunbarrieren
- Die angeborene Immunabwehr
- Das erworbene oder „intelligente“ Immunsystem
- Das Lymphsystem
- Biologische Abwehr gegen alles
- Körperfremde
- Wie kann ich mein Immunsystem optimal unterstützen?
- Natürliche Impfung gegen Allergien und Asthma
- Wie schütze ich mich vor Infekten?
- Die Versorgung mit Mineralstoffen
- Positives Denken stärkt das Immunsystem
- Immunkonditionierung – so lernt das Immunsystem

Shinrin Yoku als immunregulatorisches Konzept
 Widerstandskraft und Resilienz stärken

- 5. Anti-entzündliche Lebensstrategien
- Anti-entzündliche Ernährungsstrategien
- Schlafstrategien gegen Entzündungen
- Entspannungsverfahren gegen Entzündungen
- Der anti-entzündliche Effekt von Bewegung
- Alternative zum Sport: der aktive Alltag
- „Bed-Rest Studien“ offenbaren rasante Veränderungen bei Inaktivität
- Krafttraining als wichtige Basis
- Ausdauertraining – ein wenig Kontrolle ist besser
- Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem
- Das Gehirn joggt mit

Prof. Dr. Karsten Krüger, geb. 1977, ehemaliger Leistungssportler, studierte Biologie und Sportwissenschaft. Er ist akademischer Rat am Institut für Sportmedizin der Universität Gießen und seit April 2017 Professor für Sport und Gesundheit an der Leibniz Universität Hannover.

