

Wie kann ich mich vor chronischen stillen Entzündungen schützen?

Hinweise zu Auswirkungen und Vorbeugung | *Nicole Pechmann*

Gesund, fit, glücklich und attraktiv bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Damit das gelingen kann, wäre es optimal, möglichst bereits in jungen Jahren durch einen gesunden Lebensstil die entsprechenden Grundsteine hierfür zu legen. Doch was genau spielt eine Rolle für unsere Gesundheit und Alterungsprozess? Und wie können wir darauf Einfluss nehmen? Auch wenn es eine Vielzahl von Faktoren gibt, möchte ich in diesem Artikel auf einen oft wenig beachteten Baustein eingehen: die chronischen stillen Entzündungen. Sie stehen im Verdacht, an einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten mitbeteiligt zu sein, von Gefäßerkrankungen über vorzeitiges Altern bis hin zu Tumorerkrankungen.

Vereinfacht könnte man sagen, dass es sich bei einer chronischen Entzündung um einen „unterschweligen, aber permanent vorhandenen Schwelbrand“ im Körperinneren handelt. Dieser beginnt oft schleichend und unbemerkt, breitet sich aber langsam immer weiter aus.

Dabei wird dieser Schwelbrand von den Betroffenen oft gar nicht wahrgenommen, kann schubweise verlaufen und dabei, je länger er besteht, den Körper viel Kraft und Energie kosten. Meist fühlt man sich nicht wirklich krank, aber eben auch nicht richtig gesund. Bleiben diese stillen Entzündungen unentdeckt und unbehandelt und bestehen über einen längeren Zeitraum weiter, können sie das Immunsystem stark belasten, das Gewebe schädigen (z. B. die inneren Wände unserer Blutgefäße), aber auch Stoffwechselprozesse verändern und somit Nährboden für verschiedene chronische Erkrankungen sein. Welch große Rolle dieses Thema im Zusammenhang mit Krankheit spielt, wurde mir in den letzten Jahren immer mehr bewusst. Seit mehr als drei Jahren beobachte ich bei meinen Patienten, dass sich fast alle in einem mehr oder weniger ausgeprägten entzündlichen Zustand befinden.

Mein Praxisalltag, mit Schwerpunkt Schwermetall- und Toxinausleitung, zeigt mir immer wieder, wie wichtig es ist, eine Fettsäuren-Analyse durchzuführen. Anhand dieses Parameters erhalte ich u. a. Auskunft über



Abb.: Omega-3-Fettsäuren (insbesondere EPA und DHA), die vor allem in Fisch und bestimmten Algen enthalten sind, haben einen sehr günstigen Einfluss auf Entzündungen.

© kucherav – stock.adobe.com

Entzündlichkeiten, deren Reduzierung für mich eine ganz wesentliche Basis weiterer Therapien ist.

Wie stille Entzündungen entstehen

Eine Entzündung ist einerseits eine lebensnotwendige Antwort des Immunsystems auf einen schädigenden Reiz und andererseits ein sehr feiner Balanceakt zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Botenstoffen in unserem Körper.

Damit eine Entzündung wieder abklingen kann, benötigt sie eine anti-entzündliche Gegenreaktion. Fehlt der Ausgleich durch entzündungshemmende Gegenspieler, d. h. ist dieses Gleichgewicht zugunsten der proinflammatorischen Kräfte gestört, kann es passieren, dass Entzündungsprozesse zu überschießenden Reaktionen des Immunsystems führen, nicht vollständig abklingen, unterschwellig im Körper weiterlaufen und somit chronisch werden.

Eine chronische Entzündung tritt nicht lokal begrenzt auf, wie dies meist bei einer aku-

Stille Entzündungen: Trigger für Erkrankungen

Zivilisationskrankheiten, die durch chronische stille Entzündungen begünstigt werden können, sind u. a.:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- chronische Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Gefäßerkrankungen
- Demenz
- Diabetes mellitus
- Allergien
- Arteriosklerose
- rezidivierende Infekte
- Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Rheumatoide Arthritis und Hashimoto-Thyreoiditis
- chronische Darmentzündungen
- psychische Erkrankungen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- frühzeitiges Altern (Inflamm-Aging)

Entzündungsfördernde Ernährung

Das Risiko für durch Entzündungen begünstigte Krankheiten kann durch den übermäßigen Konsum der folgenden Nahrungsmittel erhöht werden:

- Omega 6-Fettsäuren
- Fleischprodukte (im Speziellen Schweinefleisch)
- Fertigkost
- Transfette
- zuckerreiche Lebensmittel
- Weißmehlprodukte
- Alkohol

ten Entzündung der Fall ist, sondern im gesamten Körper und wird deshalb auch als „systemisch“ bezeichnet.

Die heute häufigste Ursache für chronische stille Entzündungen ist eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Diese sind eine ungünstige Ernährung, Übergewicht, zu viel Stress bei zu wenig Bewegung und erholsamen Schlaf. Sind wir permanent unter Stress, führt dies dazu, dass der Körper ständig das Stresshormon Cortisol ausschüttet – eines der wichtigsten entzündungshemmenden Hormone. Wird es jedoch dauernd ausgeschüttet, verliert es irgendwann diesen so wichtigen Effekt, mit den entsprechenden Folgen für unsere Gesundheit.

Es gibt deutliche Hinweise dafür, dass unser Lebensstil und Essgewohnheiten das Risiko für durch Entzündungen begünstigte Krankheiten erhöhen können (s. Textkasten). Faktoren, die stille Entzündungen zusätzlich befeuern können, sind u. a. Übergewicht, Rauchen, Impfungen, Umweltschadstoffe, Schwermetalle, Feinstaub, Rückstände von Pestiziden und Elektromog, aber auch Alterungsprozesse allgemein.

All dies führt dazu, dass sich unser Immunsystem in einem Daueralarmzustand befindet und wir uns mit der Zeit immer mehr in Richtung eines Erschöpfungszustandes und Entgleisung des Immunsystems bewegen.

Aber auch sportliche und schlanke Personen können von stillen Entzündungen betroffen sein, ebenso wie Babys und Kinder. Durch die Ernährungs- und Lebensweise der Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit können schon dort die ersten Samen für Entzündungen gelegt werden. Mit der Folge, dass das Kind teilweise schon sehr früh im Leben unter Lern- und Konzentrationsstörungen, Anfälligkeit für Allergien, Erkältungen und Autoimmunerkrankungen leidet.

Außerdem ist die Gesundheit unserer Zähne wichtig für unsere „allgemeine“ Gesundheit. Denn wenn akute Entzündungen, wie z. B. eitrige Zahnherde, nach Ablauf der vier typischen Symptome an den betroffenen Stellen (Hitze, Rötung, Schwellung, Schmerz) nicht vollständig ausheilen, können auch sie in eine chronische stille Entzündung übergehen. Ob dies geschieht, hängt davon ab, wie viele Entzündungshemmer wir über unsere Nahrung zuführen und wie „entzündungsfördernd“ unser Lebensstil ist.

Stille Entzündungen erkennen

Im Gegensatz zu akuten Entzündungen ist bei chronischen Entzündungen ein direkter Auslöser meist nicht wirklich zu finden; dies auch deswegen, weil es oft eine Kombination aus unterschiedlichen Faktoren ist, die hier zusammenspielen.

Die Symptome sind zunächst meist sehr unspezifisch und mit wenig greifbarem Verlauf. Dabei können sie von Müdigkeit und Antriebslosigkeit über Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Gelenkschmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Infektanfälligkeit und einem allgemeinen Krankheitsgefühl bis hin zu depressiven Verstimmungen reichen, um nur einige zu nennen. Weitaus gravierender sind jedoch die Langzeitfolgen. Je stärker sich eine Entzündungsaktivität ausprägen kann und je länger diese anhält, desto mehr Kraft und Energie kostet sie den Körper und desto gravierender können die langfristigen gesundheitlichen Folgen sein.

Bei dem sogenannten Inflamm-Aging wirken stille Entzündungen und Alterungsprozesse Hand in Hand. Kurz gesagt: Kommen wir in diesem Zusammenhang auf die Telomere zu sprechen. Ein Telomer (griech. „Endteil“) ist eine Nukleotidsequenz am Ende von Chromosomen. Je länger die Telomere sind, desto biologisch jünger sind wir. Untersuchungen konnten u. a. zeigen, dass je mehr chronischem Stress wir ausgesetzt sind und je höher die Entzündungswerte liegen, desto kürzer sind unsere Telomere.

Stille Entzündungen bekämpfen

Durch einen anti-entzündlichen Lebensstil, aber auch durch unsere Gedanken und Emotionen, haben wir verschiedene Möglichkeiten, einerseits präventiv, aber auch therapeutisch begleitend, auf die Entstehung von chronischen Entzündungen und Erkrankungen im Allgemeinen einzuwirken.

Dabei gibt es kein Patentrezept, welches für jeden gleichermaßen wirksam ist, da der Mensch immer als Ganzes betrachtet werden sollte und auf verschiedenen Ebenen erkrankt (körperlich, emotional, geistig und spirituell) und somit auch nur als Ganzes wieder gesunden und heilen kann.

Ich möchte hier daher einige Basisempfehlungen für einen gesunden Lebensstil geben und anschließend auf entzündungsreduzierende Nahrungsmittel eingehen.

Psychisches Wohlbefinden

Pierre Franckh hat hierzu das Buch „Das Gesetz der Resonanz“ geschrieben. Zitat: „Sie können nur das in Ihr Leben ziehen, womit Sie sich in Resonanz befinden – also jenes, das auf der gleichen energetischen Ebene schwingt wie Sie selbst. Jeder Ihrer ‚gefühlten Gedanken‘ wird auf der materiellen Ebene sinnlich erfahrbar.“ Dies gilt auch in Bezug auf unsere Gesundheit.

Allein hiermit haben wir einen ganz wertvollen Schlüssel in der Hand, einerseits für ein glückliches, erfüllendes und freudvolles Leben, aber auch für mehr Gesundheit.

Bewegung und Entspannung

Hinzu kommt ein weiterer Grundpfeiler: Bewegung. Sportliche Aktivität, möglichst mehrmals in der Woche an der frischen Luft, steigert unsere Leistungsfähigkeit und hat vielfältige positive Wirkungen auf unsere Gesundheit. Gleichzeitig sorgt sie für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Wichtig ist: Die Bewegung, die man wählt, sollte Freude machen!

Bedeutsam für die Gesundheit all unsere Zellen ist auch, den täglichen Stress zu reduzieren und sich bewusst Zeit für ausreichende Entspannung (z. B. Meditation, Yoga, Atemübungen) zu nehmen. Oft sind wir viel zu gehetzt und voller Termine, dabei „verpassen“ wir sozusagen das „wirkliche Leben“ und fühlen uns am Abend ausgelaugt und leer. Hier können sich entspannte, erfüllende Momente, wohlthuende zwischenmenschliche Begegnungen und auch Lachen sehr stärkend auf unser Gesamtsystem auswirken.

Ernährung

Tatsächlich haben wir mit dem, was wir täglich über die Nahrung zu uns nehmen, einen ganz wesentlichen Einfluss auf die Entzündungsaktivität in unserem Körper. Jeden Tag können wir die bewusste Entscheidung treffen, unserem Körper durch das, was wir essen, zu Gesundheit zu verhelfen oder ihm unnötig Schaden zuzufügen.

Eine gesunde Ernährung beginnt mit reinem sauberen Trinkwasser, einem wahren Lebenselixier! Über das Wasser wird jede Körperzelle

und jedes Organ ernährt. Nur wenn unser Körper in ausreichender Menge und Qualität mit Wasser versorgt wird, bleiben unsere Zellen gesund. Empfehlenswert ist stilles Quell- oder Mineralwasser in Glasflaschen ebenso wie gefiltertes und wieder aktiviertes Leitungswasser, sprich „lebendiges“ Wasser. Sehr empfehlenswert ist außerdem eine frische, möglichst biologische Ernährung, die einem hohen Anteil an Gemüse, Beeren,

„Sehr empfehlenswert ist eine frische, möglichst biologische Ernährung, die einen hohen Anteil an Gemüse, gesunden Fetten, Beeren, Kräutern, hochwertigem Eiweiß und Gewürzen beinhaltet.“

Kräutern, Gewürzen, gesunden Proteinen und Fetten beinhaltet. Ein Verzicht auf Zucker sowie Weizen und Weißmehl, ebenso wie ein Weniger an Fleisch und tierischen Produkten kann sich entzündungsreduzierend auswirken.

In zahlreichen Studien konnte belegt werden, dass die Zufuhr von hochwertigen Omega-3-Fettsäuren einen günstigen Effekt auf Entzündungen hat. Durch unsere heutige Ernährung besteht leider bei sehr vielen Menschen eine Mangelversorgung mit Omega-3. Wir nehmen oft viel zu viel der entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren zu uns.

Damit unsere Zellen optimal funktionieren und Entzündungen zurückgehen können, benötigen wir eine ausreichende Menge an Omega-3-Fettsäuren, hier insbesondere das DHA und EPA. Diese kommen hauptsächlich in Fisch, aber auch in bestimmten Algen wie z. B. der Mikroalge Schizochytrium sp. vor. Wichtig ist es, ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren zu haben. Das heißt einerseits eine genügende Zufuhr an Omega-3, andererseits die Reduktion von Omega-6. Herrscht ein Ungleichgewicht und ein Überschuss an Omega-6, wird die Zellmembran hart und starr, sodass Nährstoffe nur noch teilweise aufgenommen und Abbauprodukte unvollständig ausgeschieden werden können, mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen.

Das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 kann sehr leicht durch einen Trockenbluttest bestimmt werden.

Sollte man folglich möglichst viel Fisch essen? Grundsätzlich wäre dies optimal, doch man sollte auch bedenken, dass Fische heutzutage häufig mit Schwermetallen belastet sind und sich so der Nutzen leicht ins Gegenteil umkehren kann.

Bei Omega-3-Produkten sollte auf höchste Qualität aus nachhaltigem Wildfang, flüssi-

gem frischen Öl (nicht in Kapselform) mit niedrigem TOX-Wert ebenso wie geringer Schwermetallbelastung geachtet werden. Ideal ist ein Vollspektrumöl, da es sehr nah am Essen von wirklichem Fisch ist und daher sehr bioverfügbar.

Aber nicht nur Omega-3 wäre hier zu nennen, wenn es um das Gesamtmilieu unseres Körpers und den Einfluss auf unser Immunsystem geht. Die Bakteriengemeinschaft im

Darm trägt maßgeblich zur Entlastung des Immunsystems bei. Sie liebt fermentierte Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut und Natto. Diese enthalten u. a. das für uns ebenso wertvolle Vitamin K₂, welches sich positiv auf Arterienwände, Plaques, Blutgerinnung, gesunde Zähne und Knochen auswirkt.

Eine gesunde Darmflora kann daher auch dazu beitragen, ein entgleistes Abwehrsystem zu entlasten. Weiter wirken sich Kurkuma, Knoblauch, Ingwer, probiotische Nahrungsmittel, Blaubeeren, Kirschen, Brokkoli und auch Spinat günstig auf die Hemmung von Entzündungen aus.

Entgiftung

Unsere Körper zu entgiften und zu entschlacken ist eine altbewährte, gesundheitsfördernde Maßnahme, deren Geschichte bis ins Altertum und zu den verschiedensten Kulturen der Welt zurückreicht. Es geht bei einer Entgiftung darum, die körpereigenen Entgiftungsprozesse zu unterstützen, damit Schadstoffe ausgeschieden werden, der Körper dadurch entlastet und der Stoffwechsel angeregt wird.

Da jeder Mensch sehr individuell ist und eine unterschiedliche Vorgeschichte hat, ist es empfehlenswert, eine Entgiftung in Zusammenarbeit mit einem fachkundigen Therapeuten durchzuführen, um Heilungskrisen vorzubeugen und Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit eine bestmögliche und verantwortungsbewusste Ausleitung zu ermöglichen. Insbesondere, wenn ausleitende und/oder mobilisierende Substanzen eingenommen werden.

Zahnherde

Ebenso ist es wichtig, Zahnherde möglichst ganzheitlich zu sanieren, auf tote Zähne zu achten und idealerweise für einen „metallfreien“ Mund zu sorgen.

Schlafqualität

Leiden Sie langfristig unter einer schlechten Schlafqualität ist es wichtig, sich darum zu kümmern, wie Sie Ihren Schlaf fördern und unterstützen können. Dies kann z. B. durch das Einhalten fester Schlafzeiten, kein Fernseh-, Bildschirm- oder Handykonsum am Abend, kein WLAN und ein abgedunkeltes und gelüftetes Schlafzimmer erreicht werden.

Fazit

Alle hier erwähnten Anregungen für ein „gesundes Leben mit möglichst wenigen Entzündlichkeiten im Körper“ sind jedoch nur dann wirksam, wenn sie langfristig umgesetzt und Teil unseres Lebens und Lebensstils werden. Denn nur durch unseren Lebensstil als Ganzes, allem voran unserem emotionalen Wohlbefinden und der Sichtweise, mit der wir auf die Welt blicken, sie erleben und wahrnehmen, aber auch unserer Empathie und Haltung uns selbst, anderen und dem Leben gegenüber, beeinflussen wir jeden Tag und in jedem Moment ganz wesentlich unsere Gesundheit. ■

Keywords: Chronische Erkrankungen, Entzündung, Entgiftung, Ernährung, Silent Inflammation, Zahnheilkunde



Nicole Pechmann

arbeitet seit 2008 als Heilpraktikerin, eröffnete 2012 ihre eigene Praxis in Immenstadt und ist aktuell in ihrer Praxis in Lengenwang im Allgäu tätig. Ihre Praxis-schwerpunkte sind die Lichtkinesiologie (u. a. Entgiftung und Schwermetallausleitung), die Arbeit mit den Biophotonen-Neuausrichtungsspiegeln nach Renzo Celani, Beratungen zu Zellgesundheit und die Klassische Homöopathie. Zusätzlich absolvierte sie die Ausbildung bei Dr. Dietrich Klinghardt, arbeitet mit der Dorntherapie und Breuß-Massage, EFT (Emotional Freedom Technique) und der Sophia-Matrix-Therapie (Lymphbehandlung).

Kontakt:

www.heilpraktikerin-pechmann.de