

Stark gegen Schmerzen und Entzündungen



TEXT: DR. SILKE WARTENBERG



DIE EXPERTIN

Dr. SILKE WARTENBERG ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als selbständige Fachjournalistin, Redakteurin und Lektorin mit den Schwerpunkten Lebensmittel und Ernährung. Sie praktiziert gerne die „Medizin aus dem Kochtopf“.

Entzündungen können unseren Körper stark belasten und zu chronischen Krankheiten sowie Schmerzen führen. Welche Art von entzündlichen Prozessen dabei besonders kritisch ist und wie Sie mit der richtigen Ernährung vorbeugen und unterstützen können, erklärt **FOODFORUM**-Expertin Dr. Silke Wartenberg

Ein harmloser Infekt, eine chronische Zahnfleischentzündungen oder ein Herzinfarkt sind nur drei Beispiele dafür, wie sich Entzündungen im Körper zeigen können. Und so unterschiedlich die Krankheitsbilder auch sind: Alle Entzündungen haben gemein, dass Gewebe verletzt wird und ein mehrstufiger Prozess im Körper abläuft, der dafür sorgt, dass sich die Wunde wieder schließt. So kommt es nicht zu einer Blutvergiftung und neues Gewebe wird gebildet, erklärt Prof. Michaela Döll in ihren Büchern „Warum Papaya kühlt und Zucker heiß macht“ und „Entzündungen – die heimlichen Killer“. Problematisch wird es, wenn dieser Vorgang nach getaner Arbeit nicht mehr zur Ruhe kommt, wenn der Brand unbemerkt weiter in unserem Körper schwelt und kein Ende findet, so die Wissenschaftlerin. Dieser dauerhafte Entzündungsstress sei Gift für den Körper. So könnten insbesondere Gefäße, Nervenzellen, Gelenke und Schleimhäute Schaden nehmen und für einen großen Anteil an der Entstehung von

kardiovaskulären Erkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus, Magengeschwüren oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen mit verantwortlich sein. Darüber hinaus ist inzwischen auch bekannt, dass Nerven- und Gelenkerkrankungen wie Alzheimer oder Rheuma ebenfalls auf Entzündungsprozesse zurückzuführen sind.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

„Nehmen wir das klassische Beispiel einer Verletzung am Finger beim Zwiebelschneiden“, erklärt Döll. „Zunächst fängt die Wunde an zu bluten. Dadurch werden Bakterien und andere Keime weggespült, noch bevor sie in den Blutkreislauf gelangen und dort eine Infektion hervorrufen können. Doch damit begnügt sich die Körperpolizei nicht: Mit dem Blut werden vermehrt Truppen von Immunwächtern losgeschickt, die eventuell noch vorhandene feindliche Keime abtöten und die Zelltrümmer auf die Seite räumen. Botenstoffe sorgen dafür,

dass immer mehr Abwehrzellen zu der verletzten Stelle kommen. Dieser Prozess läuft innerhalb weniger Sekunden ab.“ Damit es nicht zu einem bedrohlichen Blutverlust kommt, ziehen sich die verletzten Blutgefäße nach wenigen Sekunden wieder zusammen. Das Blut gerinnt und es bildet sich ein Blutpfropf, der die geschädigte Blutbahn abdichtet. Jetzt können sich die Blutgefäße wieder erweitern, und das Blut fließt in einem schnelleren Tempo durch die Adern. Durch die raschere Durchblutung rötet sich die Haut und erwärmt sich im Bereich der Wunde. „Die Entzündung ist insgesamt ein komplizierter Prozess, sagt Döll. Dieser wird normalerweise in unserem Körper als Antwort auf einen Reiz eingeleitet. Diese Reize können Keime, Verletzungen, extreme Kälte oder Hitze sowie körperfremde Eiweiße, wie Allergene, sein. Bei den Autoimmunerkrankungen, wie beispielsweise Hashimoto, richtet sich die Entzündung gegen eigene Körperzellen.

SCHMERZEN SIND SUBJEKTIV

Entzündungen sind meist mit Bewegungs- und Funktionseinschränkungen, Körperwärme, Rötung, Schwellung und Schmerzen verbunden. Jeder Mensch kennt

Schmerzen. In Deutschland wird die Anzahl der Personen, die unter chronischen Schmerzen leiden, auf 10 bis 12 Millionen geschätzt. Hauptursachen sind Rücken-, Muskel- und Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen (Arthrose), rheumatoide Arthritis sowie Nerven- und Tumorschmerzen. Schmerzen sind subjektiv und jeder Mensch nimmt sie unterschiedlich wahr. Ihr Spektrum ist groß und reicht von unangenehmen Gefühlen bis hin zu stärksten Beschwerden, die schlimmstenfalls bis zur

Ohnmacht führen können. Per Definition ist Schmerz ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis aufgrund einer Gewebeschädigung. Diese kann bereits vorhanden oder potenziell sein. Grundsätzlich wird unterschieden in akuten und chronischen Schmerz. Zu den häufigsten Auslösern zählen Kälte, Hitze und Verletzungen als äußere Faktoren sowie Entzündungen oder Störungen des Nervensystems als innere Faktoren.

Männer und Frauen haben ein unterschiedliches Schmerzempfinden: Einige Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Frauen normalerweise die Schmerzempfindlichkeit höher ist als bei Männern, ihre Schmerztoleranz dagegen niedriger. Darüber hinaus sind Frauen häufiger von Muskelschmerzen und Migräne betroffen, während neuropathische Schmerzen, bei denen ein Nerv erkrankt ist, Männer und Frauen gleichermaßen betreffen. „Offensichtlich kann man sagen, dass das System, das die Schmerzinformation aus den Muskeln ins Gehirn weiterleitet, bei Frauen empfindlicher eingestellt ist als bei Männern“, sagt Prof. Stefan Lautenbacher von der Universität Bamberg. Warum das so ist, konnte bislang nicht abschließend geklärt werden.

Neben den Schmerzen aufgrund akuter oder chronischer Entzündungen können auch seelische Belastungen Schmerzen auslösen und zu sogenannten psychosomatischen Schmerzen führen (siehe auch Seite 92 ff.). Die psychische Verfassung hat dabei großen Einfluss auf die Wahr-

8 TOP-Tipps FÜR DEN ANTI-ENTZÜNDLICHEN SPEISEPLAN

HANS-HELMUT MARTIN,
UGBFORUM 3/20

1. Häufig und vielseitig Gemüse essen, als Frischkost oder schonend gegart
2. Frisches Beerenobst der Saison genießen



3. Reichlich Kräuter und Gewürze nutzen

nehmung der Schmerzintensität. Das Gefühl von Trauer zum Beispiel erhöht die Schmerzempfindlichkeit, Freude und positive Gefühle dämpfen das Schmerzempfinden. Dauert ein Schmerz länger als sechs Monate an, wird er als chronisch bezeichnet. Die Ursachen für chronische Schmerzen sind bislang noch nicht hinreichend geklärt. Vermutet wird, dass sich ein akuter Schmerz chronifizieren kann, wenn er im Nervensystem bleibende Veränderungen hervorruft und die Schmerzschwelle herabgesetzt ist.

STILLE ENTZÜNDUNGEN

Von der klassischen Entzündung als eine gesunde Abwehrreaktion des Immunsystems auf krankheitserregende Keime abzugrenzen ist die sogenannte „stille Entzündung“, die „Silent Inflammation“. Stille Entzündungen bleiben oft lange unbemerkt, so Diplom-Oecotrophologe Hans-Helmut Martin, wissenschaftlicher Leiter der UGB-Akademie (UGB - Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung). Sie gelten nicht als Erkrankung, sondern sind eher als ein Syndrom oder Symptomkomplex zu bezeichnen. Darunter versteht man eine Konstellation von Symptomen, Risikofaktoren, Anomalien und Störungen, die gemeinsam auftreten und sich gegenseitig verstärken. Werden sie nicht erkannt und behandelt, gibt es mögliche Begleit- und Folgeerkrankungen. Hierzu gehören eine nachlassende Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, chronische Schmerzen – zum Beispiel von Kopf, Muskeln oder Gelenken –, erhöhte Infektanfälligkeit, Hypertonie (Bluthochdruck), Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose oder Adipositas. „Entzündung – das Feuer in uns“, titelt Dr.

Volker Schmiedel vom Schweizer Ganzheitlichen Ambulatorium Paramed. Mit Feuer seien hier aber leider nicht Energie und Begeisterung gemeint, sondern die „Flamme der Entzündung“, die beispielsweise die Schilddrüse (Hashimoto), die Gelenke (Rheuma, siehe auch Seite 32) oder den Darm (Colitis, Morbus Crohn, siehe auch Seite 48) verbrennt. Bei einer „richtigen“ Entzündung, zum Beispiel einem Schub einer Multiplen Sklerose, stelle er sich ein lodernes Feuer vor, welches die Myelinscheiden auffrisst, so Schmiedel. Bei der stillen Entzündung habe er hingegen das Bild einer schwelenden Glut vor Augen, die zwar langsamer agiert, aber nichtsdes-

4. Vollkornprodukte bevorzugen

totrotz die betroffenen Organe nachhaltig schädigen kann. Wie Oecotrophologe Martin erklärt, sind stille Entzündungen häufig die Folge von ungünstigen Ernährungsgewohnheiten: zu viel, zu fett, zu süß. Auch ein zu reichlicher Verzehr tierischer Lebensmittel sowie ein Mangel an entzündungshemmenden und antioxidativen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen können eine Silent Inflammation begünstigen. Darüber hinaus hält der Ernährungsexperte auch Stress, Bewegungsmangel, Rauchen und Schadstoffe wie Schwermetalle für ursächlich.

EINE GESUNDE DARM-MIKROBIOTA SCHÜTZT

Bei stillen Entzündungen spielen der Darm und die Mikroorganismen im Darm, die sogenannten Darmmikrobiota, eine zentrale Rolle. Einige (an sich harmlose) Darmbakterien enthalten Lipopolysaccharide (LPS). Sterben die Bakterien ab und ist die Darmwand bereits geschädigt, gelangen die

Weniger Schmerz – mehr Beweglichkeit



ISBN 978-3-432-11383-8
12,99 €



ISBN 978-3-432-11344-9
16,99 €



ISBN 978-3-432-10813-1
19,99 €



ISBN 978-3-432-11381-4
12,99 €



ISBN 978-3-432-10666-3
17,99 €



ISBN 978-3-432-11116-2
19,99 €



Holen Sie sich das richtige Buch mit den passenden Übungen
www.trias-verlag.de/schmerzfrei

Stand 6/2021: Preisänderungen und Irrtum vorbehalten.
Foto: © Holger Münch

TRIAS

LPS in den Blutkreislauf und schließlich in Binde- und Fettgewebe sowie in die Leber. Es folgt eine Immunreaktion, die, wenn sie länger andauert, in eine stille Entzündung münden kann, erklärt Martin.

ANTIENZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Die Behandlung von akuten, chronischen oder stillen Entzündungen gehört in die Hände von Ärztinnen und Ärzten. Eine anti-entzündliche Ernährung kann hier allerdings ebenfalls wertvolle Dienste leisten – sei es als Prophylaxe oder als Therapie. Ein gesunder Lebensstil und eine entzündungshemmende Ernährung können wesentlich zum Heilungsprozess beitragen. Empfehlungen hierzu gibt es viele. Einigkeit herrscht darüber, dass eine hohe Zufuhr an niedermolekularen Kohlenhydraten wie Glukose, Fruktose und Saccharose reduziert werden sollte, um einen zu hohen Blutzuckerspiegel zu vermeiden, der Entzündungsprozesse befeuern kann. Kohlenhydrate sollten bevorzugt in Form von Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten gegessen werden. Gleiches gilt für den Verzehr von Fett. Tierische Fette sollten eingeschränkt werden, da sie bei einer hohen Aufnahme Arachidonsäure bilden, was Entzündungen verstärken kann. Günstiger

sind pflanzliche Fette wie Oliven-, Lein- oder Rapsöl, die einen hohen Anteil an den eher entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren aufweisen.

Der Verzehr von Fisch schützt vor Herzinfarkt. Dies gilt insbesondere für Patienten mit Typ-2-Diabetes, wie 2018 schwedische und britische Forscher herausfanden. Die Wissenschaftler beobachteten über vier Jahre bei mehr als 2000 Männern und Frauen im Alter von 45 bis 84 Jahren, die unter Typ-2-Diabetes litten, insgesamt 333 Fälle von Herzinfarkt. Die Untersuchung ergab, dass die Personen, die mehr als dreimal pro Woche Fisch verzehrt hatten, ein um 40 Prozent geringeres Herzinfarktrisiko hatten im Vergleich zu denen, die dies nicht taten.

Verschiedene Studien zeigen, dass Entzündungsprozesse häufig mit einem Mangel an Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren sowie Zink und Selen einhergehen, so Schmiedel. Orthomolekulare Therapeuten berichten von deutlichen Verbesserungen von Entzündungsprozessen nach der Gabe von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Eine besondere Bedeutung im Rahmen einer entzündungshemmenden oder -vorbeugenden Ernährung kommt auch den Antioxidantien zu. Diplom-Oecotrophologin Ruth Rösch berichtet von günstigen Effekten, die sich in Studien etwa

akut vs. chronisch

Akute Schmerzen haben eine Signal- und Schutzfunktion und sollen den Körper vor Überlastungen und Schäden schützen. Sie sind zeitlich begrenzt und treten bei äußerlichen Verletzungen wie Schnittwunden und Verbrennungen auf, aber auch bei Knochenbrüchen, Karies, akuten Entzündungen innerer Organe oder Schäden am Bewegungsapparat, wie einem Bandscheibenvorfall. Ist die Ursache des akuten Schmerzes behandelt und beseitigt – also zum Beispiel die Schnittwunde wieder verheilt –, verschwindet in der Regel auch der Schmerz.

Chronische Schmerzen dagegen halten über mindestens sechs Monate an. Sie können sich aus einem akuten Schmerz entwickeln, der anhält, obwohl die akute Ursache beseitigt ist. Bei chronischen Erkrankungen wie Arthrose oder Rheuma sind die Ursachen für die Schmerzen klar. Häufig gibt es aber gar keinen konkreten, sichtbaren Auslöser, sondern die Schmerzen entwickeln sich über einen längeren Zeitraum, werden allmählich stärker und breiten sich aus. Das kann für die Betroffenen sehr belastend sein und zu eingeschränkter Beweglichkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung oder psychischen Problemen führen – was wiederum häufig die chronischen Beschwerden noch verstärkt. Auch wenn die Schmerzrezeptoren dauerhaft gereizt und damit übersensibilisiert sind, können chronische Schmerzen entstehen, da die Rezeptoren bereits kleinste Reize als Schmerzen melden.



5.

Nüsse, Hülsenfrüchte und Ölsaaten integrieren

6.

Tierische Lebensmittel reduzieren

7.

Kaltgepresste native Pflanzenöle verwenden (Walnuss-, Lein-, Raps- und Olivenöl)

bei rheumatoider Arthritis und Arthrose zeigen, was darauf zurückzuführen ist, dass Sauerstoffradikale wahrscheinlich an der Gelenkschädigung beteiligt sind. Mithilfe einer gezielten Zufuhr von Antioxidantien über natürliche Lebensmittel, zum Beispiel Kurkuma, Nahrungsergänzungsmittel mit Curcumin oder Präparate aus der ayurvedischen und chinesischen Medizin sowie einem Vitamin-E-Präparat ließen sich demnach in verschiedenen Studien entzündungsbedingte Beschwerden und Schmerzen senken und die Gelenkfunktion verbessern. Für eine allgemeinverbindliche Empfehlung reichten die Daten allerdings bislang noch nicht aus.

Die entzündungshemmenden Antioxidantien – dazu gehören Chrom, Zink, Selen, Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin sowie sekundäre Pflanzenstoffe – sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten. Untersuchungen zeigen, dass beispielsweise bei Tomaten, Paprika und Äpfeln die Konzentration der sekundären Pflanzenstoffe in der Schale höher ist als im Fruchtfleisch. Frisches Obst und Gemüse sollte daher am besten mit Schale gegessen werden. Des Weiteren sind Vollkornprodukte reich an Mineralstoffen und den Spurenelementen Kupfer, Selen, Zink und Chrom. Nüssen und verschiedenen Kräutern und Gewürzen wie Oregano, Kurkuma und Ingwer werden ebenfalls antioxidative Eigenschaften zugesprochen, wenn auch noch nicht wissenschaftlich eindeutig belegt. Prof. Sibylle Adam von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg berichtet von einem möglichen therapeutischen Potenzial von Prä- und Probiotika in der Therapie chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen. Untersuchungen zeig-

ten, dass sowohl die Gabe von lebenden Bakterien in Form von Probiotika als auch die Kombination mit fermentierten Kohlenhydraten, also Präbiotika, eine Verbesserung des Krankheitszustandes erzeugten. Allerdings hingen die Ergebnisse deutlich von Art, Dauer und Menge der Gabe der Pro- und/oder Präbiotika ab. Zusammenfassend lässt sich festhalten: Eine Ernährung, die den Schwerpunkt auf anti-entzündliche Nahrungsmittel legt – Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kräuter und Gewürze – kann vorbeugend und heilend wertvolle Dienste bei vielen Erkrankungen leisten.

8.

Ausreichend trinken (Wasser, ungesüßte Tees, verdünnte Gemüse- und Obstsaft)



Berberin

Unterstützer des Herzens*

*Gesundheitsbezogene Angaben vorbehaltlich der Genehmigung durch die Europäische Kommission:

- unterstützt den Erhalt eines normalen Cholesterin- und Triglyceridspiegels
- ist gut für Herz und Blutgefäße

Bestellen Sie einfach online oder per Telefon
www.greenleaves-vitamins.de
Tel: 00800-7887 7887