



Heike Weiß

Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Elisabeth Traut

Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Christine Ehrnsperger

Heilpraktikerin, Physiothera-
peutin und Osteopathie**Naturheilkunde &
Osteopathie****Praxis am Hessingpark**Anmeldung:
Telefonisch unter:
0821 909 90 74

Der stille Feind im Körper

„Silent Inflammation“ erkennen und behandeln



∞ Epigenetik, Entzündungen, Erschöpfung

Trotz modernster medizinischer Errungenschaften leiden heute immer mehr Menschen an chronischen Krankheiten. Seit den 1980er Jahren hat sich die Zahl sogenannter Zivilisationskrankheiten (*engl. lifestyle disease*), wie Diabetes mellitus, Krebs, Alzheimer oder kardiovaskuläre Erkrankungen, immer weiter erhöht. Obwohl diese Erkrankungen sehr vielschichtig sind und unterschiedliche Körperregionen betreffen, stellt sich die Frage, ob ihnen nicht gemeinsame Ursachen zugrunde liegen. In diesem Zusammenhang fällt auf, dass die Epigenetik eine große Rolle spielt: Was wir essen, wie wir uns bewegen, unser Schlafverhalten, in welcher psychischer Verfassung wir uns befinden, in welchem sozialen Umfeld wir leben. All diese Faktoren haben Einfluss darauf, ob unser Körper in Balance bleibt und seine ständig ablaufenden „Reparaturen“ bewerkstelligen kann.

Chronische Entzündungen im Fokus

Entdeckt der menschliche Organismus einen Eindringling, etwa Viren oder Bakterien, wehrt er sich in Form von Entzündungen. Hat man sich

zum Beispiel erkältet oder ist ein Keim in eine offene Wunde gelangt, setzt im Körper ein Notfallprogramm ein, um den unliebsamen Erreger zu beseitigen. Der Körper mobilisiert vermehrt Leukozyten und weitere antientzündliche Stoffe an den Ort des Geschehens. Es zeigen sich die klassischen Reaktionen wie Rötung, Schwellung, Überwärmung sowie Schmerz und Funktionseinschränkung. Mit anderen Worten: Man fühlt sich krank und die Entzündungszeichen sind deutlich wahrzunehmen. Ist der Auslöser nach einigen Tagen beseitigt und der Prozess der Entzündungsstadien durchlaufen, tritt dadurch die Heilung ein.

Eine chronische Entzündung hingegen läuft viel milder ab und hält länger an. Manchmal bleibt sie über einen längeren Zeitraum unbemerkt. Im englischsprachigen Raum spricht man dann von einer „silent inflammation“, einer stillen Entzündung. Die äußerlich kaum wahrnehmbaren Entzündungen können sich im gesamten Körper ausbreiten und unterschiedlichste Gewebearten befallen. Da dieser Prozess schleichend verläuft, sind auch die

Stille Entzündungen können unterschiedliche Ursachen haben:

- › Ungleichgewicht in der Aufnahme von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.
- › Übergewicht, da das Fettgewebe im Körper sich wie eine aktive Hormondrüse verhält und Entzündungsbotsstoffe wie Zytokine und Interleukine freisetzt.
- › Umweltgifte (*Schadstoffe, Nikotin, Schwermetalle u. a.*)
- › Mangel an Ausgleich, Entspannung, Sport, Bewegung
- › Eine Dysbalance des vegetativen Nervensystems zwischen aktivierenden (*sympathischen*) und regenerierenden (*parasympathischen*) Teilen, mit einem Überhang zum sympathischen Anteil, der z. B. durch übermäßige Stressbelastung entsteht.
- › Störungen der Darmschleimhaut durch Fehlbesiedelung (*aufgrund Fehlernährung, Medikamente*)

Symptome der Betroffenen eher unspezifisch und allgemeiner. Wegen der langanhaltenden Dauer wirken sie aber sehr viel lebensbeschränkender. Durch das Entstehen proinflammatorischer Stoffe, die im ganzen Körper zirkulieren und nicht nur auf ein kleines Gebiet begrenzt sind, schädigen sie z.B. das Gefäßsystem durch Ablagerungen.

Die Anzeichen können verschieden sein. Oft bemerken die Patienten eine dauerhafte Erschöpfung, Schwäche, Verdauungsstörungen, plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder wiederkehrende Infekte. Allerdings können auch Ruhelosigkeit, Schlafstörungen und häufige Kopfschmerzen auftreten. Die langfristigen gesundheitlichen Konsequenzen, die sich aufgrund der unbemerkten Entzündungen entwickeln können, sind die heute typischen Zivilisationskrankheiten: z.B. Diabetes mellitus Typ II (Altersdiabetes), Arteriosklerose, Herzinfarkt, viele Autoim-

munkrankheiten wie Allergien. Aber auch Demenz und Alzheimer werden damit in Verbindung gebracht.

Diagnostik über Blutbild

Anhand verschiedener Entzündungsmarker im Blut lässt sich das Risiko einer bestehenden stillen Entzündung im Körper der Patienten abschätzen bzw. deren Verlauf beobachten. Eine Fettsäureanalyse des Blutes kann zusätzliche Hinweise liefern.

Vorbeugung und Therapie

Eine gesunde Lebensführung kann die Faktoren für die Entstehung stiller Entzündungen im Körper deutlich reduzieren. Hierzu gehört eine „antientzündliche“, eher vegetarisch geprägte Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse, Verzicht auf Zucker und übermäßigen Milchkonsum, wenig Brot, dafür aber häufig fettreichen (*nicht schwermetallbelasteten!*) Fisch.

„Entzündungen, die sich unbemerkt im Körper manifestieren, fasst man unter dem Begriff *'silent inflammation'* zusammen“

Auch die konsequente Vermeidung von Giften wie Nikotin oder verringerter Alkoholkonsum und die „Pflege“ der Darmflora mit Präbiotika (*Ballaststoffe*) und Probiotika (*v.a. milchsäurebildende Bakterien*) wirkt sich positiv aus. Täglich zwanzig Minuten Bewegung mit einem Puls von über 100 und allgemeine Stressreduzierung im Alltag sind weitere wichtige Faktoren.

Die Erfahrungen in unserer Praxis für Naturheilkunde zeigen: Mit den richtigen Maßnahmen kann man dem Entstehen einer stillen Entzündung vorbeugen und das Risiko für Erkrankungen mindern. Auch mit dem begleitenden Einsatz von entzündungshemmenden Inhaltsstoffen aus der Pflanzenheilkunde, wie z.B. dem Enzym Papain aus Papayakernen oder dem aus Traubenkernextrakt gewonnenen Antioxidans OPC (*Oligomere Pro Cyanidine*), haben wir positive Erfahrungen gemacht. ■

Bewährtes Team, neuer Name

Der Wunsch bestand schon lange, nun hat er sich erfüllt: Seit Oktober firmiert der Fachbereich Naturheilkunde und Osteopathie unter dem Namen „Naturheilkunde & Osteopathie – Praxis am Hessingpark“. Räumlich eingebettet in das Umfeld von HP-C Therapie und Training sind die Therapeuten und Heilpraktiker schon seit 2011. Mit dem eigenständigen Praxisauftritt kann zukünftig noch klarer das Leistungsspektrum dargestellt werden. So wurde im Zuge der Umfirmierung auch ein neuer Internetauftritt im ansprechenden Design aufgebaut.

Klicken Sie einfach rein unter naturheilkunde-am-hessingpark.de und erfahren Sie mehr über die „sanfte Medizin“ und das bewährte Therapeutenteam um Heike Weiß, Elisabeth Traut und Christine Ehrnsperger. ■

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE

PRAXIS AM HESSINGPARK

