

Schneller alt durch Heuschnupfen? – Was stille Entzündungen gefährlich macht

- Prof. Curt Diehm
Datum: 18.05.2019 12:45 Uhr
-

Ob Allergien, Zahnfleischbluten oder Herpes – kleine Infekte gelten vielen als Lappalien. Doch die Forschung zeigt: Man sollte sie ernst nehmen.

Plagen Sie häufiges Zahnfleischbluten, Heuschnupfen oder ständig verstopfte Nebenhöhlen? Während diese Symptome vielen Menschen zwar als lästig, aber nicht als wirklich gefährlich gelten, denkt die medizinische Forschung derzeit um.

Denn zunehmend zeigt sich, dass stille chronische Infekte keine Lappalien sind, sondern unseren Körper in vielerlei Hinsicht nachhaltig schädigen. Sie lassen uns beispielsweise schneller und vorzeitig altern. Heimliche Entzündungen sind ernst zu nehmende Feinde, die wie ein Schmelbrand wirken. Sie brodeln unbemerkt und werden viel zu spät diagnostiziert.

Die Amerikaner sprechen von „Silent Inflammation“ und sehen diese Infekte als erheblichen Risikofaktor, der ernste Krankheiten auslösen kann.

Während man früher in hohen Blutfettwerten, Rauchen und Bluthochdruck die Hauptrisikofaktoren für [Herzinfarkt](#) und [Schlaganfall](#) sah, wissen wir inzwischen, dass auch schon leichte chronische Infekte ein massives Problem für Gefäßkomplikationen darstellen.

Auch das chronische Müdigkeitssyndrom Chronic Fatigue Syndrom (CFS) wird von Experten häufig auf chronische Infekte zurückgeführt. Man geht heute davon aus, dass jede fünfte Krebserkrankung im Zusammenhang mit chronischen Entzündungen steht.

Stille Infekte finden sich beispielsweise bei Allergien, bei Hauterkrankungen wie der Neurodermitis, bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder immunologisch bedingten Schilddrüsenerkrankungen. Entzündungen des

Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates sind besonders problematisch. Auch häufige Bronchitis und Nasennebenhöhlenentzündungen gehören zu den typischen stillen Infektionen.

Auch gibt es enge Zusammenhänge zu chronischen Darmkrankheiten wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Viele Menschen leiden unter chronischen bakteriellen oder viralen Infekten wie Herpes oder Pfeifferschem Drüsenfieber, bei denen Toxine ausgeschüttet werden. Selbst ein eingewachsener Fußnagel kann zu einer Dauerentzündung führen.

Was löst stille Entzündungen aus?

Stille Entzündungen nehmen in ihrer Häufigkeit zu und sind unter anderem von unserem modernen Lebensstil bedingt. Viel hängt von unserer Ernährung ab. Zu viel Fleischkonsum erhöht das Risiko. Insbesondere Schweinefleisch enthält entzündungsfördernde Substanzen.

Zu viel Zucker und zu viel Weißmehl können ebenfalls chronische Entzündungsreaktionen auslösen. Und alles, was unser Immunsystem permanent alarmiert, ist ungünstig. Dazu zählen Nikotin und Umweltgifte wie Feinstaub und Elektrosmog.

Auch Stress fördert stille Entzündungen. Studien haben eindeutig gezeigt, dass bei Stress und auch bei Depressionen proinflammatorische Zytokine produziert werden. Selbst Übergewicht und vor allem zu viel Bauchfett fördern chronische Entzündungsreaktionen. Auch ein schlechtes Mikrobiom (falsche Bakterien im Darm oder bei Parodontitis) ist ein Risiko wie auch eine Leberverfettung, die oft durch Alkohol ausgelöst wird.

Die Krankheitszeichen sind oft schwach ausgeprägt und unspezifisch. Dazu gehören: schlechter Schlaf, nächtliches Schwitzen und natürlich immer wieder auftretende Infekte, allgemeines Schwächegefühl und neue Unverträglichkeiten, etwa von Nahrungsmitteln oder Kosmetikprodukten.

Wie erkennt man stille Entzündungen?

Menschen, die vermuten, dass sie eine stille Entzündung in sich tragen, sollten ein großes Blutbild machen lassen. Ein Schlüsselwert ist eine

Erhöhung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Ein weiterer Entzündungsmarker ist das sogenannte CRP (C-reaktives Protein).

Darüber hinaus lässt sich im Blutbild auch das hochsensitive HS-CRP bestimmen, das nochmals exakter Entzündungen nachweist. Auch die Blutsenkung kann Hinweise geben. Eine frühe Erkennung ist wichtig, denn oft spürt man die Krankheitszeichen erst, wenn die Entzündung in Gelenken, im Herzmuskel oder im Darm angekommen ist.

Was hilft bei stillen Entzündungen?

Ein Mittel der Wahl im engeren Sinn gibt es leider nicht, dafür aber eine Reihe von Maßnahmen, die sich günstig auswirken. Die Ernährung ist ganz wichtig. Zu empfehlen sind Tomaten, Granatapfel, Brokkoli, Beeren, Auberginen, und Süßkartoffel.

Auch Gewürze wie Kurkuma und Ingwer besitzen natürliche Stoffe, die entzündliche Wirksamkeit haben. Zink, Omega-3-Fettsäuren und Selen stützen ebenfalls das Immunsystem. Günstig sind auch geschrotete Flohsamenschalen mit viel Wasser. Diese Ballaststoffe helfen nicht nur der Verdauung, sie bauen auch Giftstoffe im Darm ab.

Wichtige Antioxidantien sind auch Lebensmittel mit viel Vitamin C, Vitamin D und sekundären Pflanzenstoffen. Das sind alles Radikalfänger. Gesunde Fette wirken chronischen Entzündungen ebenfalls entgegen. Dazu zählt Leinsamen- und Olivenöl.

Achten Sie zudem auf eine optimale Zahnpflege und Mundhygiene. In Zahnzwischenräumen und auf der Zungenoberfläche sammeln sich Bakterien an, die stille Entzündungen befördern. Von großer Bedeutung ist es, Infekte konsequent auszukurieren. Insbesondere körperliche Belastungen sind bei bakteriellen und Virusinfektionen zu vermeiden. Und: Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft, auch wenn die Arbeit einmal liegenbleibt.