

# Wenn der Körper »leise« brennt

Führt frisch gepresster Orangensaft zum Frühstück zu Gelenksbeschwerden? Hilft Omega 3 gegen Muskelschmerzen? Und kann eine falsche Ernährung **stille Entzündungen** begünstigen und zu Bluthochdruck, Arteriosklerose und Krebs führen?

VON HELLIN JANKOWSKI

Es war ein sonniger Tag im Juli vor drei Jahren, als Lena entschied, eine Psychotherapeutin anzurufen. „Ich war zu einer Feier eingeladen und einfach nur frustriert“, erzählt die Verkäuferin, die ihren Namen nicht in der Zeitung lesen möchte. Ihre Gelenke schmerzten dermaßen, dass sie seit Wochen nur noch mit einem aufblasbaren Sitzkissen das Haus verließ. „Fühlt sich so das Altern an?“, fragte sich die 49-Jährige damals. „Und wenn ja: Wie werde ich mit 60 Jahren aussehen?“ Längst hatte sie zu meditieren begonnen, dreimal pro Woche machte sie Nordic Walking, zusätzlich Yoga. „Ich war nie wirklich dick, trotzdem fühlte sich mein Körper an, als wäre ich zu schwer für ihn.“

Viele Menschen tragen eine »silent inflammation« in sich, merken es aber sehr spät.

Die Therapeutin fragte nach privaten und beruflichen Krisen, nach Belastungen aus der Kindheit. „Wir arbeiteten schon einiges auf, aber die Erschöpfung blieb“, lautete Lenas Fazit nach neun Monaten. Als die jährliche Gesundheitsuntersuchung anstand, ließ sie ein großes Blutbild machen, legte den Befund mehreren Ärzten vor. „Der letzte schickte mich mit Verdacht auf eine stille Entzündung zur Diätologin - Volltreffer“, sagt Lena.

„Eine Entzündung ist die Reaktion des Körpers, um schädliche Reize zu beseitigen“, sagt Ernährungstherapeutin Sandra Handlbauer-Zrust. „Wenn ich mir den Nagel einreißt, Krankheitserreger eindringen, der Finger anschwillt und zu pochen beginnt, dann wird das Immunsystem lokal tätig.“ Das bedeutet: Die Entzündung trägt zur Heilung der Wunde bei. Doch es kann auch das Gegenteil passieren: „Viele Menschen tragen eine sogenannte ‚silent inflammation‘ in sich, merken es erst aber gar nicht“, sagt Handlbauer-Zrust. „Man fühlt sich gesund, dabei arbeitet in einem eine auf niedriger Intensität schwelende Entzündung, die das Immunsystem permanent beschäftigt hält, woraus andere Beschwerden und Krankheiten entstehen können.“ Treten diese dann auf, ist die Entzündung meist schon chronisch.

**Krebs bis Rheuma.** Die Schwierigkeit dabei ist, dass das Spektrum an Symptomen sehr unspezifisch ist: Sie reichen von Müdigkeit über Konzentrationsprobleme bis hin zu anhaltenden Kopf- und Gliederschmerzen. Auch Verdauungsbeschwerden und häufige Infekte können durch ein „stilles Feuer“ am Loden gehalten werden. Der Grund: „Die Abwehrzellen des Immunsystems setzen Sauerstoffradikale frei, die nicht nur eingedrungene Mikroben bekämpfen, sondern auch gesundes Gewebe angreifen“, sagt Handlbauer-Zrust. Je länger dieser Zustand andauert, desto größer wird das Risiko, dass beispielsweise die inneren Wände der Blutgefäße Schaden nehmen, was wiederum die Gefahr für einen Schlaganfall erhöhen kann.

Ein anderes Beispiel: „Bei einem Herzinfarkt macht man reflexartig oft allein den hohen Cholesterinspiegel als Risikofaktor verantwortlich“, sagt die Gründerin von Aspirant Health. Tatsächlich könne er aber auf eine stille chronische Entzündung zurückgehen. Dasselbe gelte für Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Krebs, Adipositas, Arteriosklerose, Demenz, Rheuma oder Muskelschmerzen. Shilpa Ravella, Gastroenterologin und Autorin von „A Silent Fire: The Story of Inflammation, Diet & Disease“, spricht deshalb gar von einem „stillen Killer“. Immerhin: Etwa jeder



Um die (Darm-)Gesundheit zu erhalten, erstellt Sandra Handlbauer-Zrust individuelle, dreimonatige Programme – via Onlineordination. Carlo Kauffmann

## Gesundheit



## Besser leben

fünfte bösartige Tumor wird heute mit chronischen Entzündungen in Zusammenhang gebracht.

**Blick ins Blutbild.** Insbesondere das viszerale Fett, das sich um die Bauchorgane legt, sei hochgradig inflammatorisch und daher im Auge zu behalten, schreibt die Medizinerin: „Bauchfett schüttet zu jeder Tageszeit entzündliche Moleküle aus. Ab einer gewissen Menge kann mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass eine innere Entzündung vorliegt.“ Denn die Fettzellen setzen verschiedene Zytokine frei, Botenstoffe, die wiederum sogenannte Fresszellen der Immunabwehr umprogrammieren, die Gefahrensignale ins Blut aussenden und damit das Immunsystem weiter anheizen.

Menschen mit übergroßen Fettpolstern gelten als prädestiniert für unterschiedliche Entzündungen. In Österreich sind das neuen Zahlen der Adipositas Allianz und der Österreichischen Gesundheitskasse zufolge mehr als die Hälfte der Männer und rund 42 Prozent der Frauen. Zwar muss Übergewicht nicht automatisch schwerwiegende Folgeerkrankungen auslösen, einen Anstieg der Fälle von Diabetes Typ 2 zeigt die Statistik aber sehr wohl. Insofern sollten jedenfalls regelmäßige Untersuchungen, allen voran Blutkontrollen, absolviert werden, rät Karsten Krüger, Professor für Sport und Gesundheit an der Universität Hannover und Autor von „Der stille Feind in meinem Körper“.

Weist das Blutbild über mehrere Kontrollzyklen hinweg einen konstant erhöhten CRP-Wert auf, kann das als Hinweis auf eine Infektion respektive stille Entzündungen und Gewebeschäden gewertet werden. Normalerweise sollte das C-reaktive Protein unter 0,5 mg/l liegen, bei stillen Entzündungen ist der Wert ständig leicht erhöht. Als weiteres Indiz für eine „silent inflammation“ gilt Mediziner eine Erhöhung der weißen Blutkörperchen, aber auch eine Blutsenkung. Letztere gibt an, wie schnell die roten Blutkörperchen in einer ungerinnbar gemachten Blutprobe absinken.

Um stille Entzündungen zu lindern

respektive diesen vorzubeugen, rufen die dänischen Ernährungsexperten Anne Larsen und Martin Kreutzer dazu auf, bestimmte Nahrungsmittel zu bevorzugen, um das Stresslevel des Immunsystems zu senken.

**Antientzündungsdiät.** Ganz vorn auf ihrer Empfehlungsliste finden sich Omega-3-Fettsäuren, welche sich etwa in Makrelen oder Lachs sowie in Lein- oder Chiasamen und Walnüssen finden. Gerade Personen, die immer wieder ein Ziehen oder Brennen in verschiedenen Muskelpartien oder Gelenken spüren, sollten dies beachten. Abstand genommen werden sollte dagegen von Omega-6-Fettsäuren, die in Distel- und Sonnenblumenöl stecken.

Wer sich nicht so viel merken will, kann mediterran essen – ohne Pizza und Pasta.

Ein Okay gibt es für probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Kombucha oder Sauerkraut, welche die Bakteriengemeinschaft im Darm unterstützen. Ebenfalls in den Menüplan integriert werden dürfen Ballaststoffe. „Also grünes Gemüse, allen voran Kreuzblütler wie Brokkoli, Vollkorngetreide, Vollkornreis, Curcumin, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen sowie Heidel- und Brombeeren“, zählt Nutrition Therapist Handlbauer-Zrust auf.

Bei der Frage nach Getränken sollte auf zuckerhaltige Limonaden verzichtet und stattdessen zu grünem und schwarzem Tee gegriffen werden. Beide Sorten enthalten nämlich sogenannte Flavan-3-ole. „400 bis 600 Milligramm pro Tag können den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und den Blutzucker senken“, rechnet Handlbauer-Zrust vor. Anders gezählt: Drei Tassen Tee pro Tag sind empfehlenswert.

Der oftmals mit einem ausgedehnten Sonntagsfrühstück oder einem Urlaub am Meer assoziierte frisch gepresste Orangensaft, sollte hingegen eher die Ausnahme bleiben, sagt die Expertin. „Wer täglich einen Orangensaft

trinkt, nimmt hoch konzentrierte Fructose auf, die entzündungsfördernd ist, wodurch man sich Gelenkschmerzen anzuechten kann“, erläutert sie. „Anstatt eines Orangensaftes wäre daher eine ganze Orange ratsamer, da wir so auch Ballaststoffe mitessen.“

Apropos süß: „Völlig auf Zucker zu verzichten, ist nicht notwendig, da es Stress verursachen kann, zu wissen, dass man sich ständig zusammenreißen muss, um etwas nicht zu essen“, sagt Handlbauer-Zrust. Dieser Stress treibe wiederum die Produktion des Hormons Cortisol an, „wodurch das Immunsystem überaktiviert wird, inflammatorische Botenstoffe ausgeschickt werden und unser Inneres aus der Balance kommt“. Allerdings: „Ein Vorgehen mit Maß und Ziel wäre wichtig.“ Gleiches gelte für rotes und verarbeitetes Fleisch, Alkohol und Kochsalz, die allesamt als entzündungsfördernd eingestuft werden.

**Ohne Pizza und Pasta.** „Wer sich nicht so viel merken möchte, könnte sich vornehmen, fortan mediterran zu essen“, schlägt die Ernährungstherapeutin vor. Allerdings: „Mediterran ohne Pizza und Pasta.“ Denn: „Diese beiden bestehen sehr oft aus Weißmehl, was wirklich ungesund für uns ist“, betont die Expertin. Gleiches gelte für hochverarbeitete Lebensmittel: „Ihre Konservierungs- und Zusatzstoffe beschleunigen die Entstehung von entzündlichen Prozessen.“

Ihre Ernährungsweise zu adaptieren, blieb auch Lena nicht erspart: „Ich liebe Hausmannskost und esse daher gern Wurst, Fleisch und Cremeschnitten“, gibt sie zu. „Das tue ich zwar immer noch, aber mit größeren Intervallen.“ Regelmäßig kocht sie sich hingegen Gemüsepfannen und nascht zum Fernsehen Nüsse anstatt Chips.

Ihr „Stimmungstiefpunkt“ liegt weit zurück: „Heute fühle ich mich wieder lebendiger, habe fünf Kilo weniger und nehme kein Sitzkissen mehr mit.“ Allerdings räumt sie ein: „Die Gelenkschmerzen nicht mehr, aber manchmal zwick der Rücken – ganz kommt man dem Alter wohl nicht aus.“