

Vitaljournal



FRÜHLING 2018



Neues entdecken und Gewohntes hinterfragen geht besonders leicht im Frühling

Die erwachte Natur belebt die Sinne



Wie sich stillen Entzündungen entgegenwirken lässt



Entzündungen sind an sich nur natürliche Abwehrreaktionen des Körpers gegen Viren und Bakterien. Doch viele Menschen leiden an sogenannten stillen oder versteckten Entzündungen, die meist unbemerkt in uns ablaufen und krank machen. Und nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Im Interview erläutert Karsten Krüger, Professor für Sport und Gesundheit, wie sich durch eine moderate Lebensumstellung stillen Entzündungen im Körper entgegenwirken lässt.

Sind Entzündungen prinzipiell für uns gefährlich?

Prof. Dr. Karsten Krüger: Zunächst ist eine Entzündung eine effektive und notwendige Antwort des Immunsystems auf einen schädlichen Reiz wie eine Verletzung oder das Eindringen eines Krankheitserregers. Dass eine Entzündung aber auch schädlich sein kann, lässt sich leicht über Allergien oder Autoimmunerkrankungen herleiten. Hier kommt es zu einer unbegründeten Überreaktion bzw. Fehlreaktion des Immunsystems, welche gegebenenfalls ein gesundheitlich großes Risiko darstellt und sogar eine Krankheit auslösen kann. Eine stille Entzündung richtet sich dauerhaft gegen den eigenen Körper, daher ist auch sie gefährlich.

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

Stille Entzündungen entwickeln sich in der Regel über viele Jahre unbemerkt. 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.

Weshalb wird erst jetzt das Risiko versteckter Entzündungen erkannt?

Lange Zeit wurde die stille Entzündung als ein Epiphänomen vieler Erkrankungen betrachtet. Erst durch eine gezieltere Forschung und bessere Methoden gelang es, ursächliche Verknüpfungen zwischen vielen Krankheiten wie Diabetes, Herz- und Gefäßerkrankungen, Krebserkrankungen oder psychischen Erkrankungen und stillen Entzündungen herzustellen. An dieser Stelle wird derzeit intensiv geforscht.

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 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.

Sind stille Entzündungen eigentlich immer chronisch?

Wenn man mit dem Begriff „chronisch“ eine Dauer von mehreren Monaten oder Jahren meint, dann schon. Eine stille Entzündung ist nicht plötzlich da. Sie entwickelt sich sehr langsam und wird dann oft erst bemerkt, wenn bereits Folgeerkrankungen auftreten. In diesem Stadium sind stille Entzündung in der Regel chronisch und fortschreitend. Je früher man anti-entzündliche Lebensstilveränderungen

einleitet, desto höher ist der Erfolg für die Gesundheit.

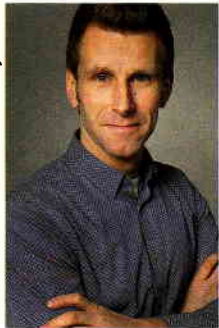
Kann eine gesunde Lebenshaltung das Entzündungsrisiko messbar senken?

Ja, es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die zeigen, dass Lebensstilveränderungen 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? Und warum ist Bauchfett ein gravierender Entzündungsherd?

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.

Foto: Romy Döhler



Dr. Karsten Krüger

Welche Nahrungsmittel sind entzündungsförderlich? Welche lindern Entzündungen und welche beugen vor?

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 anti-entzündliche Prozesse im Körper auslösen. 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. Auch die Umstellung auf eine mediterrane Ernährung scheint anti-entzündliche Effekte zu haben. Hierzu gehört der Verzehr saisonaler Obst- und Gemüsesorten, aber auch von Hülsenfrüchten, von Seefisch mit seinen Omega-3-Fettsäuren sowie pflanzlicher Öle.

Und wie sieht es mit Nahrungsunverträglichkeiten aus?

Die Bedeutung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor dem Hintergrund stiller Entzündungen wird überschätzt. Zum einen werden sie massiv überdiagnostiziert, zum anderen habe viele Unverträglichkeiten keine immunologische Komponente, da es sich nicht um Nahrungsmittelallergien handelt.

Eine Quelle für Entzündungen sind Organe, oftmals die Lunge. Als Folge von Rauchen? Doch trägt Feinstaub auch dazu bei?

Alle regelmäßigen Raucher entwickeln mit der Zeit eine stille Entzündung, die erst die Lunge, dann auch schnell den ganzen Körper betrifft. Experimentell kann man zeigen, dass auch Feinstaub Entzündungen in der Lunge auslöst, die sich dann im ganzen Körper manifestieren. Daher gibt es gesundheitliche Grenzwerte. Es gibt einige gute Studien, die zeigen, dass Menschen, die in weniger als 50 Meter Entfernung zu einer vielbefahrenen Straße leben, bedingt durch den Feinstaub ein deutlich höheres Risiko für entzündliche Erkrankungen haben. Dazu gehören auch neurodegenerative Erkrankungen wie Demenzerkrankungen.

Kann auch durch chronischen Stress eine Immunschwäche und in Folge dessen eine Entzündung 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-ent-



PREMIUM
VEGAN
BIO



STÄRKEN SIE SICH MIT UNSEREN TOPSELLERN!



BIO CURCUMA

mit standardisiertem Curcumin-
gehalt und Piperin aus schwarzem
Pfeffer (für eine bessere Bioverfüg-
barkeit)

JETZT
PROBIEREN!



BIO HAGEBUTTE

mit dem Carotinoid Lycoplen und
Vitamin C, trägt zu einer normalen
Kollagenbildung für eine normale
Knorpelfunktion bei

Folgen Sie uns auf  

Unsere Produkte finden Sie im
Reformhaus, Biohandel oder unter
www.raabvitalfood.de

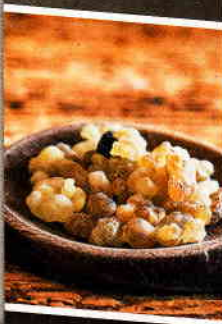


PREMIUM
VEGAN
BIO



INDISCHER WEIHRAUCH BOSWELLIA SERRATA

JETZT
PROBIEREN!



WEIHRAUCH

- original indischer Weihrauch
- Extrakt mit 65 % Boswelliasäuren
- Standardisierte Zusammensetzung
- seit Jahrhunderten bekannt und gut erforscht
- 100 % vegan und 100 % natürlich
- Premium Qualität

Folgen Sie uns auf  

Unsere Produkte finden Sie im Reformhaus, Biohandel oder unter www.raabvitalfood.de

■ GESUNDHEIT

zündlichen 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 anti-entzündlich. Dementsprechend begünstigt ein chronischer Schlafmangel stille Entzündungen mit all seinen Folgeerkrankungen. Studien zeigen, dass im Mittel sieben Stunden Schlaf gesundheitlich außerordentlich wichtig sind.

Seit kurzem weiß man, dass Entzündungen auch unser Gehirn beeinflussen. Verändert sich dadurch unser Denken, Handeln und Fühlen?

Das Immunsystem ist mit dem Gehirn sehr eng verbunden. Beide Strukturen beeinflussen sich intensiv. Wie stark eine Entzündung unser Handeln und unsere Emotionen beeinflusst, kann sich jeder im Zustand eines fiebrigen Infekts vorstellen. Man zieht sich zurück, zeigt apathische Verhaltenszüge und verändert seine Bedürfnisse. Der Wissenschaftler spricht von Sickness-Behaviour oder Krankheitsverhalten. Evolutionär gesehen hat ein solches Verhalten viele Vorteile. Man erholt sich durch Ruhe und Schlaf und steckt niemanden an. Zeigt man ein solches Verhalten durch eine stille Entzündung dauerhaft, hat es viele Merkmale einer Depression.

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.

Welchen alltagstauglichen Aktivitäten machen uns entzündungsresistenter?

Der bewegte Alltag ist wichtig und wird unterschätzt. Jede Alltagsaktivität wie Treppensteigen, Radfahren und Fußwege, leistet Beiträge, sofern sie dauerhaft und regelmäßig ins Tagesgeschehen stattfindet. Hier ist es sinnvoll, mal einen Schritt- oder Kalorienzähler zu verwenden, die es als kleine Geräte oder als App fürs Smartphone gibt. Man sollte sich nicht ständig überwachen, aber durchaus mal ausprobieren, wo ein bisschen mehr Bewegung im Tagesablauf Platz hätte.

Wie lässt sich das kindliche Immunsystem frühzeitig unterstützen?

Fürs kindliche Immunsystem scheint es zunächst wichtig, nicht zu steril aufzuwachsen, um das Immunsystem mit der Umgebung vertraut zu machen. Ansonsten steigt das Risiko für Allergien. Weiterhin sollten Kinder frühzeitig an eine ausgewogene Ernährung gewöhnt werden und aktiv aufwachsen.

Wie wirken positive Gefühle und Gedanken auf unsere Immunabwehr aus?

Positive und negative Emotionen beeinflussen Hormone und Signalstoffe im Körper, die das Immunsystem kontrollieren. Dadurch sind unsere Gefühle eng mit der Funktion des Immunsystems verknüpft. Positive Stimmungen wirken in jeder Hinsicht eher stärkend auf das Immunsystem, was vor einer Dysregulation und damit der Entwicklung einer stillen Entzündung zu schützen scheint.

In Japan und Südkorea ist Shinrin Yoku, das Waldbaden, ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Was bewirkt es?

Medizinisch betrachtet ist Shinrin Yoku ist eine besondere Form eines Entspannungsverfahrens. Die Studienlage dazu ist zwar noch überschaubar, zeigt aber einheitlich eine beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und die hormonelle Stressreaktion, vor allem im Bereich der Cortisolausschüttung. Dies wiederum wirkt positiv-regulierend auf das Immunsystem.

Olivenblattextrakt

Als Europa's größter Olivenblattextrakt-Hersteller mit über 20 Jahren Praxiserfahrung stehen all unsere Produkte für geprüfte Top-Qualität.



Weitere Informationen und (Olivenblattextrakt-) Produkte finden Sie unter: www.sinoplasan.com

Olivenblattextrakt (OBE) Produkte:

Bestellung in der Apotheke mit Pharmazentralnummer (PZN)

OBE STANDARD 70% 100ml (süßlich-bitter)	27 €
PZN 2760488 (PZN Österreich 2707502)	
OBE STANDARD 70% 500ml (süßlich-bitter)	109 €
PZN 2395379 (PZN Österreich 2793039)	
OBE NATURA 100% 100ml (herb-bitter)	32 €
PZN 10357594 (PZN Österreich 4242036)	
OBE NATURA 100% 500ml (herb-bitter)	129 €
PZN 10357588 (PZN Österreich 4242042)	
OBE Kapseln 500mg 60 Stk	34 €
PZN 11159399 (PZN Österreich 4335766)	
OBE Kapseln 500mg 180 Stk	72 €
PZN 12597167 (PZN Österreich 4593244)	
OBE Creme 100ml	32 €
PZN 11312808 (PZN Österreich 2793022)	

Fachkreispreise und Informationen auf Anfrage

Service und Bestellungen:

SinoPlasan AG

Tel.: 07163-536090 Fax: 07163-536095

Web: www.sinoplasan.com Email: info@sinoplasan.com



Wie oft und welchen Sport soll man machen zur Vorbeugung von stillen Entzündungen?

Man sollte einen Sport wählen, der in der jeweiligen Lebenssituation Freude macht und den man vor allem regelmäßig und langfristig durchführen kann. Hilfreich für eine langfristige Bindung an den Sport können dabei der Partner oder Freunde sein, die mitmachen. An Tagen ohne Sport sollte man versuchen, im Alltag aktiver zu sein. Optimal wäre es, dreimal pro Woche ausdauernd und 1-2 mal pro Woche mit einem Kräftigungstraining aktiv zu sein. Wichtiger als diese Schlagzahl sind allerdings Regelmäßigkeit und Langfristigkeit.

Haben Sie einen persönlichen Favoriten unter den Gesundheitstipps?

Ich glaube an sanfte Veränderungen in den verschiedenen Lebensbereichen. Moderate Veränderungen im Bewegungs-, Ernährungs- und Schlafverhalten sind langfristig immer effizienter als drastische

Veränderungen in einem Lebensbereich. Auch eine Ritualisierung von Maßnahmen, zum Beispiel das fest geplante Nordic-Walken am Sonntagmorgen, sind langfristig wirksame Strategien. ■

Von unserem Gesprächspartner ist vergangenen Herbst dieses Buch zum Thema erschienen: Prof. Dr. Karsten Krüger: Der stille Feind in meinem Körper. Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können. Scorpio-Verlag, 160 S., 17,99 €.



Karsten Krüger, geb. 1977, ist ehemaliger Leistungssportler und studierte Biologie und Sportwissenschaften. 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.

Anti-entzündliche Ernährungsstrategien

Genauso wie die Wissenschaft zeigen konnte, dass einige Lebensmittel Entzündungen auslösen oder unterstützen, gibt es auch welche, die gegen Entzündungen wirken.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren: Bei der Aufnahme von Fetten gehe es nicht so sehr darum, so Prof. Karsten Krüger, spezifische Fette in größeren Mengen oder als hoch konzentrierte Nahrungsergänzungen zu sich zu nehmen, sondern eher um eine Balance bestimmter Nahrungsfette. Dazu gehören vor allem die als Fischöle bekannt gewordenen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, deren Bedeutung ins Blickfeld der Wissenschaft gelangt, als man feststellte, dass bestimmte Eskimogruppen diese mit ihrer seefischreichen Ernährung massiv konsumieren und gleichzeitig ein sehr gesundes Herz-Kreislauf-System haben. „Beide Fette scheinen dabei wichtig für die Gesundheit zu sein“, schreibt Krüger in seinem Buch, „da sie das Entzündungsgeschehen im Körper ausbalancieren.“ Während Omega-6-Fettsäuren die effektive Arbeit des Immunsystems unterstützen, wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend. Ein ausgeglichenes Verhältnis beider Fettsäuren in der Nahrung habe somit eine gute Immunregulation zur Folge. „Optimal ist es also, regelmäßig Seefisch zu essen. Eine zusätzliche Einnahme von Fischölkapseln konnte dagegen bisher keine positiven gesundheitlichen Effekte zeigen.“

Weihrauch: Schon lange wird Weihrauch in der Naturmedizin verwendet. Boswellia ist das natürliche Harz des großen indischen Weihrauchbaumes. Dessen entzündungshemmenden und abschwellenden Eigenschaften haben sich bei allen rheumatischen Erkrankungen als wirkungsvoll erwiesen. Bei Gelenkschmerzen ist an Zeolith mit Weihrauch zu denken. Auch für den Darm wird das Harz empfohlen.

Kurkuma: Das ist das Gewürz, das in keiner Currymischung fehlen darf und ihr die gelbe Farbe verleiht. Die Gelbwurz fördert die Verdauung, denn sie steigert die Gallebildung, die für die Fettverdauung so wichtig ist. Die ätherischen Öle beruhigen den Darm und lösen schmerzhaft Krämpfe. Die entzündungshemmende und antikanzerogene Wirkung der Kurkuma-Wurzel auf den Magen-Leber-Galle-Darm-Bereich ist durch viele Forschungsergebnisse belegt.