



STILLE ENTZÜNDUNGEN

DIE VERBORGENE GEFAHR

KRANKHEIT & HEILUNG
Silent Inflammation

Was haben so unterschiedliche Zivilisationskrankheiten wie Darmentzündungen, Arteriosklerose, Alzheimer, Arthritis, Diabetes oder Allergien gemeinsam? Fast immer liegt ihnen eine Entzündung zugrunde, die schleichend entsteht und lange Zeit unbemerkt bleiben kann. Viel zu sehr unterschätzt wird die Gefahr, die diese heimlichen Entzündungen für unseren Körper und unsere langfristige Gesundheit bedeuten.



Wir sind heute mit der Tatsache konfrontiert, dass trotz modernster medizinischer Errungenschaften immer mehr Menschen an chronischen Krankheiten leiden. Und obwohl die Medizin enorme Fortschritte gemacht hat, müssen wir feststellen, dass sie uns nicht wirklich gesünder macht. Seit 1980 haben sich Zivilisationskrankheiten verdreifacht: Die Anzahl der an Diabetes erkrankten Patienten ist von 4 auf 8 % gestiegen, Krebs hat sich verdoppelt und speziell Darmkrebs vervierfacht. Kardiovaskuläre Erkrankungen machen ein Drittel aller Krankheiten und Todesfälle aus. Obwohl all diese Erkrankungen so vielschichtig sind und unterschiedliche Körperregionen betreffen, stellt sich die Frage, ob ihnen womöglich ein gemeinsamer Nenner zugrunde liegt. Häufig fällt in diesem Zusammenhang

Die Silent Inflammation lässt sich gut behandeln – durch eine gesunde Lebensführung, viel Omega-3, eine Darmsanierung in Kombination mit Phytotherapeutika und einen möglichst entspannten Alltag.

der Begriff „Lebensstil“. Was wir essen, wie wir uns bewegen, in welcher psychischen Verfassung wir uns befinden – all dies hat einen Einfluss auf unseren Organismus und kann uns gesund erhalten oder in eine körperliche Dysbalance bringen, die einem Schwelbrand ähnelt. Unbemerkt bilden sich dann

in unserem Inneren Entzündungen, die zwar äußerlich kaum wahrnehmbar sind (subklinisch), sich jedoch dauerhaft festsetzen und chronifizieren können. In der Medizin und in der Naturheilkunde werden diese sogenannten stillen Entzündungen (engl.: *silent inflammations*) als Hauptrisikofaktor für das Entstehen langwieriger chronischer und lebensbedrohlicher Erkrankungen angesehen. Inzwischen können wir sogar davon ausgehen, dass 70 % aller Todesfälle auf chronische unterschwellige Entzündungsprozesse zurückzuführen sind!

AKUTE UND CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

Will der Körper sich eines unliebsamen Keims entledigen oder eine Wunde wieder verschließen, setzt eine Art Notfallprogramm ein: **Akute Entzündungen** sind kurz andauern- de Selbstheilungsprozesse, in denen sich das System aus eigener Kraft effektiv wieder in Balance bringt. Potenziell gefährliche Stoffe werden beseitigt, Krankheitserreger getötet, und geschädigtes Gewebe erfährt schnell und effektiv eine Selbsterorganisation. Die klassisch sichtbaren Zeichen der akuten Entzündung sind Rötung, Schwellung, Überwärmung, Schmerz sowie Funktionseinschränkungen. Mit anderen Worten: Wir spüren die Entzündung deutlich. Ist der Auslöser – normalerweise nach ein paar Tagen – wieder beseitigt und der Heilungsprozess vollendet, stoppt die Entzündung.

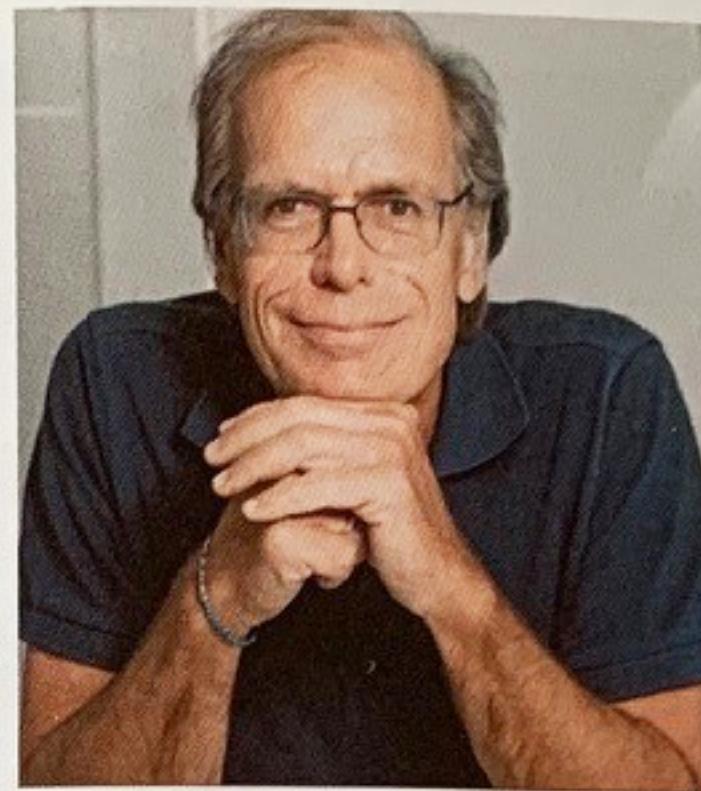
Eine **chronische Entzündung** hingegen kann zwar weniger heftig vonstattengehen, hält dafür aber deutlich länger an – manchmal bleibt sie sogar dauerhaft und noch dazu komplett unbemerkt. Diese **chronischen, unterschwelligen (stillen) Entzündungen** entstehen, wenn z. B. auf der Basis eines ungesunden oder unnatürlichen Lebensstils eine Belastung der nächsten folgt und der Körper diese nicht mehr ausreichend kompensieren kann. Die Entzündungen breiten sich dann verdeckt aus und werden nicht mehr wahrgenommen. Sie

belasten den Körper enorm – ohne Unterlass muss er gegen sie ankämpfen.

AUSWIRKUNGEN IM GESAMTEN KÖRPER

Allerorten sind wir heute Giften ausgesetzt – Umweltgiften, Schwermetalle, Transfettsäuren oder Zucker in Nahrungsmitteln, um nur einige Beispiele zu nennen. Dringen permanent neue, die Selbstheilung überfordern- de Giftstoffe (Toxine) in unser System ein, kommt es zu einer Chronifizierung des inneren Schwelbrandes: Äußerlich kaum wahrnehmbare Entzündungen entstehen, breiten sich langsam im Körper aus und können großen Schaden anrichten. Sie bahnen sich ihren Weg zu unseren Organen und verursachen hier eine langsame Zerstörung von Gewebe. Prinzipiell kann jedes Organsystem betroffen sein: z. B. der Darm (Colitis ulcerosa), die Innenwände der Gefäße (Arteriosklerose), Nerven und Gehirn (Alzheimer, Demenz), Knochen (Osteoporose), Gelenke (Arthritis),

Bei stillen Entzündungen ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig

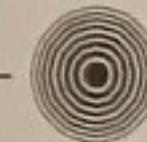


Dr. Ingfried Hobert ist Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis in Steinhude. Hier verbindet er Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen. Er ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren

Symptomatik kann auftreten, mit starker Ruhelosigkeit und Anspannung. Schlafstörungen oder Kopfschmerzen gehen ebenfalls häufig mit einer chronischen, unbemerkten Entzündung einher. Darm und Magen reagieren mit Verdauungsstörungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die geschwächte Abwehr hat wiederkehrende Infekte zur Folge, und es entwickeln sich Funktionsstörungen an den unterschiedlichsten Organen.

Die langfristigen gesundheitlichen Konsequenzen, die sich auf dem Boden der unbemerkten Entzündungen entwickeln, können massiv sein: So werden u. a. Adipositas (Fettleibigkeit), Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, viele Autoimmunerkrankungen wie Allergien oder Multiple Sklerose, Tumorerkrankungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Demenz sowie ADHS und CFS (Chronic-Fatigue-Syndrom) mit unbemerkten Entzündungen in Zusammenhang gebracht.

Überblick über die Ursachen einer Silent Inflammation



- Stress (z. B. infolge des Widerstands gegen das, was ist „falsche“ Gedanken, Überforderung)
- Sympathikotone Grundhaltung (hier ist der Antreiber des vegetativen Nervensystems, der Sympathikus, übermäßig stark aktiviert – durch ein hektisches Leben im Dauerstress, teils aber auch konstitutionell bedingt)
- Störungen des Mikrobioms bzw. der Darmschutzebarriere (z. B. durch Antibiotika-Einnahme, Fehlernährung mit zu viel Zucker, ein Überwiegen an Omega-6- im Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren, zu wenig sekundäre Pflanzenstoffe)
- Umweltgifte (z. B. Elektrosmog, Schadstoffe, Nikotin)
- Mangel an Ausgleich (z. B. Entspannung, Sport, frische Luft)

VERSTECKTE SYMPTOME – LANGFRISTIGE FOLGEN

Das Heimtückische an den Silent Inflammations ist, dass sie nicht durch sichtbare äußere Entzündungszeichen wie Rötung, Schwellung und Überwärmung zu erkennen sind. Da das Geschehen schleichend abläuft, sind die Symptome unspezifischer und allgemeiner, wegen der lang anhaltenden Dauer aber sehr viel lebenseinschränkender: Oft stellen sich Erschöpfung, Schwäche und allgemeine Müdigkeit ein. Doch auch eine gegenteilige



Holunder wird in der Alpenmedizin seit jeher bei Entzündungen eingesetzt

WIE ENTSTEHT EINE SILENT INFLAMMATION?

Prinzipiell sind zwei Hauptursachen für chronische Entzündungen maßgeblich: Stress infolge von psychosozialen und emotionalen Herausforderungen sowie Störungen im Mikrobiom des Darms – ausgelöst vor allem durch eine regelmäßige Fehlernährung über einen langen Zeitraum, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und/oder die häufige Einnahme von Medikamenten wie beispielsweise Antibiotika. Durch diese Mikrobiom-Dysbalancen können unterschiedlichste Endotoxine – d. h. Zerfallsprodukte von Bakterien, allen voran bakterielle Lipopolysaccharide (LPS) – über die gestörten Schutzmechanismen der Darmwand hindurch in den Blutkreislauf treten. Bereits bei geringen Endotoxin-Konzentrationen im Blut schüttet der Körper entzündungsfördernde Zytokine aus. Diese vom Körper produzierten Eiweiße locken beim Eindringen eines Erregers Immunzellen an den Infektionsort und sorgen für eine stärkere Durchblutung des betroffenen Gewebes. Hält die LPS-Belastung über einen längeren Zeitraum hinweg an, entwickeln sich verborgene Entzündungen, die langfristig das Gewebe massiv schädigen. Die Entzündungsprozesse werden darüber hinaus auch durch zu viel



Feigen enthalten entzündungshemmende Enzyme

Zucker, Transfettsäuren (u. a. in Margarine, vielen Bratfetten, Backwerk) sowie ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren weiter angefeuert. Auch Allergene und Umweltschadstoffe halten die Silent Inflammation am Laufen.

DIAGNOSTIK: DEN HEIMLICHEN ENTZÜNDUNGEN AUF DER SPUR

Um das Risiko einer bestehenden stillen Entzündung im Körper abzuschätzen bzw. ihren Verlauf zu beobachten, gibt es bestimmte Werte, die im Blut bestimmt werden können:

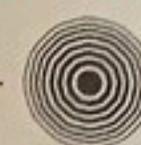
• hsCRP: Marker für Silent Inflammation

Von besonderer Bedeutung in der Diagnostik ist das hochsensitive C-reaktive Protein (hsCRP). Der Nachweis dieses Markers ist 10-mal sensitiver als jener des normalen CRP, das Hinweise auf akute Infektionen und Entzündungen liefert. Der Grenzwert des normalen CRP für eine Infektion oder Entzündung liegt in der Regel bei $> 5 \text{ mg/l}$. Die Höhe des gemessenen Wertes korreliert dabei mit der Schwere der Infektion und kann Werte über 200 mg/l erreichen. Bei einem hsCRP-Wert muss bereits oberhalb von $0,1 \text{ mg/l}$ eine Silent Inflammation befürchtet werden, ab $0,5 \text{ mg/l}$ ist sie ziemlich sicher (die Grenzwerte können laborabhängig variieren).

• Tryptophan-/Kynurenin-Stoffwechsel

Für die Regulation unserer Immunbalance ist der Stoffwechsel von Tryptophan entscheidend. Der Großteil dieser essenziellen Aminosäure

Lebensmittel



Entzündungsfördernd

- Alkohol
- Industrielle Speiseöle (enthalten einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren) wie Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Distelöl, Palmöl, Margarine
- Transfette (in Frittiertem, Backwaren, Panaden, vielen Saucen, Müsliriegeln). Sie entstehen beim industriellen Härteln von Ölen sowie beim Erhitzen/Braten von ungesättigten Fettsäuren
- Verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza, Fruchtjoghurt, gezuckerte Müslis, Süßigkeiten, Backwaren
- (Glutenhaltiges) Getreide, Soja, Mais
- Raffinierter Zucker und Fruktose
- Verarbeitetes Fleisch (Wurst), Fleisch von Tieren, die mit Soja, Mais oder anderem Omega-6-Mastfutter gefüttert wurden
- Nahrungsmittel, auf die man mit Unverträglichkeiten oder allergisch reagiert
- Milchprodukte

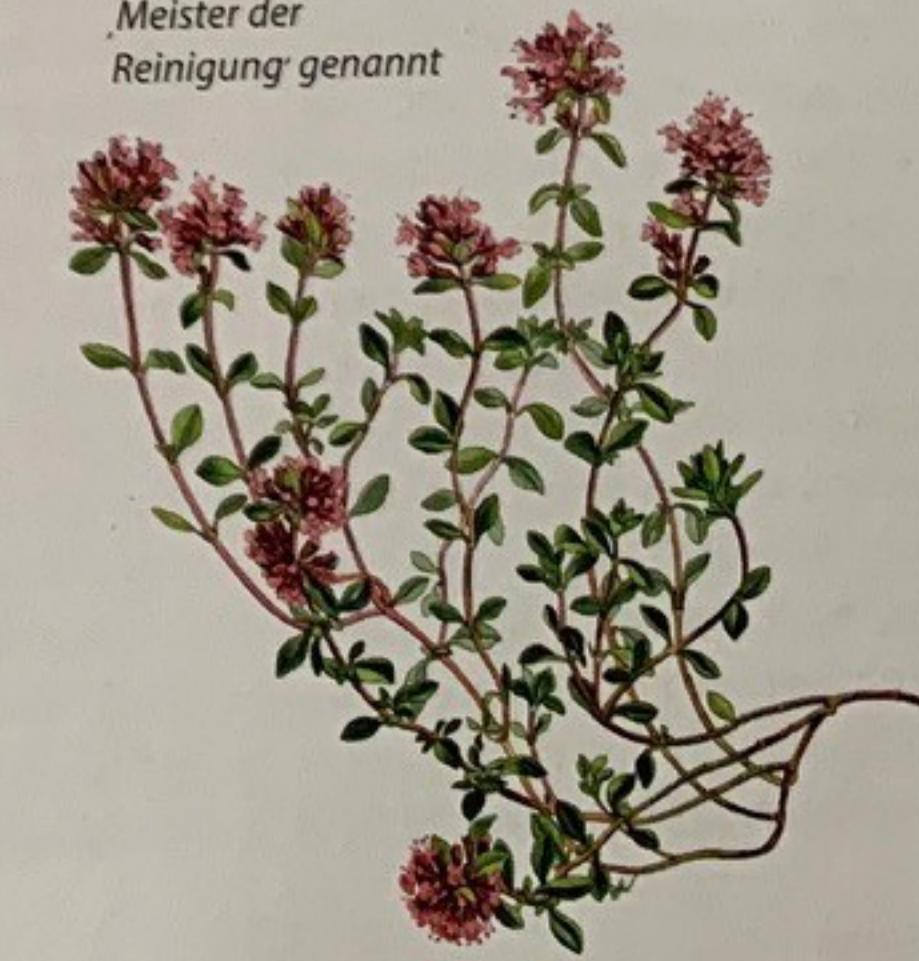


Oliven bringen eine Menge gesundheitlicher Vorteile mit sich

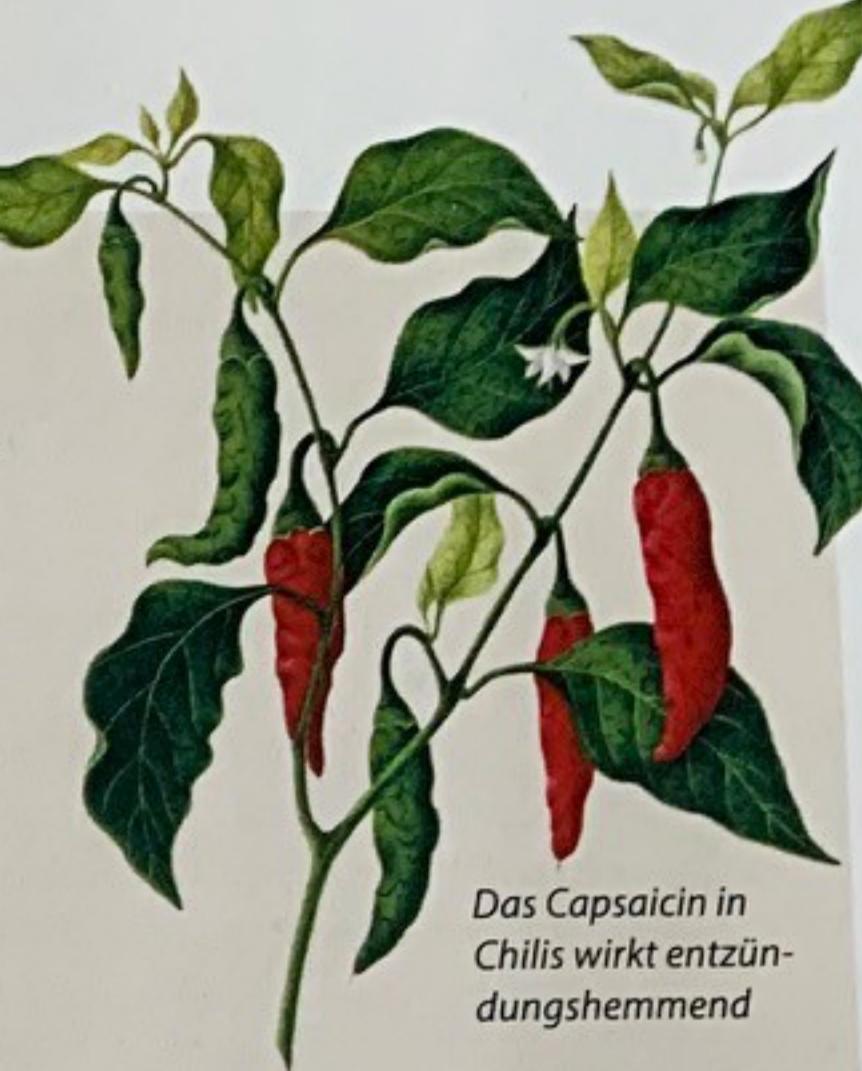
Entzündungshemmend

- Algen wie AFA, Chlorella, Knotentang und Spirulina sowie Algenöl
- Fettreiche Kaltwasserfische aus Wildfang (besonders Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Sardinen)
- Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zwiebelgewächse, Knoblauch, Mangold, Lauch, Fenchel, Nelken, Rosmarin, Thymian, Pfeffer, Chili, Oregano, Petersilie, Brennessel
- Obst mit hohem Gehalt an Polyphenolen, Flavonoiden und Antioxidantien: rote Beeren – vor allem Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Maulbeeren, Holunderbeeren, Acai, Aronia, Goji, Cranberrys
- Enzymfrüchte: Papaya, Ananas, Guave, Feige
- Grünes Gemüse: Spinat, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Oliven, grüne Bohnen, Grünkohl
- Wurzeln: Astragalus, Ginseng, Maca, Ashwagandha, Taigawurzel, Yamswurzel

Hilft nachweislich bei Entzündungen: Ingwer



Thymian wird auch Meister der Reinigung genannt



Das Capsaicin in Chilis wirkt entzündungshemmend

Wirkungen von Arachidonsäure (Omega-6) und EPA/DHA (Omega-3)



Arachidonsäure

- fördert Entzündungen (Silent Inflammations)
- erhöht den Blutdruck
- verengt die Gefäße und führt zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und Thrombosen
- begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

EPA und DHA

- wirken entzündungshemmend
- senken den Blutdruck
- wirken gefäßerweiternd und hindern die Blutplättchen an der Verklumpung
- senken schädliche Blutfettwerte (Triglyzeride)
- schützen vor Demenzerkrankungen
- wirken positiv bei Depressionen, Aggressionen und Hyperaktivitätsstörungen



Mit Freunden zu lachen, hilft gegen Alltagsstress

wird für den Aufbau von Coenzymen und Eiweißstrukturen verwendet. Ebenfalls ein wesentlicher Teil wird verstoffwechselt zum Schlafhormon Melatonin, zum Glückshormon Serotonin und zur Aminosäure Kynurenin, die die Aufgabe hat, überschießende Immunreaktionen einzudämmen. Bei einem Zuviel an Kynurenin kann das Immunsystem jedoch Krankheitserreger nicht mehr ausreichend bekämpfen. Durch stille Entzündungen entsteht ein ebensolcher Kynurenin-Überschuss, da die Aktivität des Enzyms IDO (Indolamin-2,3-Dioxygenase) erhöht wird, welches aus Tryptophan vermehrt Kynurenin herstellt.

Gleichzeitig sinkt der Tryptophan-Spiegel im Blut. Hierdurch entsteht wiederum ein Serotonin-Mangel, da mit dem Tryptophan der Ausgangsstoff für die Serotonin-Synthese fehlt. Dies kann depressive Verstimmungen und Schlafstörungen fördern und im Darm zu einer gestörten Bewegungsfähigkeit und Krämpfen führen.

Die Konzentration von Tryptophan und Kynurenin im Blut, ebenso wie die IDO-Aktivität, die über das Kynurenin/Tryptophan-Verhältnis bestimmt werden kann, geben einen wichtigen Aufschluss über das mögliche Vorliegen einer stillen Entzündung im Körper.

• Omega-6/Omega-3-Verhältnis

Auch das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren bzw. von AA (Arachidonsäure) zu EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) liefert wichtige Hinweise dafür, ob ein Zuviel an Omega-6 ständig neues Öl ins Feuer gießt und eine stille Entzündung am Laufen hält. Hohe Omega-6- und niedrige Omega-3-Werte müssen als Hauptrisikofaktor für die Silent Inflammation und damit auch für chronische Erkrankungen, insbesondere im höheren Lebensalter, angesehen werden. Je größer das Missverhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3, desto mehr gewebsschädigende freie Sauerstoffradikale werden gebildet, desto stärker und dauerhafter vollziehen

sich entzündliche Reaktionen und desto ausgeprägter wird das immunologische Gleichgewicht in Richtung überschießende Immunabwehr verschoben.

Eine Fettsäure-Analyse des Blutes gibt Aufschluss darüber, welches Fettsäureverhältnis im eigenen Körper vorherrscht.

Algenöle* und **Fischöl** aus Wildfang wirken entzündungshemmend. Sie fördern unsere Selbstheilungsprozesse in besonderem Maße und besitzen einen hohen vorbeugenden Stellenwert, insbesondere was unser Gefäßsystem betrifft. **Leinöl**, welches hohe Mengen an Alpha-Linolensäure (ALA) enthält, wird zwar oft bei entzündlichen Erkrankungen empfohlen, ist allein aber keinesfalls ausreichend. So ist ALA die Ausgangssubstanz für die beiden Fettsäuren EPA und DHA der Omega-3-Reihe. Allerdings wird ALA vom Körper nur in einem sehr geringen Maße zu EPA und DHA

umgewandelt. Zudem hemmen ALA-reiche Öle das Enzym Delta-6-Desaturase, das Linolsäure in Gamma-Linolensäure umwandelt.

Zu wenig Beachtung finden chronische, äußerlich kaum wahrnehmbare Entzündungen, obwohl sie als Hauptrisikofaktor für das Entstehen langwieriger und lebensbedrohender Erkrankungen angesehen werden müssen.

Diese gehört zwar zu den Omega-6-Fettsäuren, ist aber für unsere Gesundheit förderlich, da sie neben einer Unterstützung des Nervensystems auch entzündungshemmend wirkt. Ein Mangel dieser Fettsäure kann daher eine Entzündung sogar noch verstärken!

Tipps für einen entspannteren Tagesablauf



- Gehen Sie vor 23 Uhr ins Bett und stehen Sie morgens früh auf. Auf diese Weise sind Sie ausgeschlafen und haben mehr vom Tag.
- Meditieren Sie gleich nach dem Aufwachen etwa 10 Minuten lang. Dies lässt Sie achtsamer mit Ihren Gedanken umgehen – ein großartiger Start in den Tag.
- Praktizieren Sie öfter Handy-Fasten. Sie bestimmen über Ihre Handynutzung, nicht die anderen.
- Lachen Sie, sooft es geht! Das reduziert Stress und entspannt Ihre Gesichtsmuskeln.
- Tun Sie täglich etwas Ungewöhnliches! Wenn Sie immer in Ihrer Komfortzone bleiben, werden Sie nie Ihr volles Potenzial erreichen. Fürchten Sie keine Rückschläge. So wird Ihr Selbstvertrauen gestärkt.
- Nutzen Sie den „Gong der Achtsamkeit“ (ggf. Wecker stellen), um mehrmals am Tag für 2 Minuten tief einzutanzen und alles auszutanzen, was nicht in diesen Augenblick gehört. Lassen Sie sich berühren, atmen Sie tief in den Augenblick hinein und lassen Sie sich begeistern von dem, was Ihnen Ihre Sinne mitteilen. Vertrauen Sie in Ihre Kraft und erwarten Sie das Beste – es kommt schneller, als Sie denken!



Die morgendliche Meditation ist der beste Start in den Tag

Nachtkerzenöl ist zum Beispiel besonders reich an Gamma-Linolensäure und wird gern bei Neurodermitis eingesetzt. EPA und Gamma-Linolensäure sollten am besten in Kombination eingenommen werden.

VORBEUGUNG UND THERAPIE

Die Silent Inflammation lässt sich – sobald sie einmal aus dem Schatten der Verborgenheit herausgetreten und erkannt worden ist – gut behandeln, indem vor allem auf eine **gesunde Lebensführung** geachtet wird. Diese umfasst:

- eine antientzündliche, vegetarische Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die weitgehend zuckerfrei ist und kein Brot und keine Milch enthält, dafür aber viel Omega-3 in Form von Algenöl und Fisch aus Wildfang
- die konsequente Ausschaltung von Giften und entzündungsfördernden Faktoren (Nikotin, unverträgliche Nahrungsmittel etc.)
- eine sorgfältige Mundhygiene, da sich von der Mundhöhle Entzündungen ausbreiten können
- die Pflege der Darmflora durch regelmäßige probiotische Kuren mit Bifido- und Laktobazillen, außerdem ausreichend Ballaststoffe (Präbiotika), um Verdauung und Darmflora zu stärken
- täglich 20 Minuten Sport mit einem Puls von über 100
- mehr Stressreduzierung im Alltag und die Änderung der eigenen Lebensweise (weniger ist mehr), zusätzlich am besten 10 bis 20 Minuten Meditation pro Tag



Eine sorgfältige Mundhygiene ist unerlässlich, um Entzündungen vorzubeugen und sie zu behandeln

Des Weiteren sollte bei Vorliegen einer stillen Entzündung eine **Darmsanierung**** durchgeführt werden, um die Darmwand wieder zu stabilisieren und ihre Barrierefunktion aufzubauen. Auf diese Weise wird die Endotoxin-Last mit der Zeit im Blut gesenkt. Auch die **Phytotherapie** bietet gute Möglichkeiten, um die Entzündungsaktivität im Körper herunterzuregulieren. Papain (Papayakerne), OPC aus Pinienrinde, Traubengerne, Quercetin (gelber Pflanzenfarbstoff, bspw. in Ginkgo und Holunder enthalten), Pappelrinde, Silberweidenrinde, Teufelskralle, Myrrheharz, Weihrauch, Brennessel und Weidenrinde enthalten äußerst wirksame entzündungshemmende Inhaltsstoffe.

KRANKHEIT & HEILUNG **Silent Inflammation**

Eine Nahrungsergänzung mit mindestens täglich 1 g **Vitamin C** ist bei Vorliegen einer Silent Inflammation ebenfalls sehr zu empfehlen. Ggf. sollte auch über eine kurzfristige Hochdosis-Infusionstherapie nachgedacht werden (siehe Artikel „Vitamin C – der meistunterschätzte Wirkstoff der Medizin“ in diesem Heft).

Neben Allergenen, Umweltschadstoffen und psychoemotionalen Stress sind zu viel Zucker, Transfettsäuren und Omega-6-Fettsäuren die „Hauptbefeuerer“ der Silent Inflammation.

Letztlich ist es vor allem die Vielzahl an kombinierten Maßnahmen, die einer stillen Entzündung den Nährboden entzieht. Das Gute ist: Durch eine gesunde Lebensführung mit möglichst wenig Stress, eine Darmsanierung, den Einsatz von Algenöl sowie entzündungshemmende Heilpflanzenrezepturen kann auch eine verborgene, stille Entzündung vollständig und dauerhaft eingedämmt werden.

Dr. Ingfried Hobert

Siehe auch NATUR & HEILEN:

* 8/2019 „Neue Hoffnung aus dem Meer – Algenöl

als zukunftsfähige Omega-3-Quelle“

** 3/2001 „Darmreinigungs-Kuren im Überblick“

► Literatur

- Dr. med. Michael Nehls: *Algenöl. Die Ernährungsrevolution aus dem Meer*. Wilhelm Heyne Verlag, 2018.
- Prof. Dr. Michael Hamm und Dirk Neuberger: *Omega-3 aktiv – Gesundheit aus dem Meer*. Humboldt Verlag, 3. Auflage, 2018.

► Bezugsquellen

- Norsan: *Omega-3 Vegan, 100 ml*, www.norsan.de/shop/omega-3-vegan