

Der stille Feind in meinem Körper –

Gesundheitsrisiko Entzündung

Entzündungen sind weit verbreitet: Sodbrennen, Arthritis, Entzündungen nach Verletzungen oder des Zahnfleisches, um nur einige zu nennen. Vielen Menschen unbekannt ist, dass auch Bewegungs- und Schlafmangel, Fehlernährung und chronischer Stress oftmals Entzündungsprozesse auslösen, die weitreichende gesundheitliche Folgen haben.

Das Interview mit Dr. Karsten Krüger führte Corinna Schindler.

Warum sind versteckte Entzündungen ein großes Gesundheitsrisiko für Körper und Psyche?

Stille Entzündungen entwickeln sich in der Regel über viele Jahre unmerklich. Gefährlich ist dabei vor allem ihre Dauerhaftigkeit und ihr systemischer Charakter. Systemisch bedeutet, dass Entzündungssignale über das Blut in alle Bereiche des Körpers verteilt werden. Springt die Entzündung auf den Muskel über, kann dies zum Diabetes führen. Entzündungen können auf das Gehirn wirken. Es entsteht eine Hirnentzündung, fachlich Neuroinflammation. Diese kann Emotionen und Verhalten beeinflussen und sogar depressive Symptome induzieren. Auch schränkt sie die geistige Leistungsfähigkeit ein und begünstigt degenerative Erkrankungen des Gehirns wie Demenzerkrankungen.

Gibt es typische Ursachen für eine stille Entzündung?

Viele Menschen erwerben eine stille Entzündung aufgrund von Bewegungsmangel in Kombination mit einer zu kalorienreichen Ernährung. Mit dem Bauchfett, dem sogenannten viszeralen Fettgewebe vor dem Unterbauch, entwickelt sich dann auch eine stille Entzündung. Andere häufige Ursachen liegen im Rauchen und chronischem Stress. Die Mechanismen, wie Dauerstress Entzündungen hervorrufen kann, wurden erst in jüngerer Zeit erkannt.

Kann eine gesunde Lebenshaltung das Entzündungsrisiko messbar senken?

Ja, es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die zeigen, dass Lebensstiländerungen die Entzündungsmarker im Blut signifikant senken können. In der Regel sind dies Ernährungs- und Sportinterventionen, die ab einem Zeitraum von 4-6 Monaten eine anti-entzündliche Wirkung haben. Studien mit bereits erkrankten Personen, zum Beispiel mit Diabetikern, haben gezeigt, dass eine Reduktion des Entzündungsniveaus mit einer Verbesserung der Krankheitssymptomatik und der Lebensqualität einhergeht.

Welche Rolle spielt unsere Ernährung?

Der Mensch ist darauf ausgelegt, energiereich und dadurch kalorienreich zu essen. Durch die stetige Verfügbarkeit fettreicher und zuckerreicher Nahrung in unserer modernen Lebenswelt neigen wir dazu, uns hyperkalorisch zu ernähren. Vor allem in der zweiten Lebenshälfte entwickelt sich das Bauchfett, welches in vieler Hinsicht in die Funktionen des Körpers eingreift. Es sondert hormonähnliche Botenstoffe ab, die den gesamten Körper beeinflussen. Wächst das Bauchfett, sendet es entzündliche Botenstoffe aus. Diese werden über das Blut in den gesamten Körper transportiert.

Welche Nahrungsmittel sind entzündungsförderlich?

Entzündliche Signale werden zum Beispiel durch den Konsum von Transfettsäuren induziert, die unter anderem in frittierten Speisen vorkommen. Inwiefern generell gesättigte Fettsäuren entzündlich wirken, ist umstritten. Ein größeres Problem scheint eher ein Zuviel an Nahrung in Kombination mit zu wenig Bewegung zu sein. Es gibt eine Reihe von pflanzlichen Nahrungsmitteln, die antientzündliche Prozesse im Körper initiieren. Dazu gehören insbesondere pflanzliche Gerb- und Farbstoffe wie z.B. Quercetin und Luteolin. Letzteres kommt zum Beispiel in Petersilie, Karotten, Sellerie und verschiedenen Gewürzen wie Rosmarin und Oregano vor.

Können auch durch chronischen Stress Entzündungen entstehen?

Ja, auch hier konnte in den letzten Jahren in der Wissenschaft eine überzeugende Verbindung zwischen Stress und Entzündung gezeigt werden. Zum einen setzen Körperzellen, die regelmäßig gestresst werden, sogenannte Danger-Moleküle frei. Das sind kleine Alarm-Eiweiße, die das Immunsystem aktivieren. Zum anderen setzt der chronisch-gestresste Körper große Mengen des eigentlich anti-entzündlichen Hormons Cortisol frei. Dies führt zu einer Desensitivierung der Rezeptoren für Cortisol. Dann entfällt das Cortisolsignal als wichtiges entzündungsregulierendes Hormon und begünstigt eine stille Entzündung.

Warum sollen wir dem Schlaf eine entscheidende Priorität in unserem Leben einräumen?

Der Schlaf regeneriert Körper und Psyche, und eben auch das Immunsystem. Über den Tag steigt unser Entzündungslevel stetig leicht an, was uns am Abend schläfrig macht. Im Schlaf, vor allem der wichtigen Tiefschlafphase, bauen sich diese Entzündungsmoleküle ab. Somit wirkt auch Schlaf antientzündlich.

Was sind die gravierendsten Folgeerkrankungen von stillen Entzündungen?

Eigentlich begünstigen stille Entzündungen die wesentlichen Zivilisationserkrankungen. Dazu gehören Herzinfarkt und Schlaganfall, Diabetes und auch Tumorerkrankungen. Bedeutend ist sicherlich auch die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung, die mittlerweile nicht mehr als Lungenerkrankung, sondern als systemisch entzündliche Erkrankung klassifiziert wird. Sie bringt einen erheblichen Leidensdruck mit sich und ist enorm verbreitet. Aber auch psychische Erkrankungen wie Depressionen haben teilweise entzündliche Ursachen.



Buchtipp:

Der stille Feind in meinem Körper
Karsten Krüger / Scorpio Verlag