

Balance

Komplementär-Medizin

SILENT INFLAMMATION

Lauernde Gefahr,
dauerndes Leiden



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

SILENT INFLAMMATION

Im Verborgenen wachsende Gefahr

Eine notwendige Entzündung dient der Heilung. Aber die stille Entzündung schwächt unser Immunsystem.

DIE NOTWENDIGE ENTZÜNDUNG

Wenn der Körper auf Verletzungen und auf Eindringlinge wie Keime oder Krankheitserreger reagiert, wandern Abwehrzellen an den Ort des Geschehens und bekämpfen dort Mikroorganismen. Bei dieser Reaktion unseres Immunsystems steigt die Durchblutung im Gewebe und auch die Körpertemperatur. Die Stelle rötet sich, schwillt an und schmerzt. Eine solche Entzündung ist Teil des natürlichen Heilungsprozesses und tritt meist örtlich begrenzt auf, kann aber auch Reaktionen des gesamten Organismus hervorrufen. Unsere körpereigene Abwehr kämpft gegen schädliche Stoffe, repariert Gewebe und eliminiert Krankheitskeime – nach erfolgter Heilung klingt die Entzündung wieder ab.

DIE BELASTENDE ENTZÜNDUNG

Anders die stille Entzündung oder Silent Inflammation: Sie verursacht keine klassischen Entzündungssymptome wie Rötungen, Schwellungen, Fieber oder Schmerzen. Entweder treten keine Symptome oder aber allgemeine Beschwerden auf, die sich nicht eindeutig zuordnen lassen. Während eine gewöhnliche Entzündung mittels der Blutwerte durch Labortests ermittelt werden kann, sind bei der stillen Entzündung die Werte allenfalls leicht erhöht.

Die dauernden Entzündungsreize können nun die Toleranz des Immunsystems heraufsetzen. Ausserdem fordern sie ständig eine Gegenreaktion. Dadurch gerät das Immunsystem aus dem Gleichgewicht.

LANGFRISTIGE SCHÄDEN

Wird die Silent Inflammation über einen längeren Zeitraum nicht entdeckt und

behandelt, gerät das Immunsystem unter Dauerstress. Die Abwehr anderer Angriffe auf unsere Gesundheit wird zusehends vernachlässigt, wodurch andere Krankheiten begünstigt werden. Die Entzündungsstoffe können zudem unbemerkt weitere Regionen und Organe befallen. Deshalb gilt eine Silent Inflammation als Mitverursacher für diverse andere Erkrankungen.

MÖGLICHE FOLGEN STILLER ENTZÜNDUNGEN

Alle hier aufgeführten Leiden können durch eine stille Entzündung ausgelöst oder gefördert werden: Arteriosklerose, Asthma, Rheuma, Metabolisches Syndrom, Insulinresistenz, chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD), chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED), Autoimmunerkrankungen, nichtalkoholische Fettleber, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.



BITTE BEACHTEN

Verschiedene Faktoren können eine Silent Inflammation begünstigen. Dazu gehören Übergewicht, Stress, Depression, Rauchen oder eine gestörte Barrierefunktion der Darmschleimhaut (Leaky Gut).

URSACHEN STILLER ENTZÜNDUNGEN

Mit unserer Lebensweise können wir unbemerkte Entzündungsprozesse begünstigen und fördern.

BEKANNTE FAKTOREN

Personen mit ausgeprägtem Bauchfett, Raucher, dauerhaft gestresste Menschen oder solche mit einer schlechten Schlafqualität – sie alle sind prädestiniert, eine stille Entzündung zu entwickeln.



Im sogenannten viszeralen Fettgewebe produzieren überladene Fettzellen und Immunzellen eine beträchtliche Menge von Entzündungsbotenstoffen, die sich über den Blutkreislauf im gesamten Körper verteilen. Eine weitere Entzündungsquelle ist die Lunge bei langjährigen Rauchern, wobei in der Folge auch andere Organe Schaden nehmen.

Je länger stille Entzündungen andauern, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Zellen angegriffen werden.

DIE ROLLE DES STRESSHORMONS

Chronischer Stress lässt unseren Körper ständig das Stresshormon Cortisol ausschütten. Cortisol ist eines der wichtigsten entzündungshemmenden Hormone – durch die dauernde Ausschüttung verliert es jedoch irgendwann seine Wirkung. Regelmässiger Sport oder Entspannungsmethoden wie Yoga und Meditation können den Cortisolspiegel im Körper nachweislich senken.

WEITERE AUSLÖSER

Schadstoffe aus der Umwelt oder Medikamente können ebenso Ursache einer

Silent Inflammation sein. Aber auch Allergien, Autoimmunerkrankungen, Pilze im Körper, bakterielle Zahnfleischentzündungen und Virus-Infektionen werden damit in Verbindung gebracht.

DER UNGESUNDE COCKTAIL

Die häufigste Ursache stiller Entzündungen liegt erwiesenermassen in einer ungesunden Lebensführung. Das ist die Kombination aus falscher Ernährung, zu wenig Bewegung, nicht ausreichender Erholung und zu viel Stress. Wenn wir die Weichen richtig stellen und unserem Wohlbefinden Beachtung schenken, können wir stille Entzündungen weitgehend abwenden.

WICHTIGER HINWEIS

Langfristig unbemerkte Entzündungen wirken beispielsweise auch auf unser Gehirn. Dies äussert sich in einem unbewussten Krankheitsverhalten. Typisch dafür sind die ständige Abgeschlagenheit, Lust- und Antriebslosigkeit oder sozialer Rückzug.

Alarmierende Signale können auch häufig wiederkehrende Erkältungen sein. Die ersten Anzeichen einer stillen Entzündung können viele Gesichter haben. Aber die typischen Symptome einer akuten Entzündung gehören nicht dazu.

STRESS ABBAUEN

In der heutigen Zeit ist es schwierig, Stress völlig zu vermeiden. Aber sie ist nicht nur Einstellungssache: Ausreichende Erholungsphasen, Stressabbau durch Bewegung und eine vitalstoffreiche Ernährung bilden die entscheidende Grundlage.