

Innerer Brand

Sie verursachen kaum Schmerzen, nur unklare Beschwerden. Trotzdem sollten **chronische Entzündungen** schnell behandelt werden, sie sind gefährlich.

ATTILA ALBERT

Sie sind wie unsichtbare Feuer, die unter der Oberfläche brennen: Chronische Entzündungen schwächen und schädigen den Körper – und bleiben oft lange unentdeckt. Neue Studien zeigen, dass schon einfache Mittel helfen können, sie zu bekämpfen.

Hausarzt und Autor Hansruedi Fischer (65, «Saftige Lügen») aus Aegst am Albis ZH sagt, was Sie wissen müssen und was helfen kann, die Schmerzen zu lindern.

Was ist eine chronische Entzündung?

■ Eine dauerhafte Aktivierung des Immunsystems, das sich gegen Krankheitserreger (z. B. Viren, Bakterien, Pilze) oder andere Faktoren (z. B. ungesunder Lebensstil, schädliche Umwelteinflüsse) wehren muss. Während eine akute Entzündung meist nur einige Tage anhält, kann die chronische Variante Monate oder Jahre andauern.

Wie erkenne ich sie?

■ Eine akute Entzündung ist meist schmerzhaft, der betroffene Körperteil gerötet oder angeschwollen, etwa das Knie bei einer Schleimbeutelentzündung. Bei einer chronischen Entzündung sind die Beschwerden weniger eindeutig. Meist treten gar keine Schmerzen auf, die Beschwerden sind unspektakulär und vage: Müdigkeit und Depressionen, schlechter Schlaf, nächtliches Schwitzen, Antriebsmangel und sexuelle Unlust, nächtliches Schwitzen. Auch häu-

fige oder anhaltende Infekte wie Schnupfen und Husten sind wichtige Hinweise.

Was steckt dahinter?

■ Entweder eine akute Entzündung, die immer wiederkehrt und dadurch chronisch geworden ist, z. B. bei den Mandeln. Oder eine Entzündung, die schon von Beginn an chronisch war. Davon sind besonders häufig betroffen: die Magenschleimhaut, der Dickdarm, die Leber – oder sogar der gesamte Körper, wenn es sich um eine Stoffwechsellentzündung handelt. Hier bringen Übergewicht, Diabetes und eine metabolische Fettleber den Körper völlig aus der Balance.

Wie kann der Arzt sie eindeutig nachweisen?

■ Bei einer akuten Entzündung sind im Blut die weissen Blutkörperchen und andere Entzündungswerte erhöht. Der Arzt ist aber wegen der ansonsten klaren Symptome (z. B. schmerzender Zahn) oft nicht auf Labortests angewiesen. Bei einer chronischen Entzündung zeigt der Bluttest andere typische Veränderungen: Bei den Werten von Cholesterin, Neutralfetten und Leberenzymen. Oft sind dazu Blutzucker- und die Harnsäurewerte höher als normal. Hier unterstützen Labortests die richtige Diagnose.

Äusserlich sind chronische Entzündungen oft nicht zu erkennen.



«**Chronische Entzündungen sind sehr häufig geworden und stehen klar im Zusammenhang mit dem Lebensstil**»



Hansruedi Fischer, Hausarzt und Autor

Warum ist eine schnelle Behandlung wichtig?

■ Neben den Beschwerden, die schon für sich allein unangenehm sind, schaden chronische Entzündungen langfristig dem Körper. Forscher halten sie für einen Faktor bei der Entstehung von Krebs, Diabetes, Alzheimer und Herzkrankungen. Es ist deshalb gefährlich, nur die Symptome durch Medikamente zu unterdrücken.

Welche Behandlung ist bei Entzündungen angesagt?

■ Bei einer akuten Entzündung verschreibt der Arzt meist Antibiotika. Bilden sich Eiter oder Abszesse (umkapselter Eiter im Gewebe), dann operiert er. Bei einer chronischen Entzündung ist ein veränderter Lebensstil notwendig:



Fünf Lebensmittel gegen chronische Entzündungen

Zwiebeln

Pro Woche sollten Sie mindestens drei Zwiebeln essen, aufgeteilt in vier bis sechs Portionen. Am besten sind rohe, rote Zwiebeln.



Rote Weintrauben

Gelegentlich essen, vor allem Sorten mit Kernen, aber nicht täglich, da Weintrauben zuckerreich sind. Auch gesund: Rot- oder Weisswein (0,2 Liter pro Tag).



Grüner Tee

Am besten regelmässig frisch und in einer luftdichten Packung kaufen, er altert sehr schnell. Nicht mit kochendem Wasser aufgießen, besser sind 70 bis 80 Grad.

Acai-Beeren

Ebenfalls sehr gesund, manche Firmen erklären sie sogar zu einem Wundermittel. Frisch, tiefgefroren oder als Saft verwenden.



Kurkuma

Verwenden Sie es am besten in Naturform in der Küche (z. B. halben Teelöffel ins Rührei oder etwas mehr in den Reis). Sie müssen keine Kurkuma-Pillen kaufen.

Zurück zu Normalgewicht, ausreichend bewegen, ausruhen und schlafen, zuckerarm essen, dafür viel grünes Gemüse inklusive Salate.

Oft ist eine chronische Entzündung der Anlass, jahrelange schlechte Angewohnheiten endlich zu verändern.

Wie kann der Patient die Behandlung unterstützen?

Bei akuten Entzündungen helfen häufig Umschläge, Bäder, Wickel und Zugsalben. Bei der chronischen Variante ist die Änderung des Lebensstils der wichtigste Faktor. Daneben empfiehlt eine Studie der Universität Liverpool (GB), regelmässig fünf Lebensmittel (siehe rechts) zu verwenden. Sie enthalten Polyphenole, die chronische Entzündungen nachweisbar bekämpfen. ●

Hansruedi Fischer, «Saftige Lügen», Tremonte-Verlag, 38.90 Fr.

IMPRESSUM

SonntagsBlick Magazin

Leser: 647 000, MACH Basic 2016-1, Gesamt-CH/
628 000 MACH Basic 2016-1, deutsche Sprachgruppe
Auflage: 184 089 verbreitet, davon verkauft 179 586
(Auflagenbeglaubigung WEMF/KS 2015)

REDAKTION

Chefredaktion: Philippe Pfister (a. i.)
Redaktionsleitung: Roland Grüter
Stv. Redaktionsleitung: Daniel Arnet
Managing Editor: Michael Ludewig
Layout: Angela Rosser, Christian Waeber (Leitung)
Bildredaktion: Hans-Christian Wepfer
Redaktion: Attila Albert, Jonas Dreyfus, Lorenz Keller, Christian Maurer, Carmen Schirm-Gasser, Franca Siegfried, Martin Steiner, Anette Thielert (Produktion), Silvia Tschui
Mitarbeit: Dora Imhof, Wäis Kiani, Michael Merz, Thomas Meyer, Franziska K. Müller, Julia Onken, Regula Osman (Korrektorat), Pascale Portmann

VERLAG BLICK-GRUPPE

Geschäftsführer: Wolfgang Büchner
Leitung Marketing: Nicolas Pernet
Vermarktung: Admeira AG, Zürich
Chief Sales Officer: Arne Bergmann
Head of Marketing Publishing: Beniamino Esposito
Managing Director Publishing: Thomas Kords
Head of Sales: Roger Knabenhans
Head of Marketing Services: Michelle Sameli
Sales Service: Tel. +41 58 909 99 62, E-Mail: salesservices@admeira.ch, Head of Sales Services Publishing: Evelyn Eisenhauer, Anzeigenpreise und AGB: www.admeira.ch
Abo-Service: Ringier AG, Abonnenten-Service, 4800 Zofingen, Tel. 0848 855 955 (0.08 Fr./Minute im Schweizer Festnetz), Anrufe aus dem Handynetz können preislich variieren, Fax +41 62 746 35 71, +41 44 259 69 31, aboservice@ringier.ch

ANZEIGE

Blick RÄTSEL
Das grosse Schweizer Rätselvergnügen
Gewinne 200.-
Nr. 7 - Juli 2016 - CHF 4.40 - € 4.30

1 Jahr für Fr. 39.90

Rätselspass mit 25% Rabatt!*

* Im Vergleich zum Einzelverkauf

Jetzt bestellen!
Telefon: 0848 833 844
(Fr. 0.08/Min. Schweizer Festnetz, Anrufe aus dem Handynetz können preislich variieren)
Fax: 062 746 35 71
E-Mail: aboservice@ringier.ch

Blick