

Schwelbrand im Körper

Stille **chronische Entzündungen** bleiben oft unbemerkt. Sie können aber schwere gesundheitliche Folgen haben. Mit einer Änderung des Lebensstils kann der schädliche Prozess jedoch gestoppt werden.

Von Silvia Stähli-Schönthal

Was haben Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes gemeinsam? Viel mehr, als manch eine denkt. Denn obwohl diese Erkrankungen für sich auftreten und behandelt werden, haben sie oft denselben Ursprung: in sogenannten niederschweligen chronischen Entzündungen (NCE). Niederschwellig bedeutet im Fall einer stillen Entzündung, dass diese – im Gegensatz zu einer akuten Entzündung – nicht direkt wahrnehmbar ist, sie aber mit der Zeit dennoch erhebliche Folgen verursacht. Solch stille Entzündungen schwächen das Immunsystem und können die Entstehung von Erkrankungen wie Diabetes, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz begünstigen.

«Die Erkrankung wird oft unterschätzt»

Betroffene merken nichts

«Chronische Entzündungen sind ein stark unterschätztes gesundheitliches Problem», sagt Paolo Colombani, Schweizer Ernährungswissenschaftler und Autor des neu erschienenen Buchs «deFlame You!» (siehe Kasten). Denn das Tückische daran ist die Stille. So schreiten die entzündlichen Prozesse oft jahrzehntelang voran, ohne dass die Betroffenen etwas davon merken. Ähnlich einem Schwelbrand, der sich langsam im Körper ausbreitet. Durch fehlende, offensichtliche Symptome wird der gefährliche Verlauf oft nicht erkannt und fällt auch bei einer üblichen Blutuntersuchung nicht immer auf.

«Man müsste spezifisch darauf schauen, aber im Gegensatz zur Wissenschaft ist in der Praxis die Bedeutung der stillen Entzündung noch nicht angekommen.»

Gemäss Paolo Colombani nimmt eine chronische Entzündung ihren Anfang meist im Fettgewebe oder im Darm. Die in diesen Geweben angesiedelten Makrophagen (Fresszellen), die zu den Zellen des Immunsystems gehören, geraten aus dem Gleichgewicht und sondern entzündungsfördernde Botenstoffe ab.

Auslöser für diesen Prozess sind oft Faktoren wie körperliche Inaktivität, Übergewicht sowie Fremdstoffe aus der Umwelt wie Zigarettenrauch, Luftverschmutzung oder Asbest. Aber auch chronischer Stress spielt eine Rolle. «Die ersten Entzündungsmarker im Blut entstehen bereits 20 Minuten nach Beginn der mentalen Stresssituation», weiss Colombani.

Während man bis vor wenigen Jahren beim Begriff «Fettleber» sofort an Alkohol dachte, sorgen heute vor allem Übergewicht, falsche Ernährung und damit verbundene Stoffwechselstörungen dafür, dass jeder vierte Erwachsene eine verfettete Leber aufweist. «Dabei handelt es sich keineswegs um ein harmloses Fettdepot», warnt der Experte. «Hier werden die Weichen für Entzündungs- und Stoffwechselprozesse gestellt, welche Auswirkung auf den gesamten Organismus und unsere Gesundheit haben.»

Warnlampe auf Orange

Auch Bauchfett (viszerales Fett) produziert in grossen Mengen Entzündungsbotschaften, die sich über das Blut im Körper verteilen und Krankheiten wie beispielsweise Diabetes oder Depression zur Folge haben können. Solange sich Betroffene im Stadium einer sehr

geringen stillen Entzündung befinden, steht die Warnlampe auf Orange. Denn dieser Zustand kann – wenn er rechtzeitig erkannt wird und Massnahmen getroffen wer-



Paolo Colombani, Ernährungsexperte

Kochen, waschen, bügeln, Baby und Arbeit – Stress fördert chronische Entzündungen.

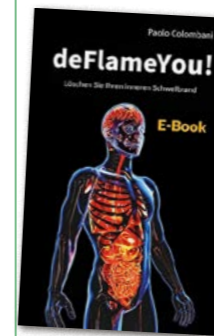


BILDER: SHUTTERSTOCK, ZVG

den – noch rückgängig gemacht werden. «Dafür ist aber eine Umstellung der Ernährung und des Lebensstils nötig», sagt Paolo Colombani. «In erster Linie gilt es, in Bewegung zu gelangen und den Darm happy zu machen. Je zufriedener der Darm und körperlich aktiver man ist, desto weniger Entzündungsbotschaften werden produziert.» Ein Schwerpunkt sollte daher auf einer entzündungshemmenden Ernährung liegen. «Die mediterrane Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Olivenöl und Fisch ist dafür sehr ideal», erklärt der Ernährungswissenschaftler. Zudem sollte auf das Rauchen verzichtet und mehr Bewegung in den Alltag eingebaut werden. ✨

BUCHTIPP

Paolo Colombani: «deFlame You! – Löschen Sie Ihren inneren Schwelbrand», E-Book, Fr. 29.90, www.colombani.ch



Neue revolutionäre Neuro-Reha-Klinik

Im Herzen Zürichs eröffnet mit Next-herapy die erste ambulante High-tech-Reha-Klinik für Kinder und Erwachsene, die aufgrund einer Schädigung des Gehirns oder des Rückenmarks mehr oder weniger behindert sind. Behandelt werden neurologische Symptome und Defizite infolge von Multipler Sklerose, zerebraler Lähmung, Schlaganfall, Rückenmark- und Hirnverletzungen und weiteren neurologischen Erkrankungen. Die personalisierten Behandlungsprogramme beruhen auf neusten Technologien wie Robotik, Virtual Reality, Sensoren, 3D-Kameras und Neurogaming, um die aktivitätsabhängige Plastizität des Gehirns bestmöglich zu aktivieren. «Indem man eine spezifische Bewegung tausende Male wiederholt,

kann man den funktionierenden Teil des Gehirns dazu bringen, sie wieder zu lernen», sagt Nilofar Niazi, Initiatorin der Klinik. Da ihr Sohn an einer zerebralen Lähmung leidet, liess Niazi ihre Karriere an der Wall Street hinter sich, um fortan ihr Kind zu pflegen. In Belgien hat sie bereits erfolgreich das Neuro-Rehabilitationszentrum TRAINM aufgebaut. Weitere Infos: www.nextherapy.ch



REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVRE DE VIVY; FOTOS: ZVG, SHUTTERSTOCK

Depressiv drauf – wie erkläre ich das?

Den Liebsten oder Kolleginnen zu erklären, dass man seelisch am Tiefpunkt ist, ist **nicht einfach**. Dennoch ist es wichtig, darüber zu sprechen.

Ob mit Worten, Kunst oder einer anderen Ausdrucksform: Anderen Menschen von seinen depressiven Gefühlen und der eigenen Hilflosigkeit zu erzählen, ist eine Herausforderung. Bevor Sie das tun, ist wichtig, dass Sie wissen: Sie sind der Experte, die Expertin für Ihre Gefühle. Niemand, nicht einmal die Therapeutin, weiss besser, was in Ihnen vorgeht. Denn die Symptome einer Depression sind von Mensch zu Mensch verschieden.

Das kann helfen

► Bevor Sie sich einer anderen Person mitteilen: Überlegen Sie,

was Ihre Ziele und Erwartungen an das Gespräch sind.

► Versuchen Sie, Ihre Situation sachlich zu schildern – ohne wütend, verurteilend oder aggressiv zu werden. Fehlen Ihnen die Worte, können Sie im Internet nach einem Video suchen, das Ihre Gefühle am ehesten wiedergibt.

► Bitten Sie einfach und direkt um das, was Sie wünschen oder brauchen. Ist dies nicht möglich, verhandeln Sie mit Ihrem Gegenüber, um eine Alternative zu finden, die für beide Seiten stimmt.

► Lassen Sie die andere Person wissen, wie wertvoll Ihnen die Beziehung zu ihr ist. ✨



Hilfe annehmen: Teilen Sie mit, was Ihnen gut-tun würde.