

**Interview mit  
Prof. Dr. Karsten Krüger zu seinem Buch:  
Der stille Feind in meinem Körper:  
Wie chronische Entzündungen uns krank machen  
und was wir dagegen tun können.**

**Sind Entzündungen prinzipiell für uns gefährlich?**

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.

**Und warum wird erst jetzt das Risiko von versteckten 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 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.

### **Sind stille Entzündungen 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 Entzündungen 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 stete 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? 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 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. Auch die Umstellung auf eine mediterrane Ernährung scheint anti-entzündliche Effekte zu haben. Hierzu gehört der Verzehr vieler pflanzlicher, saisonaler Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Seefisch 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 haben 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 und 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-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 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.

### **Sollen Erwachsene und Kinder unterschiedlich ihr Immunsystem unterstützen?**

Die Neigung zur Entwicklung einer stillen Entzündung ist in der zweiten Lebenshälfte ausgeprägter, da das gesunde kindliche Immunsystem noch keine große Neigung zur Fehlregulation entwickelt. 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. Auch Erwachsenen fällt ein gesunder Lebensstil leichter, wenn sie die wesentlichen Elemente eines gesundheitsbewussten Lebensstils frühzeitig erlernt haben.

### **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.

### **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.

Das Interview ist honorarfrei und zum Abdruck freigegeben. Auch Teile daraus dürfen verwendet werden. Voraussetzung für den Abdruck ist die Abbildung des Covers und Nennung des Buchtitels. Und bitte lassen Sie uns ein Belegexemplar zukommen. Herzlichen Dank!



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

© Romy Döhler



**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**  
**ISBN 978-3-95803-113-5, WG 1481**  
**€17,99 (D) / €18,50 (A)**  
**Scorpio Verlag/ET: Oktober 2017**

**Bei Rückfragen:**

**Corinna Schindler \* Pressebüro \* Franziskanerstr. 18 \* 81669 München**  
**Tel.: (089) 4488040 \* E-Mail [das-freelance-team@t-online.de](mailto:das-freelance-team@t-online.de)**