

# STILLE Entzündungen

## Risiken & Hilfe

### Gegen latente Entzündung Naturstoffe für dauerhafte Gesundheit

Trotz hocheffektiver Medizin sind in unserer Gesellschaft nur noch wenige Menschen gesund. Mehr Menschen werden – und bleiben – krank. Und fast alle Patienten sind von mehreren, unterschiedlichen Krankheiten betroffen. Besonders häufig Arteriosklerose für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Infarkte, Schlaganfälle), Autoimmunerkrankungen, Diabetes mellitus, Krebserkrankungen, Neuropathien und Demenzerkrankungen.

Die wachsende Zahl dieser Erkrankungen wurde mit zivilisatorischen Faktoren (Fehlernährung, Stress), mit individuellen Risikofaktoren (Insulinresistenz) und längerer Lebens-

dauer ("Alterskrankheiten") erklärt. Damit ist aber die wesentliche gemeinsame Ursache dieser unterschiedlichen Erkrankungen nicht erfasst: latente, stille Entzündung.

Diese Art von Entzündung, angloamerikanisch als „silent inflammation“ bezeichnet, bleibt bis zum Ausbruch der Folgeerkrankungen relativ unbemerkt. Unerkannt treibt sie jedoch das Entstehen und das Fortschreiten etlicher Krankheiten an. Sie beschädigt Körperzellen, Gewebe und Organe. Die Anfangssymptome chronischer Entzündung sind unspezifisch: Tagesmüdigkeit, Gelenk- und Muskelschmerzen, Kraftverlust, Muskelschwäche, depressive Stimmung. Betroffene denken da häufig an Nahrungsunverträglichkeiten oder – nach symptomatischer Behandlung – an Arznei-

mittelnebenwirkungen. Selbstverständlich erfordern die Symptome sorgfältige Klärung. Auf stille Entzündung wird dabei aber nur selten geachtet.

Allgemein bekannt sind akute, meist regionale Entzündungen, zum Beispiel der Atemwege, der Blase, des Darmes, der Nieren, der Gelenke oder der Haut. Die Symptome: Schmerz, Schwellung, Rötung, Überwärmung und beeinträchtigte Funktion sind meist heftig und warnend. Biologisch ist akute Entzündung als Abwehrreaktion gegen Krankheitserreger zu verstehen. Wenn die Selbstheilungskräfte unzureichend sind oder Komplikationen entstehen könnten, ist medizinische Hilfe erforderlich.

### Stille Entzündung betrifft nahezu jeden Menschen

Hingegen wird stille Entzündung kaum bemerkt – und kaum behandelt. Deshalb ist in der pharmazeutischen Industrie kaum Interesse vorhanden, synthetische Mittel zur Therapie dieser Entzündungen zu entwickeln. Zumal dafür wirksame und bewährte Naturstoffe verfügbar sind, die es jedoch konsequent anzuwenden gilt.

Stille Entzündung betrifft nahezu jeden Menschen, mit jedem Lebensjahr mehr. Jahrzehntelang unbemerkt, beschädigt sie zunehmend die Körperzellen, das Bindegewebe und die Organe. Die ursprünglich sinnvolle akute Reaktion zur Abwehr von Krankheitserregern wendet sich in chronischer Form, besonders ausgeprägt unter zivilisatorischen Bedingungen, gegen den eigenen Organismus. Gegen eigene Körperzellen, Zellfunktionen und Gene. Davon besonders betroffen sind Arterienwandzellen, Immunzellen, Muskelzellen sowie Nerven- und Gehirnzellen. Arteriosklerose,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs- und Demenzerkrankungen sowie Nervenerkrankungen entstehen manchmal schon in jüngeren Jahren – und scheinbar gesetzmäßig im Alter.

Die Korrelation dieser funktions- und lebensschädigenden Erkrankungen mit der Zivilisation und dem Lebensalter ist offensichtlich. Gewöhnlich wird da von Zivilisations- und von Alterskrankheiten gesprochen – und immer mehr Pflege erforderlich. Die innere Ursache dieser Erkrankungen bleibt dabei aber unbeachtet – und unbehandelt: die stille, chronische Entzündung. Weitaus besser wäre das präventive alltägliche Löschen dieser generalisierten Entzündung mit geeigneten Naturstoffen, die im Basisprogramm für längere Gesundheit erklärt und konsequent angewendet werden.

Dazu sollte bewusst sein:

- mit jeder Sekunde, mit jedem Lebenstag und mit jedem Lebensjahr wächst, vermehrt bei Über- und Fehlernährung, die Zahl entzündungsfördernder und zellschädigender Stoffwechselprodukte. Deren Summe erzeugt Funktionsverluste und Alterungsprozesse.
- in der Zivilisation ist Fehl- und Überernährung häufig
- mit hohem Anteil von Kohlenhydraten und tierischen Fetten und Mangel an pflanzlichen Schutzstoffen
- und chronischem Leistungs- und Konsumstress.
- Auch die Feinstaub- und Stickstoffdioxidemissionen, nicht nur aus Fahrzeugen mit Verbrennungsmotoren befördern chronische Entzündungen. Gewiss könnte auf etliche Fahrten verzichtet werden.

Welche Konsequenzen sind nun erforderlich?  
Wie können Sie entzündungsfreier und damit länger gesund sein?

1. Auf Übermäßiges, gleich welcher Art, verzichten.
2. Überernährung vermeiden. Ein Übermaß von Nahrung, vor allem von kohlenhydratreicher Kost, wird als Fett in der Körpermitte gespeichert (Bauchfett); in Fettzellen, die sich vermehren und vergrößern. Davon werden Immunzellen angeregt, entzündungsfördernde Botenstoffe auszuschütten. So entsteht aus Bauchfett chronische Entzündung im Organismus.

*Die Alpha-Linolensäure im Leinöl wirkt gegen Entzündungen an und in Körperzellen*



Der Verzicht auf üppige Nahrungszufuhr fällt aber vielen Mitmenschen angesichts des reichlichen und billigen Überangebotes sehr schwer. In Deutschland sind über 50 % aller Frauen und fast 70 % aller Männer übergewichtig. Der hohe Kohlenhydratanteil in der "Normalkost" trägt massiv dazu bei. Die Aufnahme kohlenhydratreicher Kost stimuliert die Insulinausschüttung und folglich das Hungergefühl. Hohe Insulinspiegel, vor allem bei Insulinresistenz, wirken zusätzlich entzündungsfördernd.

3. Chronischen Stress mit Gelassenheit und mit körperlicher Aktivität abbauen

Stress entsteht aus Gefahr und Belastung. Kurzfristiger Stress ist unserem Organismus seit Urzeiten vertraut, wirkt aktivierend und manchmal lebensrettend.

Hingegen wirkt andauernder, chronischer Stress entzündungs- und krankheitsfördernd. Chronischer Stress ist in der Zivilisation häufig. Da kommen Stressfaktoren von außen und innen her.

Gelassenheit bedeutet da: Nicht alles haben und erzwingen wollen und nicht alles mitmachen. Das ist eine befreiende Entscheidung. Gelassenheit wirkt gegen chronischen Stress.

4. Naturstoffe gegen chronische Entzündung konsequent einsetzen

### Gesundheitsschützende Wirkung durch Leinöl

Die gesundheitsschützenden Wirkungen der Alpha-Linolensäure (Leinöl) sind fast allen unseren Leserinnen und Lesern auch aus eigener Erfahrung bestens bekannt. Mit der alltäglichen Aufnahme von Leinöl in ausreichender

Dosierung (0,5 g/kg Körpergewicht) löschen Sie schwellende Entzündungsprozesse an und in ihren Körperzellen dauerhaft in natürlicher Weise.

Ergänzt und potenziert wird diese Entzündungshemmung durch geeignete pflanzliche Sekundärstoffe: Curcumin, Ellagitannine (aus Granatapfelmutteraft), Epigallocatechingallat (aus Grüntee). Die aus gutem Grund im Basisprogramm für längere Gesundheit kombiniert sind.

Etlichen Studien und guten Erfahrungen zufolge ist die alltägliche Anwendung dieser Pflanzenstoffe zum Schutz vor

- arteriosklerotischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Demenzerkrankungen

sinnvoll.

### Von der Natur zur Verfügung gestellt

Die schützende Wirkung gegen derart unterschiedliche Krankheitsarten mag – oberflächlich betrachtet – an Gaukelei denken lassen. Bei genauerer Kenntnis wird aber klar: Diese Pflanzenstoffe wirken – in unterschiedlicher Weise – entzündungshemmend und damit gegen die Wurzel, aus der diese Krankheiten heranwachsen. Wer es schafft, diese Wurzel zu kappen, der kann viele Krankheiten eindämmen. Die erforderlichen Mittel werden von der Natur zur Verfügung gestellt. Gewiss kann kein Schutzprinzip absolut und hundertprozentig wirken. Mit sinnvoller Kombination einschlägig bewährter, synergistisch wirkender Pflanzen- und Naturstoffe kann jedoch längere Gesundheit entstehen.

*Dr. med. Klaus Mohr*



### Buchtipps

- Der stille Feind in meinem Körper**
- Dr. Karsten Krüger
  - Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können.
  - Scorpio Verlag, 17,99 €



**Dr. med. Klaus Mohr**

in Fachkreisen und bei seinen Lesern hoch geschätzter Mediziner und Autor, der es versteht Natur- und Schulmedizin zum Nutzen seiner Patienten einzusetzen. In zahlreichen medizinisch-wissenschaftlichen und weltanschaulichen Artikeln lässt er seine stetig wachsende Leserschaft seit vielen Jahren an seinem ganzheitlichen Wissen teilhaben.

➔ Mehr zum Dr. Mohr Basisprogramm finden Sie unter: [www.reformleben.de](http://www.reformleben.de)