

Healthy Aging

Gesund und fit bis ins hohe Alter



Gesund und fit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Doch welche Möglichkeiten haben wir, wie sehr können wir wirklich Einfluss nehmen und welche Rolle spielen unsere Gene? Wie können wir nicht nur unsere Lebenszeit, sondern vor allem die Zeit, in der wir gesund sind, so weit wie möglich ausdehnen? In diesem Artikel möchte ich neben anderem einen Baustein herausgreifen, der oft wenig bekannt ist, der jedoch maßgeblich an unserem Alterungsprozess mitbeteiligt ist: Dies sind die Auswirkungen von chronischen stillen Entzündungen.

Weiterlesen

Sie möchten mehr über **gesundes Altern** lesen? In der Artikeldatenbank auf med-search.info finden Sie unter anderem die folgenden Fachbeiträge:

- **CO.med 12/23:** Gut versorgt durch alle Lebensphasen
- **CO.med 7/23:** Wie Sie Frailty im Alter vorbeugen
- **CO.med 3/23:** Mit Pflanzenkraft gegen die Schwäche des Alters
- **CO.med 11/21:** Neueste Erkenntnisse aus der Altersforschung treffen auf Tibetische Tradition

Bei dem sogenannten Inflamm-Aging, wie dieser Prozess ebenso genannt wird, wirken stille Entzündungen und Alterungsprozesse Hand in Hand. Untersuchungen konnten zeigen: Je mehr chronischem Stress wir ausgesetzt sind und je höher unter anderem dadurch unsere Entzündungswerte liegen, desto kürzer sind unsere Telomere.

Ein Telomer (griech.: „Endteil“) ist eine Nukleotidsequenz am Ende von Chromosomen. Je länger unsere Telomere sind, desto biologisch jünger sind wir. Das heißt, wir können allein schon durch die Reduktion von Stress und Entzündungen in unserem Körper einen bedeutsamen und sehr positiven Effekt auf die Länge unserer Telomere nehmen und damit unseren Alterungsprozess verlangsamen.

Welch große Rolle das Thema Entzündlichkeit in Zusammenhang mit Krankheit spielt, durfte ich in den letzten Jahren vielfach in meiner Heilpraktikerpraxis beobachten. Seit mehr als 4,5 Jahren sehe ich bei meinen Patienten, dass sich fast alle in einem mehr oder weniger ausgeprägten entzündlichen Zustand befinden, mit einer bedenklich steigenden Tendenz, was die Höhe der Entzündungen angeht.

Die Behandlung einer solchen Entzündung in die Therapie miteinzubeziehen beziehungsweise ihr sogar eine Priorität einzuräumen, ist in meinen Augen deswegen so

wichtig, weil wir, indem wir die Entzündungen reduzieren, unter anderem einen sehr positiven Einfluss auf unsere Zellgesundheit nehmen können und damit auf die Wirksamkeit von Therapien. Und selbstverständlich auch auf den Alterungsprozess unseres Körpers.

Wie können wir den Alterungsprozess verlangsamen?

Wie Untersuchungen zeigen konnten, sind es auch nicht unsere Gene, die unsere Gesundheit und unseren Alterungsprozess maßgeblich beeinflussen, sondern mehr als 80 Prozent davon, wie es uns geht und wie wir altern, liegen in unserer eigenen Hand. Wir können uns also jeden Tag durch die Art und Weise, wie wir leben, dafür entscheiden, nicht nur unsere Gesundheit zu unterstützen, sondern auch unseren Alterungsprozess zu verlangsamen.

Untersuchungen konnten ebenso zeigen, dass ein ganz wesentlicher Faktor für unsere Lebenslänge **Ikigai** ist. Ikigai kommt aus dem Japanischen und umfasst Fragen wie:

- Wofür lohnt es sich zu leben?
- Was ist der tiefere Sinn meines Lebens?
- Was ist es, wofür es sich für mich morgens lohnt, aufzustehen?
- Warum bin ich hier auf dieser Welt?

Dieses Gefühl von einem tieferen Sinn und damit verbunden unser emotionales Wohlbefinden, lässt uns nicht nur ein freudvoller und erfüllender leben sowie Krisen leichter bewältigen, sondern wir beeinflussen damit direkt auch die Gesundheit all unserer Zellen.

Damit eng verbunden ist die Sichtweise, mit der wir die Welt betrachten. Sehen wir die Welt eher negativ, sind wir traurig und frustriert, erleben unsere Zellen eine völlig andere Energie, als wenn wir das Schöne in der Welt erkennen, die Liebe, Freude und Erfüllung sehen und erleben.

Selbstverständlich beeinflussen daneben auch Umweltfaktoren und Toxine, Elektromog und vieles mehr unsere Zellgesundheit und damit unseren Alterungsprozess.

Auswirkungen von chronisch stillen Entzündungen

Einmal näher eingehen möchte ich nun auf die chronischen stillen Entzündungen und warum diese so eine wesentliche Rolle für unsere Zellgesundheit spielen. Liegt eine solche Entzündung vor, verhärtet sich unsere Zellmembran, Nährstoffe können nicht optimal aufgenommen und Toxine und Zellabbauprodukte nicht richtig ausgeschieden werden – die Elastizität fehlt, was sich wiederum auf unsere Gesundheit auswirkt. Wir bestehen aus sehr vielen Billionen Zellen, alle haben ihre Aufgabe und alle wollen versorgt sein.

Indem wir die chronischen Entzündungen reduzieren, unterstützen wir die Zelle dabei, wieder besser zu funktionieren. Die Zellmembran wird weich, geschmeidig, elastisch und durchlässig, Nährstoffe können wieder besser aufgenommen, Abbauprodukte und Toxine besser ausgeschieden werden. Ebenso werden unsere Mitochondrien besser versorgt.

Durch eine einfache Fettsäuren-Analyse kann bestimmt werden, wie ausgeprägt eine solche Entzündung vorliegt. Ich führe diese in meinem Praxisalltag regelmäßig durch, da sie für mich die Basis jeglicher weiteren Therapie ist.

Oft täuscht man sich aber in Bezug darauf, wo der Mensch mit seinen stillen Entzündun-

gen „steht“. Denn leider beobachte ich auch bei sportlichen, schlanken, scheinbar doch sehr „fitten“ Personen chronische stille Entzündungen in erheblichem Ausmaß. Betroffen sein können sogar schon Babys und Kinder. Dies kann dadurch geschehen, dass die Ernährungs- und Lebensweise der Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit nicht optimal war und so schon dort die ersten Samen für Entzündungen gelegt worden sind. In der Folge kann das Kind teilweise

Mögliche Beschwerden reichen von einem allgemeinen Müdigkeits- oder Krankheitsgefühl über Antriebslosigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Gelenkschmerzen, Infektanfälligkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis hin zu depressiven Verstimmungen.

Es gibt eine Vielzahl von Symptomen beziehungsweise Befindlichkeitsstörungen, die auf das Vorhandensein einer chronischen

„Vereinfacht könnte man sagen, dass eine chronische stille Entzündung wie ein permanenter leichter unterliegender Schwelbrand in unserem Körper ist.“

schon sehr früh unter Lern- und Konzentrationsstörungen, Allergien, Erkältungen und Autoimmunerkrankungen leiden.

Was sind stille Entzündungen und wie beeinflussen sie unseren Alterungsprozess?

Vereinfacht könnte man sagen, dass eine chronische stille Entzündung wie ein permanenter leichter unterliegender Schwelbrand in unserem Körper ist. Oft bemerken wir ihn zunächst gar nicht, wir fühlen uns meist nicht „richtig krank“, aber eben auch nicht wirklich gesund. Sie entsteht meist schleichend über Jahre, teilweise Jahrzehnte, durch unseren Lebensstil und unsere Ernährung.

stillen Entzündung hindeuten können. Meist sind diese zunächst sehr unspezifisch, sie können schubweise verlaufen, werden oft aber gar nicht wirklich wahrgenommen und eher in Zusammenhang mit anderen Umständen gebracht (zu viel Stress, zu viel Arbeit etc.).

Doch so „harmlos“ chronische Entzündungen beginnen, so sind deren Langzeitfolgen doch nicht zu unterschätzen. Bleiben stille Entzündungen unentdeckt, unbehandelt und bestehen sie 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 verschiedenste



Abb. 1: Es gibt deutliche Hinweise dafür, dass insbesondere der übermäßige Konsum an Omega-6-Fettsäuren, aber auch von Fleischprodukten, Fertigkost, Transfetten und Weißmehlprodukten das Risiko für durch Entzündungen begünstigte Krankheiten erhöhen kann.

© Syda Productions – stock.adobe.com

chronische Erkrankungen sein. Neben verschiedensten Zivilisationskrankheiten können sie auch zu frühzeitigem Altern führen, dem Inflamm-Aging.

Wie entsteht eine stille Entzündung?

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, ist also dieses Gleichgewicht zugunsten der proinflammatorischen Kräfte gestört, kann es passieren, dass Entzündungsprozesse zu überschießenden Reaktionen des Immunsystems führen. Wenn sie dann nicht vollständig abklingen und unterschwellig im Körper weiterlaufen, werden sie somit chronisch. Diese Entzündung tritt nicht lokal begrenzt auf, sondern breitet sich im ganzen Körper aus.

Stress

Entstehen können derartige Entzündungen durch unseren Lebensstil und durch unsere Ernährung. Besonders hervorzuheben ist hier die Auswirkung von dauerhaftem Stress, sei dieser emotionaler oder physischer Art. Sind wir permanent unter Stress, kostet uns dies viel Lebensenergie und Freude. Dies führt dazu, dass der Körper ständig das Stresshormon Cortisol ausschüttet. Cortisol ist eines der wichtigsten entzündungshemmenden Hormone. Wird es jedoch dauerhaft ausgeschüttet, verliert es irgendwann diesen so wichtigen Effekt, mit den entsprechenden Folgen für unsere Gesundheit.

Basisempfehlungen für ein gesundes Altern – für Sie und Ihre Patienten

Einen besonderen Stellenwert haben unsere **Gedanken und Emotionen**: Sie beeinflussen jede Zelle, ganz maßgeblich unsere Gesundheit und auch unseren Alterungsprozess. Energetisch hoch schwingende Emotionen wie Freude, Liebe, Frieden, Vertrauen und Dankbarkeit wirken sich auch auf unsere Zellen und unsere Gesundheit sehr positiv aus.

Schauen Sie nach dem **Ikigai** in Ihrem Leben und ermutigen Sie Ihre Patienten, das Gleiche zu tun. Was erfüllt Sie, was bereitet Ihnen Freude, wofür stehen Sie morgens auf? Was ist der Sinn Ihres Lebens? Sie werden eine ganz andere Energie verspüren, wenn Sie diesen Sinn für sich gefunden haben. Und dies wird all Ihre Zellen beeinflussen.

Reduzieren Sie außerdem **Entzündlichkeiten** in Ihrem Körper und dem Ihrer Patienten:

- Reduzieren Sie Ihren täglichen **Stress**. Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für ausreichende Entspannung (z. B. Meditation, Yoga, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen oder einfach „Nichts tun“). Stress beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit und den Alterungsprozess.
- Integrieren Sie **Omega-3** in höchster Qualität und optimaler Menge in Ihre tägliche Ernährung. Idealerweise in Kombination mit Olivenöl. Und sorgen Sie für einen gesunden Darm, welcher unter anderem maßgeblich an der Nährstoffaufnahme mitbeteiligt ist.

Gehen Sie so oft wie möglich in die **Natur**. **Bewegen** Sie sich, sei dies ein Spaziergang, Radfahren, joggen oder anderes, möglichst an der frischen Luft, im Grünen.

Sorgen Sie für ausreichenden und erholsamen **Schlaf** in einem dunklen ruhigen Schlafzimmer, ohne Fernseher, Handy und sonstigen Geräten.

Treffen Sie sich mit Freunden, genießen Sie die Gemeinschaft und wertschätzende **soziale Kontakte**, auf die Sie sich freuen und die Ihr Leben bereichern. Beraten Sie Ihre Patienten entsprechend.

Achten Sie auf die **Gefäßgesundheit**, indem Sie und Ihre Patienten etwa mit dem wertvollen Vitamin K₂ gut versorgt sind.

Essen Sie biologisch, bunt und vielfältig, kochen Sie selbst und erlauben Sie den Nährstoffen so auch, wirklich aufgenommen zu werden. Vermeiden Sie Fertigprodukte und achten Sie auf bestes Wasser, idealerweise Quellwasser. Geben Sie Ihren Patienten entsprechende Ernährungsempfehlungen.

Ernährung

Aber auch durch unsere Ernährung können wir maßgeblichen Einfluss auf Entzündlichkeiten in unserem Körper nehmen. Es gibt deutliche Hinweise dafür, dass insbesondere der übermäßige Konsum an Omega-6-Fettsäuren, aber auch von Fleischprodukten (im Speziellen Schweinefleisch), Fertigkost, Transfetten, zuckerreichen Lebensmitteln, Alkohol und Weißmehlprodukten das Risiko für durch Entzündungen begünstigte Krankheiten erhöhen kann. Leider ist unsere heutige Ernährung oft sehr Omega-6-lastig, welches unter anderem in Sonnenblumen- sowie Kürbiskernöl, in hoher Menge aber auch in Fertigprodukten, Fleisch aus Massentierhaltung, Zuchtfisch und Getreide vorkommt.

Tatsächlich haben wir aber mit dem, was wir täglich über die Nahrung zu uns nehmen, einen ganz wesentlichen Einfluss auf die Entzündungsaktivität in unserem Körper. Damit unsere Zellen optimal funktionieren und Entzündungen zurückgehen können, benötigen wir eine ausreichende Menge an Omega-3-Fettsäuren. In zahlreichen Studien konnte belegt werden, dass insbesondere die Zufuhr von hochwertigen Omega-3-Fettsäuren einen sehr günstigen Effekt auf vorhandene stille Entzündungen zeigt. Dieser Effekt kann noch dadurch gesteigert werden, wenn Omega-3 mit Olivenöl kombiniert wird. Gleichzeitig ist Omega-3 aber auch in anderer Hinsicht von großem Wert für unsere allgemeine Gesundheit (Herz-Kreislauf, Gehirnfunktion, Darm u. v. m.).

Wichtig ist, dass wir im Körper ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren vorfinden. Keine der beiden Fettsäuren ist per se gut oder schlecht, es

kommt auf ihr Verhältnis zueinander an. Ist dieses Verhältnis ausgeglichen (Omega-6 zu Omega-3 bei 3:1 oder niedriger), ist unsere Zellmembran weich und elastisch, die Zelle kann optimal Nährstoffe aufnehmen und Abbauprodukte ausscheiden. Auch unsere Mitochondrien können bestmöglich arbeiten und uns mit Energie versorgen, was wiederum einen positiven Einfluss auf unseren Alterungsprozess hat.

Untersuchungen konnten zeigen, dass wir durch eine optimale Versorgung mit Omega-3 mehrere Jahre länger leben können. Ebenso konnte gezeigt werden, dass durch eine Kombination von Omega-3 und Sport, ein noch größerer Effekt auf die Länge unserer Telomere erreicht werden kann. Und hier geht es nicht allein um die Anzahl der Jahre, sondern vielmehr um die Lebensqualität.

Weitere Einflussfaktoren

Neben chronischem Stress und falscher Ernährung können aber auch Rauchen, Impfungen, Zahnherde und tote Zähne, Umweltschadstoffe, Schwermetalle, Feinstaub, Übergewicht, Rückstände von Pestiziden und Elektrosmog Entzündungen zusätzlich befeuern und somit auch unsere Zellgesundheit sowie den Alterungsprozesse beeinflussen.

Wie gelingt eine optimale Versorgung mit Omega-3?

Grundsätzlich wäre es optimal, viel Fisch zu essen. Doch leider muss heutzutage bedacht werden, dass Fische häufig mit Schwermetallen und Mikroplastik belastet sind und sich so der Nutzen von häufigem Fischessen leicht ins Gegenteil umkehren kann.

Daher bietet es sich an, Omega-3 aus sicherer Quelle zuzuführen. Allerdings sollte hier auf höchste Qualität geachtet werden. Idealerweise ist die Quelle nachhaltiger echter Kaltwasserwildfang als flüssiges frisches Vollspektrumöl mit niedrigem TOTOX-Wert, geringer Schwermetallbelastung sowie von Mikroplastik gereinigt und nicht in Kapselform. Ebenso spielt eine ausreichend hohe Dosierung eine entscheidende Rolle für den Effekt dieser Fettsäure auf unsere Gesundheit. Idealerweise sollte das Produkt mit Olivenöl kombiniert sein.

Fazit: Wie lässt sich der Alterungsprozess positiv beeinflussen?

Jeder Mensch ist einzigartig und sollte bei einem auf ihn ganz persönlich abgestimmten Gesundheitskonzept immer in seiner Ganzheit betrachtet werden. Doch es gibt einige Basisempfehlungen, die meist für jeden anwendbar sind. Eine Übersicht finden Sie im Textkasten auf Seite 26.

Wir können viel mehr Einfluss auf unser Altern nehmen, als wir uns oft vorstellen können. Nehmen Sie und Ihre Patienten es in die Hand! Jeden Tag ... einen kleinen Schritt, ein Leben lang. Ich wünsche Ihnen von Herzen ein langes, freudvolles und gesundes Leben!

Nicole Pechmann

Keywords: *Altersmedizin, Entzündungen, Inflamm-Aging, Silent Inflammation*

Literatur bei der Verfasserin.



Nicole Pechmann

mit Praxis in Immenstadt im Allgäu, ist Heilpraktikerin, Nährstoffberaterin und Life Coach. Sie ist Mitentwicklerin der Lichtkinesiologie und widmet sich in ihrer Praxis ganz besonders den Themen Entgiftung, Zellgesundheit, Healthy Aging, Gesundheitsprävention und Potenzialentfaltung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Kontakt:

www.heilpraktikerin-pechmann.de

1/3 hoch rechts