



ISTOCK.COM/LJUPCO

## Chronische Entzündung: Die Bezähmung des Feuers in uns

Sie steht hinter vielen Krankheiten, die uns zusetzen, wenn wir älter werden. Aber sie ist heilbar!

- Jorg Mardian
- [02.09.2019](#)

Was haben Herzkrankheiten, Diabetes, Arthritis und sehr viele Autoimmunkrankheiten in gemein? Alle haben mit Entzündung zu tun.

Die Entzündung ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Angriffe von Viren, Bakterien und auf Verletzungen. Eine akute Entzündung stellt sich ein, wenn Sie sich zum Beispiel in den Finger schneiden oder wenn Ihr Körper eine Infektion bekämpft. Das ist wichtig für ein gesundes Immunsystem – eine wirksame Abwehr gegen alles Fremde, was möglicherweise tödlich sein könnte.

Es kann jedoch sein, dass Ihrem Körper die Fähigkeit verloren geht, sich von der Entzündung zu erholen. Das hat eine ständige oder *chronische* Entzündung zur Folge. In diesem Zustand attackiert Ihr Immunsystem andauernd Ihren Körper und löst daraus folgende biologische Reaktionen aus, die Ihrer Gesundheit ernsthaft schaden können und im mittleren und höheren Alter zu einigen der schlimmsten Krankheiten führen.

Die gute Nachricht ist, dass ein Wechsel der Lebensumstände diesem Zustand vorbeugen oder ihn sogar ganz verhindern kann.

Chronische Entzündungen können in fast allen Teilen des Körpers auftreten. Zu den offensichtlichsten Anzeichen gehören Gelenkschmerzen und Steifigkeit. Allgemeine Symptome sind fehlende Energie und Kopfschmerzen. Sie können jedoch auch ohne diese Symptome an chronischer Entzündung leiden.

Diese Störung hat ihre Ursache im Darm, wo Billionen Bakterien in einer symbiotischen Beziehung leben. Wenn das Gleichgewicht gestört ist, wird ein opportunistischer Parasit genannt Candida die nützlichen Bakterien überwältigen und die Verdauung und die Assimilierung der Nährstoffe unterbrechen. Die Candida dringt dann in die Darmschleimhaut ein, was dazu führt, dass Proteine, Zucker, infektiöse Mikroben und andere Teilchen in den Blutkreislauf gelangen. Dieser Zustand wird als „pathologisch durchlässige Darmwand“ bezeichnet.

Studien, die in *Nutrition in Clinical Practice* veröffentlicht wurden, zeigen, dass eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora viele körperliche Prozesse beeinträchtigen kann. Dazu gehören zum Beispiel der Stoffwechsel, die Immunfunktion, die Energieproduktion, das Körpergewicht und das bestimmt auch, ob Ihre krankheitsverursachenden Gene unterdrückt oder stimuliert werden. Im Wesentlichen wird das Immunsystem überlastet, wenn Entzündungsauslöser ständig im Blut zirkulieren.

„Wenn sie mit Speicheldrüsengewebe in Kontakt kommen, kann das Diabetes auslösen“, schrieb Alison Garwood-Jones. „Wenn sie ihren Weg ins Innere von Gelenkgewebe finden, führt das zu Gelenkrheumatismus. Und wenn sie die Arterienwände bombardieren, kann das zu Herzkrankheiten führen. Die Forscher gehen auch davon aus, dass sich die Gehirne der Alzheimer-Patienten entzünden – was auch ‚brennendes Gehirn‘ genannt wird – bevor Plaque sich zwischen den Nervenzellen ansammelt und allmählich das Gedächtnis des Patienten zerstört. Bei der Bekämpfung von Krebs zeigen Studien, dass manche Hormone, die die Entzündungsreaktion in unserem Körper auslösen, auch eine häufigere Zellteilung stimulieren und damit das Risiko auf einen bösartigen Krebs erhöhen.“

Die Wahl Ihrer Lebensweise hat allerdings auch starke Auswirkungen auf Entzündungskrankheiten. Manchmal können schon Änderungen in der Ernährung 80 Prozent der Symptome zum Verschwinden bringen. Es gibt natürlich eine lange, bunt gemischte Liste von schädlichen Substanzen – die drei wichtigsten, die man beachten sollte, sind (alle Arten von) Zucker (oder allgemein raffinierten Kohlehydraten), ungesunde Fette und Toxine.

„Wenn Sie Zucker zu sich nehmen, brauchen Sie die Enzyme auf, die Ihnen sonst dabei helfen, die Proteine zu verdauen“, sagte Renae Norton, ein Spezialist für Essstörungen. „Dann gelangen die Proteine nur teilweise verdaut in den Blutkreislauf und werden vom Immunsystem attackiert.“ Die Ernährungsberaterin Desiree Nielsen rät dazu, raffinierte Kohlehydrate zu meiden, da sie den Blutzucker aus dem Lot bringen und entzündungsbedingte Schädigungen fördern.

Pflanzliche Öle, (hydrierte) Transfette und verpackte Lebensmittel enthalten zu viele Omega-6 Fettsäuren und zu wenig Ballast- und Nährstoffe. Raffinierten Stärken mangelt es an probiotischen Bestandteilen und an Hefekulturen und sie sind vielfach stark gekreuzt. Dadurch enthalten sie jetzt mehr entzündungsförderndes Gluten als früher. Weizen, Reis, Dinkel und Soja enthalten auch viele Lektine, die eine pathologisch durchlässige Darmwand fördern. Genetisch modifizierte Organismen und gekreuzte Sorten neigen dazu, mehr Lektine zu enthalten, weil sie verändert wurden, um Schädlinge zu bekämpfen.

Dr. Andrew Weil rät in seinem Buch *Gesundes Altern* dazu, Lebensmittel auf Vorrat zu kaufen, die viel Omega-3 Fettsäuren enthalten – Gemüse, Samen und Nüsse und öligen Kaltwasserfisch wie Lachs, Sardinen und Kabeljau. Eine Korrektur des Ungleichgewichts der Omega Fettsäuren nähert die typische nordamerikanische Diät mehr an die Diät der Mittelmeerländer an. Diese Länder leiden weniger unter Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und chronischen Entzündungen. Keimendes und vergärendes Getreide enthält weniger Phytate und Lektine und ist daher nicht so schwer verdaulich.

Um die gesunden Darmbakterien zusätzlich durch die Ernährung zu fördern, sollte man Lebensmittel zu sich nehmen, die reich an Probiotika und Präbiotika sind. Probiotika enthalten lebendige nützliche Bakterien und Hefen, die natürlich durch Gärung in Lebensmitteln wie Jogurt, Sauerkraut, Miso-Suppe und Kimchi-Gemüse entstehen. Sie polstern den Darm aus, sind bei der Nährstoffaufnahme behilflich und kurieren die durchlässige Darmwand. Präbiotika sind unverdauliche Bestandteile in Lebensmitteln wie Bananen, Zwiebeln, Knoblauch, Topinambur, Apfelschale und Bohnen. Präbiotische Fasern laufen unverdaut durch den Dünndarm und werden dann im Dickdarm vergoren. Präbiotika helfen uns, die nützlichen Bakterien im Darm zu vermehren, indem sie die Erzeugung von Buttersäure im Darm fördern, die extrem entzündungshemmend ist.

Unser Körper ist ein „ineinander verbundenes System, dass am besten funktioniert, wenn alles optimiert ist... Wenn zu Ihrer Lebensweise eine ungesunde Ernährung gehört, wenn sie übergewichtig und körperlich wenig aktiv sind und unter Stress leiden, könnte das sehr viel zu einer chronischen Entzündung beigetragen haben“, sagte Nielsen. Andere Faktoren, die zur chronischen Entzündung beitragen sind: rauchen, zu viel Alkohol, Umweltgifte in den Lebensmitteln und Schlafmangel.

Die chronische Entzündung wirkt bei vielen Krankheiten mit. Aber ein Plan gegen diese Entzündung, der die richtige Ernährung mit Änderungen der Lebensweise kombiniert, kann Ihnen dabei helfen, sich besser zu fühlen, abzunehmen und länger zu leben. ■