

Prof. Dr. med. Curt Diehm

GESUNDE RITUALE

Besser und länger leben



ÜBER DEN AUTOR	10
----------------	----

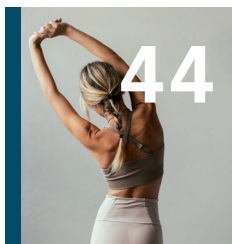
VORWORT	11
---------	----

DAS LEBEN MEISTERN



- 13 Rituale stabilisieren unseren Alltag
- 16 Positive Lebenseinstellung – Optimisten leben länger
- 23 Lächeln ist eine Allzweckwaffe
- 25 Wie gesund ist Genuss?
- 28 Leben im Rhythmus – Musik ist Balsam für unseren Körper und unser Gehirn
- 33 Auswirkungen des Klimawandels
- 38 Risikofaktor Lärm
- 42 Gesundheitsgefahr durch Mikroplastik?

GESUND BLEIBEN



- 45 Frauengesundheit
- 53 Männergesundheit
- 65 Sex und Gesundheit
- 67 Gendermedizin – Frauen sind anders krank
- 69 Die Gene sind nicht unser Schicksal
- 72 Werden wir bald 100 Jahre alt?
- 76 Die Geheimnisse der „blauen Zonen“

WENN UNSERE GEFÄSSE KRANK WERDEN



- 81 Das Herz – der Motor unseres Kreislaufs
- 97 Schlaganfall: Jede Minute zählt!
- 100 Je schlechter die Beindurchblutung, desto kürzer das Leben
- 102 Vorsicht Thrombose
- 103 Krampfadern – meistens unterschätzt

RISIKOFAKTOREN FÜR HERZ UND KREISLAUF



- 109 Das metabolische Syndrom
- 111 Übergewicht – Adipositas:
Wenn die Waage zu viel anzeigt
- 118 Wenn der Blutdruck zu hoch ist
- 124 Fettstoffwechselstörung –
warum Cholesterin schädlich ist
- 134 Erhöhter Blutzuckerspiegel –
Vorsicht Diabetes mellitus
- 142 Harnsäure verursacht Gicht und Herz-
Kreislauf-Probleme
- 145 Rauchen – zum Aufhören ist es nie zu spät

BLUT – WAS MACHT ES SO EINZIGARTIG?



- 151 Die lebenswichtigen Aufgaben unseres Blutes
- 155 Wie setzt sich das Blut zusammen?
- 158 Die verschiedenen Blutgruppen
- 161 Blutbild – was verrät es über uns?
- 162 Blutdoping – Leistungssteigerung mit Risiko

KREBS – EINE TYPISCHE ZIVILISATIONSKRANKHEIT?



- 165 Krebs – schon immer eine der häufigsten
Todesursachen
- 166 Krebs: Was sind die Risikofaktoren?
- 171 Darmkrebs – Vorsorge ist überlebenswichtig
- 174 Brustkrebs – Bewegungsmangel und
Hormone erhöhen das Risiko
- 175 Was hilft gegen Krebs?

GESUNDER KOPF



- 181 Volksleiden Kopfschmerzen
- 183 Migräne – das Gewitter im Kopf
- 187 Schwindel – alles dreht sich und der Boden schwankt
- 189 So bleibt das Gehirn gesund
- 192 Vergesslichkeit ist noch lange keine Demenz
- 194 Demenz vorbeugen – wie halte ich das Gehirn fit?

GESUNDER BAUCH



- 199 Fettleber – eine zunehmende Bedrohung
- 200 Sodbrennen/Refluxkrankheit – die Magensäure in Balance halten
- 204 Mikrobiom – ohne Bakterien geht nichts
- 208 Verstopfung – wenn der Darm mal nicht so will
- 209 Darmspülungen – zur Entgiftung völlig ungeeignet!

INFEKT UND IMMUNABWEHR



- 211 Der Unterschied zwischen Viren und Bakterien
- 212 Immunabwehr – die Grippe ist kein Schicksal
- 218 Stille Entzündungen – Silent Inflammation
- 222 Chronische Erschöpfung – Chronic Fatigue-Syndrom (CFS)

FIT DURCH TAG UND JAHR



- 225 Warum es Tanzkurse auf Rezept geben sollte
- 229 Sport und Bewegung
- 237 Intervallfasten 16:8 – die Superformel für Gewichtsverlust?
- 240 Hüten Sie sich vor Energieräubern!
- 241 Klassische Impfungen sind ein Segen

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



- 251 Warum Sie nicht jedem ultimativen Ernährungsratgeber glauben sollten
- 254 Kaffee – ein guter Start in den Tag
- 258 Tee – Gesundheit aus der Tasse
- 265 Gesund mit Flohsamenschalen
- 267 Der Superfood-Hype
- 270 Ingwer und Kurkuma – zwei tolle Knollen
- 273 Alkohol – wie viel?
- 281 Der perfekte Smoothie
- 282 Zucker und Süßstoff
- 284 Wie viel Salz ist gesund?
- 285 Olivenöl ist gesund – oder doch nicht?
- 288 Rosmarin verlängert das Leben
- 289 Nüsse – gesunde Kraftpakete
- 293 Vitamine – wofür braucht sie der Körper?
- 306 Milch – gesund oder ungesund?
- 308 Schokolade ist viel besser als ihr Ruf
- 310 Selbst kochen ist gesünder

MIT GESUNDEN RITUALEN DURCH DEN TAG



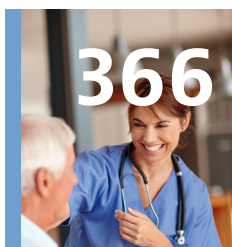
- 315 Das gesunde Frühstück
- 317 Nasenspülungen – wieder frei durchatmen
- 317 Zahnpflege und Mundhygiene
- 319 Mundgeruch: Nein danke!
- 323 Balance trainieren, Stürze vermeiden
- 324 Jonglieren – ein Jungbrunnen für Körper und Psyche
- 325 Singen tut uns gut
- 326 Gesunde Augen – so behalten Sie den Durchblick
- 328 Gönnen Sie sich einen Mittagsschlaf
- 330 Richtiges Atmen
- 332 Barfußlaufen ist so gesund
- 334 Sitzen kann tödlich sein
- 336 Gesunder Schlaf

GESUND DURCH DAS JAHR



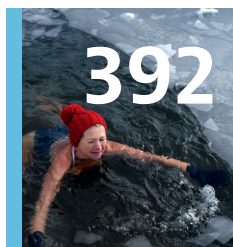
- 345 Frühjahrsmüdigkeit
- 346 Sind Zecken gefährlich?
- 351 Warum wir Detox-Partys nicht brauchen
- 353 Die Haut gesund halten
- 358 Vom Novemberblues zur Winterdepression
- 362 Gesund durch die „üppigen Tage“
- 365 Wenn Trauer krank macht

AUS DER SPRECHSTUNDE



- 367 Der Gesundheits-Check – er kann Ihr Leben verlängern!
- 369 Gehen Sie gut vorbereitet ins Gespräch mit Ihrem Arzt
- 370 Dr. Google – Fluch oder Segen?
- 372 Hypochonder – der eingebildete Kranke
- 374 Die Gefahr der Selbstmedikation
- 377 Hokusfokus Homöopathie
- 379 Der Placebo-Effekt
- 381 Cannabis – fatale Effekte inklusive
- 384 Personalisierte Medizin – das steckt hinter dem Megatrend
- 387 Die digitale Revolution

KÄLTE ALS MEDIZIN



- 393 Challenge Eisbaden – die Kraft der Kälte
- 396 Kältekammer – was bringt die Frostkur?
- 398 Sauna – heiß und kalt im Wechsel ist gesund

ENTSPANNUNG UND AUSGLEICH



- 401 Stress ist allgegenwärtig
- 403 Achtsamkeit und Meditation
- 405 Resilienz stärken –
seelische Widerstandsfähigkeit erhöhen
- 407 Selbstfürsorge: Achte besonders gut auf Dich!
- 408 Der Wald als Therapeut

GLOSSAR 412

REGISTER 425

IMPRESSUM 436

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.





Prof. Dr. med. Curt Diehm zählt zu den führenden Medizinern im Südwesten Deutschlands. Er studierte Humanmedizin an den Universitäten in Heidelberg, Genf und Paris. Er ist Arzt für Innere Medizin, Kardiologie, Phlebologie, Gefäßmedizin und Sportmedizin sowie außerplanmäßiger Professor an der medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg. Jahrelang leitete er kommissarisch den Lehrstuhl für Sportmedizin an der Universität Heidelberg. Über zwei Jahrzehnte war er Chef eines akademischen Lehrkrankenhauses der Universität Heidelberg.

Prof. Diehm ist Autor zahlreicher Fach- und Patientenbücher, Miterausgeber der *Münchener Medizinischen Wochenschrift*, der Herz- und Gefäßzeitschrift *CardioVasc*, Kolumnist des *Handelsblatts* sowie des Online-Portals *GesünderNet*.

Er war wiederholt Präsident der Deutschen *Gesellschaft für Gefäßmedizin* und über 20 Jahre Vorsitzender der *Deutschen Gefäßliga*.

Seit 2014 ist er Ärztlicher Direktor der renommierten *Max Grundig Klinik* auf der Bühlerhöhe oberhalb von Baden Baden.

Liebe Leserin,
lieber Leser,

„Jung sterben – aber so spät wie möglich“. Dieser Slogan stammt von dem renommierten amerikanischen Präventionskardiologen und Begründer der *American Heart Association* Prof. Dr. Paul Dudley White (1886–1973). Ein langes, aktives und erfülltes Leben – das wünschen sich doch die meisten Menschen. Von daher ist es natürlich erfreulich, dass wir tatsächlich immer älter werden. Allerdings wird der Anteil der Lebenszeit, in der wir gesund sind, ständig kleiner. Das bereitet uns Ärzten Sorge. Auf der ganzen Welt arbeiten Wissenschaftler intensiv daran, das biologische Altern aufzuhalten und die durchschnittliche Lebenszeit des Menschen auszudehnen. Forscher, die sich mit den Alterungsprozessen beschäftigen, halten eine maximale Lebensdauer von 120 Jahren für möglich. Aber was nützt es, wenn wir uns nur auf eine Verlängerung des Lebens konzentrieren und einen Großteil der gewonnenen Zeit krank sind? Dem möchten wir Ärzte entgegenwirken.

Wir wollen Sie dabei unterstützen, besser und länger zu leben und gesund alt zu werden. Wir wollen Ihnen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung, für einen intelligenten Umgang mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen und Stress im Alltag geben. Und wir wollen Sie zu regelmäßiger körperlicher Aktivität und zu gesunden Lebensgewohnheiten animieren, deren Wirksamkeit durch wissenschaftlich gesicherte Studien belegt sind.

Die Basis für ein langes und gutes Leben kann nur ein gesunder Lebensstil sein, und ich bin davon überzeugt, dass gesunde Rituale dabei unentbehrlich sind. Sie stabilisieren unseren Alltag und geben uns Halt und Orientierung in einer hektischen Zeit. Wie das funktioniert und wie hilfreich das gerade in stressigen und unsicheren Zeiten ist, möchte ich Ihnen mit diesem Buch aufzeigen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine informative und inspirierende Lektüre.

Ihr



Prof. Dr. med. Curt Diehm

INFEKT UND IMMUNABWEHR



Infekt und Immunabwehr

Der Unterschied zwischen Viren und Bakterien

Beide gelten als die bekanntesten Auslöser von Infektionskrankheiten, aber das ist auch schon fast die einzige Gemeinsamkeit von Viren und Bakterien. Doch was ist der Unterschied und wie behandelt man mögliche Infektionen? Hier ein kleiner Überblick:

VIREN – OFT HARMLOS, MANCHMAL ABER AUCH LEBENSGEFÄHRLICH

Viren sind echte Parasiten. Sie sind winzig klein, relativ einfach aufgebaut und dringen in tierische, pflanzliche oder menschliche Zellen ein. Diese Zellen verwenden sie als Wirt zur Vermehrung. Als Wirtszellen dienen dabei beispielsweise rote und weiße Blutkörperchen, aber auch Leber- oder Muskelzellen. Viren sind extrem flexibel und verändern sich kontinuierlich. Bestes Beispiel: Das Grippevirus, das durch Mutationen auch immer wieder aufs Neue an der körpereigenen Abwehr vorbeikommt. Gegen andere Viren dagegen bleibt der Körper nach einer einmaligen Infektion immun. Das ist beispielsweise bei Kinderkrankheiten wie Windpocken, Masern oder Röteln der Fall. Viren können auch sehr ernsthafte Erkrankungen wie HIV oder Hepatitis auslösen.

Gegen viele Viren kann man sich heute erfolgreich impfen lassen. Nach erfolgter Infektion dagegen ist die Behandlung schwierig. Es gibt zwar antivirale Medikamente, doch helfen diese immer nur gezielt gegen einzelne Virusarten.

BAKTERIEN – WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT, ZUM TEIL ABER AUCH TÖDLICH

Bakterien sind um ein Vielfaches größer als Viren. 99 Prozent von ihnen sind wichtig für unseren Körper, indem sie beispielsweise im Darm, in der Mundhöhle oder auf der Haut für unsere Gesundheit sorgen. Als echte Überlebenskünstler passen sie sich immer wieder neu an ihre Umgebung an. Einige von ihnen können sogar ohne Sauerstoff überleben. Allerdings können sie auch schwere Erkrankungen auslösen.

Tuberkulose, Keuchhusten, Scharlach oder Harnwegsinfekte werden genau wie viele Durchfallerkrankungen oder Lungenentzündungen durch Bakterien verursacht. Zu den bekanntesten „gefährlichen“ Bakterien zählen Salmonellen und Staphylokokken.

Bakterien können häufig erfolgreich mit Antibiotika behandelt werden, die übrigens bei Viren nicht wirken. Allerdings entwickeln sich auch Bakterien fortlaufend weiter und bilden dadurch Resistenzen gegen Antibiotika.

STUDIEN ZEIGEN: VIREN KÖNNEN BAKTERIEN TÖTEN

Kürzlich sorgte eine von der EU finanzierte Studie für Aufsehen. Sie brachte neue Erkenntnisse darüber, wie sich Bakterien vor Viren schützen. Das Resultat: Auch Bakterien haben ein Immunsystem, das bei einer Infektion durch ein Virus Teile dieses Virus in seiner DNA „speichert“ und Abwehrmechanismen gegen einen erneuten Angriff entwickelt. Parallel dazu haben Forscher vom *Helmholtz Zentrum* in München nachweisen können, dass Bakterien teilweise sogar Viren nutzen, um Antibiotika-Resistenzen untereinander auszutauschen. Die Wissenschaftler hoffen nun, ihre Erkenntnisse für die Entwicklung von neuen Impfstoffen gegen gefährliche Bakterien verwenden zu können. Vielleicht können sogar Viren gezielt genutzt werden, um Bakterien anzugreifen, die sich resistent gegen Antibiotika zeigen. Doch das ist alles noch Zukunftsmusik. Bis dahin gilt mein Ratschlag: Falls Sie bei einer Infektion nicht sicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Er kann Ihnen gezielt sagen, wie eine erfolgreiche Behandlung aussieht

Immunabwehr – die Grippe ist kein Schicksal

Für unser Immunsystem bedeutet die kalte Jahreszeit viel Arbeit. Im Herbst und Winter müssen wir unsere Abwehrkräfte stärken, um gegen Grippe und Erkältung gewappnet zu sein. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Die darin enthaltenen Vitamine sind dringend notwendig für unsere körperliche Leistungsfähigkeit und für eine stabile Gesundheit. Ganz wichtig sind auch viel Bewegung und Sport an der frischen Luft. Weniger Sonnenlicht bedeutet auch weni-

ger Glückshormon Serotonin, schlechtere Stimmung und schwächere Abwehrkräfte. Wichtig ist auch, dass wir viel trinken, zum Beispiel Wasser und Tee. Feuchte Schleimhäute stoppen Viren und Bakterien. Ausreichend Schlaf sorgt dafür, dass sich unser Körper erholt und dass wir leistungsstark bleiben. Stress schwächt unser Immunsystem.

Auch vom Leistungssport und vom Freizeitsport wissen wir, dass höhere Ausdauerbelastungen häufiger Infektionen auslösen können. Meist sind es pulmonale Infekte. Psychosozialer Stress wie beispielsweise die Vorbereitung auf einen wichtigen Wettkampf, befeuert diese Problematik. Sport verursacht in der Muskulatur eine Entzündungsreaktion/Inflammation. Zudem werden verstärkt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Es ist belegt, dass dadurch die natürlichen Killerzellen in ihrer Wirkung geschwächt werden und die Granulozyten bei der Eliminierung von Bakterien schwächeln. So können inadäquate Belastungen und generell Überbelastungen im Sport den Stresslevel erhöhen und das Immunsystem schwächen. Wir sehen das nicht nur im Leistungssport, sondern vor allem auch im Freizeitsport.

Die Auswirkungen dieser Stressreaktionen können durch die Substitution von essenziellen Mikronährstoffen und durch exogene Immunstimulation durch die rechtzeitige Einnahme von Immunmodulatoren günstig beeinflusst werden. Sportmediziner greifen gerne auf pflanzliche Kombinationspräparate mit Inhaltsstoffen aus Lebensbaum, Wildem Indigo, Echinacea pallida sowie Sonnenhut zurück. Durch diese natürlichen Substanzen können die Zahl der Granulozyten sowie die Aktivität der Makrophagen und die Bildung spezifischer Immunglobuline angeregt werden. Wir kennen diese protektiven Verbindungen auch aus der Onkologie (Krebsheilkunde). Dort ist Immunstimulation ebenso ein sehr wichtiges Thema.

Zu den immunstärkenden Stoffen zählt ein breites Spektrum von Verbindungen, von denen nur einige besondere Substanzen hier genannt werden. Die aufgeführten Verbindungen sind hinsichtlich ihrer immunstärkenden Wirkung untersucht und für gut befunden worden, andererseits sind sie hinsichtlich ihrer möglichen Nebenwirkungen unbedenklich und können daher in ein Programm der Abwehrstärkung eingebaut werden.

NATÜRLICHE SUBSTANZEN ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

- **Grüner Tee:** Polyphenole aus grünem Tee entfalten starke antioxidative Eigenschaften.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Der Verzehr dieser ungesättigten Fettsäuren vornehmlich aus Seefischen oder Leinöl ist immunstärkend und verändert längerfristig die Fettsäurezusammensetzung in den Zellmembranen positiv. Das hilft der Abwehr gegen Viren.
- **Weihrauch:** Weihrauch ist ein pflanzliches Vielstoffgemisch, der wichtigste Inhaltsstoff ist die Boswelliasäure. Neben ausgeprägten antientzündlichen sind auch zellwachstumshemmende Wirkungen bekannt, weshalb Weihrauchpräparate gegen Krebs eingesetzt werden. Mehrere Pharmafirmen arbeiten daran, aus Weihrauch spezifische Medikamente gegen das SARS-CoV-2-Virus zu entwickeln. Weihrauch und Kräuter bremsen die Vermehrung von Viren.
- **Zink:** Ein wesentlicher Bestandteil eines funktionierenden Immunsystems ist Zink. Studien haben gezeigt, dass Zink gerade im Alter zur Stärkung der Immunabwehr empfohlen werden kann. Ein Zinkdefizit führt zu Anfälligkeiten gegen Virusinfekte und zu einer verringerten zellulären Immunantwort. Im Alter zeigt sich bei vielen Menschen eine Verminderung des Zinkgehalts im Blut. Dabei spielen Ernährungsfehler eine Rolle. Bekanntermaßen nimmt auch die Resorption von Zink im Magen-Darm-Trakt mit zunehmendem Alter ab. Defizite können sich auch aus einer vegetarischen Ernährung ergeben. Weiterhin ist Alkoholabusus eine Ursache für Zinkmangel. Erwachsene haben einen täglichen Zinkbedarf von etwa zehn Milligramm. Wenn man täglich zehn Milligramm Zink einnimmt, steigt binnen weniger Wochen der Zinkgehalt im Blut signifikant an.
- **Selen:** Selen ist Bestandteil von 25 Selenproteinen, die teilweise auch maßgeblich für die Immunfunktion sind. Selen stimuliert die T-Zellproliferation und die Antikörperbildung.
- **Vitamin C:** Vitamin C ist das wirksamste Antioxidans. Es hemmt unter anderem die Bildung von proentzündlichen Zytokinen. Die orale Wirksamkeit ist allerdings aufgrund der kurzen Halbwertszeit begrenzt. In der Medizin wird es durch Infusion zugeführt, um die intrazelluläre Vitamin-C-Konzentration nachhaltig zu erhöhen und

die antiviralen und antitumoralen Eigenschaften zu nutzen. Wer auf natürliche Art und Weise genügend Vitamin C aufnehmen will, presst sich ein bis zwei Zitronen am Tag aus.

- **Vitamin D:** Vitamin D ist in Wirklichkeit kein richtiges Vitamin, sondern ein Hormon. Es gibt Hinweise, dass ein hoher Vitamin-D-Spiegel die Schwere einer Covid-19-Erkrankung positiv beeinflussen kann. Die Studienlage dazu ist jedoch noch sehr dünn. Dennoch empfehlen Kliniker bei sehr niedrigem Vitamin-D-Spiegel die Substitution. Im Frühling befördert ausreichend Sonne den Vitamin-D-Spiegel wieder auf natürliche Weise. Vitamin D hat wertvolle immunmodulierende Effekte, die über spezifische Vitamin-D-Rezeptoren auf Immunzellen umgesetzt werden.
- **Curcumin:** Curcumin ist Bestandteil von Curcuma longa (Gelbwurz) und gehört zu den am intensivsten untersuchten Naturstoffen. Die Substanz zeigt ausgeprägte entzündliche und antioxidative Eigenschaften. Curcumin hemmt Initialschritte bei der Bildung von Karzinomen. Taiwanische Forscher konnten zeigen, dass Curcumin, das beispielsweise in Curry enthalten ist, dazu beitragen kann, die Vermehrung von Viren zu bremsen bzw. zu stoppen.



Die Gelbwurz (Kurkuma) hat ausgeprägte entzündliche und antioxidative Eigenschaften

- **Resveratrol:** Resveratrol ist ein Phytoalexin, das in der Schale von roten Trauben vorkommt. Es hat ausgeprägte entzündliche Eigenschaften.

- **Knoblauch:** Knoblauch enthält insgesamt 17 Bestandteile, die eine wertvolle antivirale Hilfe gegen die Invasion von Viren in den menschlichen Körper darstellen können. Der Hauptwirkstoff ist Allicin. Studien aus Mexiko und Südkorea haben gezeigt, dass Knoblauch und Bärlauch insgesamt die Funktion des Immunsystems verbessern. Dasselbe gilt auch für gewöhnliche Küchenzwiebeln, Schalotten und Lauch.
- **Kräuter:** Auch Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Lorbeerblätter und Thymian enthalten Wirkstoffe, die in wissenschaftlichen Forschungsarbeiten nachweisbar unser Immunsystem im Kampf gegen Viren unterstützen. Auch flüssige Extrakte der schwarzen Holunderbeere zeigen antivirale Eigenschaften. Zistrosen, die im Mittelmeerraum wachsen, werden in der traditionellen Medizin Südeuropas schon lange bei viralen Infekten eingesetzt.

MEDITATION KANN HELFEN

Auch Meditation kann die Immunabwehr verbessern, wie Studien von Dr. Richard Davidson und Prof. Jon Kabat-Zinn aus dem Jahr 2003 zeigten. Im Blut einer Gruppe von Meditierenden fanden sich nach acht Wochen regelmäßiger Übung deutlich mehr Antikörper im Anschluss an eine Grippeimpfung als im Blut der Kontrollgruppe.

WICHTIG SIND NASENSPÜLUNGEN

Die einfache Spülung der Nase durch das Hochziehen von Salzwasser, das mit wenig Olivenöl versetzt ist, fördert die Selbstreinigungsfunktion der Nasenschleimhaut. Das Salzwasser befeuchtet die Nasenschleimhäute, reinigt sie und lässt sie abschwellen. Verkrustetes Material wird beseitigt, Krankheitskeime werden ausgeschwemmt. Bakterien, Viren und Schmutzpartikel werden entfernt. Entzündungen der Nasennebenhöhlen wird vorgebeugt.

MUNDSPÜLUNGEN

Schon seit einigen Monaten wird diskutiert, ob Mundspülungen gegen das Coronavirus Sars-CoV-2 helfen können. Wissenschaftler aus Cardiff haben verschiedene Mundspüllösungen untersucht. Die Studie hat gezeigt, dass zum Beispiel mit einer Lösung wie „Listerine“ der Virus-

infektiosität von Corona deutlich vorgebeugt werden kann. Alkohol im Mundwasser erzielt keinen günstigen Effekt. Ätherische Öle mit Alkohol dagegen haben günstige Effekte gezeigt.

GENUG TRINKEN

Unsere Haut hat nur eine Gesamtfläche von rund 1,8 Quadratmeter, wenn wir aber alle Schleimhäute zusammennehmen, kommen wir auf rund auf 600 Quadratmeter.

Wenn die Schleimhäute ausgetrocknet sind, können Bakterien und Viren viel besser andocken. Wichtig ist, dass für genügend Feuchtigkeit gesorgt wird. Das kann Erkrankungen reduzieren. Erwachsene sollten mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag trinken, Schüler mindestens 1 bis 1,5 Liter.

GEHEN SIE AN DIE FRISCHE LUFT

Spaziergänge oder Winterwanderungen sind extrem günstig. Zudem wird das Immunsystem in der kalten Jahreszeit durch Bewegung im Freien gestärkt. Also keinesfalls aus Bequemlichkeit sportliche Aktivitäten wie Joggen oder Wandern einstellen. Gerade das Vermeiden von Aufenthalt im Freien ist eine der Hauptursachen für die Anfälligkeit gegenüber Erkältungen. Dabei darf man sich natürlich nicht unterkühlen. Dafür gibt es aber Handschuhe, gutes Schuhwerk und warme Jacken. In den Wohn- und Arbeitsräumen ist auf eine gute Luftfeuchtigkeit zu achten. Trockene Heizungsluft ist Gift für die Schleimhäute und begünstigt Infektionen. Grippeviren lieben trockene Schleimhäute – trinken Sie deshalb genug.

Im Herbst und Winter empfehle ich auch gerne Saunagänge. Einmal die Woche in die Box zum Schwitzen ist prima, ebenso warm-kalte Fußbäder. Bei akutem Infekt sollten Sie die Sauna jedoch unbedingt meiden. Im Kampf gegen Infektionen helfen zudem heiße Suppen und das regelmäßige Trinken von Ingwertee. Kleine Umstellungen des Ernährungsplans sind also hilfreich.

Stille Entzündungen – Silent Inflammation

Was macht sie so gefährlich? Ob Allergien, Zahnfleischbluten oder Herpes – kleine Infekte gelten vielen als Lappalie. Doch die Forschung zeigt, dass man sie ernst nehmen sollte.

Diese kleinen chronischen Entzündungen lassen uns beispielsweise schneller und vorzeitig altern. Heimliche Entzündungen sind ernst zu nehmende Feinde, die wie ein Schwelbrand wirken. Sie brennen mit kleiner Flamme unbemerkt und werden meistens viel zu spät diagnostiziert. Forscher haben heute keinerlei Zweifel mehr daran, dass stille Entzündungen ein signifikanter und unabhängiger Risikofaktor für eine erhöhte Gesamtsterblichkeit sind - insbesondere auch für Risikopatienten.

Die Amerikaner sprechen von „Silent Inflammation“ und von „Low-grade Inflammation“ und sehen diese Entzündungen als erheblichen Risikofaktor an, 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.

Diese Entzündungen 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 Entzündungen der Nasennebenhöhlen gehören zu den typischen schweleenden Infekten. Ebenso gibt es enge Zusammenhänge mit chronischen Darmkrankheiten wie „Morbus Crohn“ und „Colitis ulcerosa“. Viele Menschen leiden unter chronischen bakteriellen oder viralen Infekten wie Herpes oder dem Pfeifferschen 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 werden unter anderem von unserem modernen Lebensstil verursacht. Alles, was unser Immunsystem permanent alarmiert, ist ungünstig. Dazu zählen Nikotin und Umweltgifte wie Feinstaub und Elektrosmog. Viel hängt auch 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. Übergewicht, und zwar vor allem zu viel Bauchfett, wirkt sich ebenfalls entzündungsfördernd aus. Das sogenannte viszerale Fett legt sich wie ein Panzer um den Magen und um andere Organe und ist äußerst aktiv im Produzieren von Entzündungsstoffen. Pölsterchen an Hüfte, Oberschenkel und Gesäß sind dagegen unproblematisch. Auch Stress fördert stille Entzündungen. Studien haben eindeutig gezeigt, dass bei Stress und auch bei Depressionen entzündungsfördernde sogenannte proinflammatorische Zytokine produziert werden. Ebenso sind ein schlechtes Mikrobiom (falsche Bakterien im Darm) sowie eine Leberverfettung, die oft durch falsche Ernährung und zu viel Alkohol ausgelöst wird, ein Risiko. Erkenntnisse der letzten Jahre zeigen, dass praktisch jede chronische Entzündung ein zusätzliches Krebsrisiko bedeutet.

RISIKOFAKTOREN FÜR STILLE ENTZÜNDUNGEN

- Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie)
- Übergewicht/Adipositas
(Fettdepots im Bauchraum setzen Entzündungsstoffe frei)
- Chronischer Stress
- Schlafmangel schwächt Immunantwort ab
- Rauchen setzt freie Radikale frei
- Parodontitis/Zahnfleischentzündungen
- Nasennebenhöhlenentzündungen, wie z. B. Stirnhöhlenentzündung
- Störungen des Mikrobioms (falsche Bakterien im Darm).
- Gestörte Darmbarriere („Leaky Gut“)
- Nichtalkoholische Fettleber/Steatohepatitis
- Bewegungsmangel
- Umweltgifte



WELCHE SYMPTOME TRETEN BEI STILLEN ENTZÜNDUNGEN AUF?

Anders als bei einer klassischen akuten Entzündung, bei der die auftretenden Symptome für Patienten deutlich spürbar sind und sie in ihrem Alltag im Wohlbefinden erheblich einschränken, schwelen stille Entzündungen häufig lange Zeit unbemerkt im Körper und verursachen lange Zeit keine Symptome – zumindest keine von außen sichtbaren Krankheitszeichen. Auf die Dauer schwächen sie jedoch das Immunsystem und schädigen zunehmend Organe.

Die wahrgenommenen Krankheitszeichen sind oft nur schwach ausgeprägt und unspezifisch. Dazu gehören: schlechter Schlaf, nächtliches Schwitzen, immer wieder auftretende Infekte, allgemeines Schwächegefühl und neue Unverträglichkeiten, etwa von Nahrungsmitteln oder Kosmetikprodukten. Oft sprechen die Patienten von einer generellen Schlappeheit.

Fieber und Schwitzen sowie ein allgemeines Krankheitsgefühl sind in der Allgemeinmedizin klassische Krankheitszeichen. Die klassischen Entzündungszeichen für Mediziner wie Rötung (Rubor), Überwärmung (Calor) Schwellung (Tumor) und Schmerzen (Dolor) sind bei stillen Entzündungen wenig bis gar nicht vorhanden.

WIE KANN MAN STILLE ENTZÜNDUNGEN IM BLUT FESTSTELLEN?

Menschen, die vermuten, dass sie eine stille Entzündung in sich tragen, sollten ein großes Blutbild machen lassen. Eine diagnostische Rolle spielt die Erhöhung der Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG). Werte über zehn mm/h gelten als pathologisch.

Ein Schlüsselwert ist eine Erhöhung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Ein weiterer Entzündungsmarker ist das sogenannte „CRP“ (C-reaktives Protein). Dieses Eiweiß wird in der Leber produziert. Je höher der Entzündungsgrad, desto höher sind diese Laborwerte. Der Referenzwert für CRP liegt zwischen null und fünf. Wenn der Wert kleiner als eins ist, hat man relative Sicherheit, dass keine stille Entzündung vorliegt. Das CRP steigt nicht immer an. Darüber hinaus lässt sich im Blutbild auch das hochsensitive „hs-CRP“ (high-sensitive CRP) bestimmen, das noch exakter Entzündungen nachweist. Der Referenzwert liegt hier zwischen 0,5 und 3,1. Auslöser für einen erhöhten CRP-Wert sind meistens Bakterien und nur ganz selten Viren.

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 eine antientzündliche 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 sogenannte Radikalfänger. Gesunde Fette wirken chronischen Entzündungen ebenfalls entgegen. Dazu zählen Leinsamen- und Olivenöl. Wichtig ist das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren. Arachidonsäure (AA) ist die wichtigste entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäure. Eicosapentaensäure (EPA) ist die wichtigste Omega-3-Fettsäure und wirkt antiinflammatorisch. Empfehlenswert ist ein AA/EPA-Quotient zwischen drei und fünf. In der sekundären Prävention – wenn also

ERNÄHRUNGSTIPPS GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN

- Trinkmenge hochhalten. Ideal sind Wasser und Kräutertees. Vermeiden Sie Limonaden. Sie erhöhen die Entzündungswerte.
- Sauerkrautsaft hat antientzündliche Eigenschaften.
- Versuchen Sie, Zucker und jegliche Süßstoffe so weit wie möglich zu vermeiden.
- Tauschen Sie Plastikflaschen gegen Glasflaschen, z. B. bei Milch oder Mineralwasser.
- Essen Sie maximal 300 Gramm Fleisch pro Woche.
- Essen Sie dreimal am Tag eine Handvoll Gemüse und zweimal eine Handvoll Obst („five-a-day“).
- Verwenden Sie so oft wie möglich Produkte mit Bioqualität.



schon eine Erkrankung vorliegt – empfehlen wir unseren Patienten einen Quotienten unter 2,5.

Welche Omega-3-Fettsäuren sind empfehlenswert? Zum Erreichen eines optimalen Quotienten sind hochwertige Fischölpräparate am besten geeignet. Es wird eine tägliche Mindesteinnahme von zwei Gramm Omega-3-Fettsäuren empfohlen, beispielsweise in Form von Kapseln (0,5 Gramm Fischöl) oder ein Esslöffel Fischöl. Vegetarier und Veganer können Algenöl als Ersatz zu sich nehmen.

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.

Chronische Erschöpfung – Chronic Fatigue-Syndrom (CFS)

Es gibt viele Gründe, warum sich eine chronische Erschöpfung bzw. ein chronisches Müdigkeitssyndrom entwickeln kann. Die Ursache dürfte in einer Störung in der Muskulatur und/oder im Gehirn liegen. Es handelt sich dabei um eine eigenständige neurologische Erkrankung. Klassische Symptome sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit, chronische Erschöpfung und Lustlosigkeit. Oft liegen auch Konzentrationsschwäche, Nervosität sowie Schlafstörungen und Schlaflosigkeit vor.

AN FOLGENDE KRANKHEITEN UND RISIKOFAKTOREN MUSS GEDACHT WERDEN:

- Chronische Infekte
- Dauerhafte Stressbelastung
- Schlafapnoe
- Blutarmut/Anämie, zum Beispiel bei Eisenmangel
- Chronische Mangelernährung, beispielsweise durch Essstörung oder Krebserkrankung
- Chronische Schmerzen

- Autoimmunerkrankungen, wie Multiple Sklerose und rheumatoide Arthritis
- Krebs
- Hashimoto Thyreoiditis
- Psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Burnout oder Angststörungen

Häufige Ursachen für eine chronische Erschöpfung sind Infekte oder Entzündungen, zum Beispiel eine protrahierte abgelaufene Grippe, chronische Erkältungen, chronische Blasenentzündungen oder Harnwegsinfekte. Unter solchen Bedingungen wird das Immunsystem maximal beansprucht. Zu diesem Formenkreis gehören auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie der „Morbus Crohn“ und die „Colitis ulcerosa“. Wenn der Darm entzündet ist, ist die Aufnahme von Vitaminen und anderen Nährstoffen im Darm gestört und es resultieren oft ein Vitaminmangel und andere Mangelerscheinungen.

LONG-COVID: CHRONISCHES FATIGUE-SYNDROM ALS FOLGE VON CORONA

Unabhängig von der Schwere des COVID-19-Verlaufs leiden manche betroffenen Patienten danach unter einem Zustand der Erschöpfung, der sie massiv im Allgemeinbefinden beeinflusst. Man schätzt, dass jeder zehnte Erkrankte nach einer COVID-Infektion betroffen ist. Noch ist unklar, wann und warum dieses Syndrom auftritt. Als Ursachen werden mehrere Hypothesen diskutiert: Die Immun-Hypothese vermutet ein Autoimmunproblem, die Durchblutungs-Hypothese geht von einer chronischen Entzündungsreaktion in allen Gefäßen des Körpers aus. Diskutiert wird auch eine Nerven-Hypothese, die von einer Fehlfunktion des autonomen Nervensystems ausgeht.

Im Augenblick gibt es nur eine symptomatische Therapie gegen dieses Syndrom. Eine zentrale Bedeutung spielt eine optimale Rehabilitationsbehandlung mit einem vorsichtigen Wiederaufbau der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

HERAUSGEBER UND AUTOR

Prof. Dr. med. Curt Diehm
Max Grundig Klinik
Bühlerhöhe
Schwarzwaldhochstraße 1
77815 Bühl
www.max-grundig-klinik.de

REDAKTION UND LEKTORAT

Christina Schnellbach

LAYOUT UND SATZ

Andrea Schwarz
www.schwarzmediengestaltung.de

HERSTELLUNG UND VERLAG

© abcVerlag GmbH
www.abcverlag.de
Erscheinungsjahr 2023

VERLEGER

Winfried Rothermel
Waldhofer Straße 19
69123 Heidelberg

DRUCKEREI

Stober Medien GmbH
www.stober-medien.de

BILDER

Prof. Dr. med. Curt Diehm
Max Grundig Klinik
iStock

ISBN

978-3-938833-61-2

