

- Ständiges Essen und Snacken aktiviert das Immunsystem permanent und fördert auf diese Weise stille Entzündungen.
- In den häufig konsumierten Fertigprodukten stecken Hunderte schädliche Zusatzstoffe, die unser Abwehrsystem auf den Plan rufen und damit aktiv halten.
- Der allgegenwärtige Überfluss an schnell verfügbarer Energie bringt sämtliche Prozesse im Körper aus der Balance, was indirekt Entzündungen fördert.

Insbesondere aus dem letzten Punkt ergibt sich ein weiteres entzündungsauslösendes Problem der modernen westlichen Ernährung: ein extrem erhöhtes Risiko für Übergewicht. Denn bei den meisten Übergewichtigen (und auch bei vielen schlanken Menschen, die sich ungesund ernähren) sammelt sich die überschüssige Energie als Speichereffett vor allem in der Körpermitte. Ein ausgeprägtes Bauchfett gilt inzwischen als eigenständiges Organ, denn seine Zellen produzieren jede Menge ungünstige, entzündungsfördernde Botenstoffe. Beispielsweise schwimmt bei Adipositaspatienten eine übermäßig große Zahl an bestimmten Peptidhormonen im Blut, die chronische Entzündungen verursachen, wie etwa Adiponektin. Darüber hinaus produzieren die Fettzellen spezielle Hormone, die das Abwehrsystem überschießen lassen. Im Extremfall kann dies zu dem gefürchteten sogenannten Zytokinsturm führen, der etwa übergewichtige Covid-19-Patienten überdurchschnittlich häufig trifft und der oft tödlich endet. Dabei kommt es zu einer Invasion von Entzündungsstoffen in das Lungengewebe: Das sowieso schon überaktivierte Abwehrsystem Adipositasbetroffener gerät dann vollständig außer Rand und Band – und bekämpft nicht mehr nur die gesundheitsgefährdenden Viren, sondern auch die gesunden Zellen des Organs selbst.

Doch auch unter weniger extremen Umständen schädigen chronische Entzündungen den gesamten Körper. Das Fatale: Anders als akute Entzündungen entwickeln sich chronische unterschwellig, ohne dabei irgendwelche erkennbaren Symptome zu verursachen – oft über mehrere Jahre hinweg. Typische Beschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit, Stimmungsschwankungen, Unruhe, Reizbarkeit oder Antriebslosigkeit zeigen sich meist erst dann, wenn die chronischen Entzündungsprozesse bereits zu Folgeerkrankungen geführt haben. Sie sehen: Chronische Entzündungen sind ein riesiges, bislang meist noch unterschätztes Problem. Wie groß es wirklich ist, zeigt ein Blick auf all die Erkrankungen, denen chronische Entzündungen zugrunde liegen – oder bei denen sie bestehende Beschwerden verschlimmern.



Speisen mit vielen komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen machen satt und schenken über lange Zeit Energie.

AN WELCHEN ERKRANKUNGEN SIND CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN BETEILIGT?

Chronische Entzündungen beeinträchtigen Abläufe in ganz verschiedenen Bereichen des Körpers. Entsprechend groß ist die Anzahl von Krankheiten, bei denen inflammatorische Prozesse eine Schlüsselrolle spielen. Hier ein kurzer Überblick der Störungen und ihrer spezifischen Entzündungsprozesse, die dabei ablaufen.

Arteriosklerose

Die Arterienverkalkung kostet – als Ursache von Schlaganfall und Herzinfarkt – mehr Menschen das Leben als Krebs. Chronische Entzündungsvorgänge spielen dabei von Anfang an eine zentrale Rolle. Ein Grund sind die ständig produzierten Zytokine. Diese Entzündungsstoffe sorgen dafür, dass in der Gefäßwand sogenannte Adhäsionsmoleküle freigesetzt werden. Die wiederum locken Zellen an, die die Bildung von Plaques fördern. Diese Ablagerungen in den Gefäßwänden können irgendwann platzen und so zu rasch lebensgefährdenden Blutgerinnseln führen. Hinzu kommt: Aufgrund des überaktiven Immunsystems sind die eigentlich günstigen Leukozyten nicht mehr in der Lage, ihrer normalen Arbeit angemessen nachzukommen – die darin besteht, Cholesterinablagerungen in den Gefäßwänden abzubauen. Das verschlimmert die Arteriosklerose zusätzlich und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Rheumatische Erkrankungen

Was der Volksmund Rheuma nennt, ist für Mediziner ein Sammelbegriff für mehr als 100 verschiedene Krankheitsbilder, die meist vorwiegend das Bewegungssystem betreffen. Die mit Abstand häufigsten rheumatischen Erkrankungen sind rheumatoide Arthritis und Arthrose. Bei diesen Erkrankungen entflammen die stillen Entzündungen derart, dass sie über schwere Symptome wie Schwellungen oder Überwärmungen deutlich zu sehen und schmerzhaft zu spüren sind.

Rheumatoide Arthritis

Etwa einer von hundert Deutschen leidet an dieser Erkrankung. Die Ursache ist ein Immunsystem, in das sich über Jahre hinweg ein Fehler einschleicht: Anstatt nur schädliche Erreger wie Viren und Bakterien sowie Gifte und Krebszellen abzuwehren, wandern fehlgesteuerte Immunzellen in die Gelenke, Sehenscheiden und Schleimbeutel ein und bilden dort entzündungsfördernde Substanzen, beispielsweise Zytokine wie TNF-alpha und Interleukin-6. Diese Gewebshormone steuern die Zellkommunikation und stehen normalerweise in einem Gleichgewicht mit entzündungshemmenden Gegenspielern. Durch das überreaktive Immunsystem jedoch wird diese Balance gestört. Dadurch beginnt die Gelenkinnenhaut zu wachsen und zerstört langfristig Knorpel, Knochen und Bänder in den Gelenken. Das abgestorbene Gewebe wiederum ruft weiße Blutkörperchen auf den Plan, die weitere Zytokine freisetzen und das Entzündungsgeschehen verschlimmern. Das besonders Üble: Rheumatoide Arthritis beschränkt sich nicht allein auf die Gelenke – das überschießende Immunsystem kann sogar die Blutgefäße attackieren und damit die Herz-Kreislauf-Gesundheit belasten. Dies ist der Grund, weshalb Arthritispatienten häufiger einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden als der Durchschnitt.

Arthrose

Ursache dieser Erkrankung ist die Abnutzung von Gelenken. Wenn der Knorpel verschleißt, reibt Knochen auf Knochen. Die Gewebeschäden führen dann zu Begleitentzündungen, die dafür sorgen, dass diese Gelenkprozesse schmerzen. Die lokalen stillen Entzündungen erhöhen das Risiko, dass es zu chronischen Entzündungen im ganzen Körper kommt – und damit steigt die Wahrscheinlichkeit für Folgeerkrankungen wie etwa Diabetes. Umgekehrt befeuern bereits bestehende chronische Entzündungen im ganzen Körper die inflammatorischen Prozesse im Gelenk. Diese Zusammenhänge erklären, warum die richtige, entzündliche Ernährung den Arthroseschmerz wesentlich bessert und in vielen Fällen einen Gelenkersatz überflüssig machen kann.

Typ-2-Diabetes

Übergewicht ist der Hauptauslöser für Diabetes. Denn das Fett sammelt sich zunächst in der Leber und der Bauchspeicheldrüse. Beides führt zu schädlichen Wechselwirkungen, die die Funktionsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse einschränken. Diese produziert dann weniger Insulin – jenes Hormon also, das den Zucker in die Zellen schleust. Gibt es davon zu wenig, bleibt mehr Glukose im Blut, der Zuckerspiegel steigt. Darüber hinaus ist das überschüssige Fett in den Organen und in der Körpermitte, wie gesehen, ein Ausgangspunkt chronischer Entzündungen. Und diese wiederum reduzieren die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin. Auch das führt dazu, dass mehr Zucker im Blut verbleibt. So erhöhen chronische Entzündungen das Diabetesrisiko, verschlimmern eine bereits bestehende Erkrankung und steigern das Risiko für Folgeschäden. Das Schlimme: Ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht, bilden sich im Stoffwechsel vermehrt sogenannte Advanced Glycation Endproducts (AGEs). Diese Stoffe befördern die Entwicklung verschiedener chronischer Beschwerdebilder zusätzlich. Unter Diabetologen wird Diabetes mellitus Typ 2 daher auch als eine entzündliche Erkrankung betrachtet.

Gicht

Bei einem Gichtanfall schwellen bestimmte Gelenke, besonders häufig jene an den Füßen, innerhalb von Stunden zu schmerzhaften, geröteten Beulen an. Auslöser dafür sind winzige Harnsäurekristalle, die das Gewebe in den Gelenken schädigen und damit die Entzündungsreaktionen provozieren. Harnsäure entsteht, wenn sogenannte Purine im Körper abgebaut werden – bestimmte Stoffe, die vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommen. Sind sowieso schon chronische Entzündungsprozesse am Werk, steigt das Risiko für einen Gichtanfall auch bei geringerer Harnsäuremenge im Körper. Umgekehrt erhöhen die entzündlichen Gichtprozesse die Wahrscheinlichkeit, dass das Immunsystem aus dem Takt gerät. **Wichtig:** Die grundlegende Hauptursache für diese Stoffwechselstörung

sind nicht die Purine selbst. Es ist das Übergewicht, das die allermeisten Patienten mit sich herumtragen.



Fleisch ist ein wahrer Entzündungsbooster. Setzen Sie daher vor allem auf pflanzliche Eiweißquellen.

Hautkrankheiten

Das überaktive Immunsystem bei chronischen Entzündungen regt die Zellteilung in der Haut an. Dadurch ballen sich abgestorbene Hautzellen an der Oberfläche und die bei Neurodermitis oder Rosazea typischen roten, schuppigen Stellen entstehen. Außerdem aktivieren die im Übermaß produzierten