



Entzündungen sind gefährlicher als Sie denken

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 29 Januar 2021

Die meisten Menschen verbinden eine Entzündung mit den typischen sichtbaren Merkmalen, wie Rötung, Schwellung und Eiterbildung. Diese Art von Entzündung ist leicht zu diagnostizieren und in der Regel auch schnell wieder abgeklungen. Immer mehr Menschen werden jedoch von Entzündungen ganz anderer Art heimgesucht. Sie breiten sich unbemerkt und schleichend im Körper aus, beeinträchtigen die Gesundheit immens und können schwere Erkrankungen, wie z.B. Autoimmunerkrankungen oder Krebs auslösen.

Die akute Entzündungen

Nahezu jedes Organ und jeder Körperbereich kann sich entzünden. Zu den akuten Entzündungen gehören beispielsweise die Blinddarmentzündung, die [Nasennebenhöhlenentzündung](#), die

Blasenentzündung, die Nierenbeckenentzündung, die Scheidentzündung und viele weitere Entzündungen mehr.

Wie aber kommt es zu einer Entzündung?

Bei jeder Art von Gewebeverletzung oder Reizung setzt eine Entzündungsreaktion des Körpers ein - ganz gleich, an welchem Ort sie auftritt. Auf eine Verletzung oder Reizung der inneren Organe reagiert der Körper ebenso mit einer Entzündung wie auf eine Schädigung der Gelenke oder der äusseren Haut.

Wird der Wurmfortsatz beispielsweise von Kotsteinen oder Wurmbefall gereizt, dann entzündet er sich und die [Blinddarmentzündung](#) ist da.

Steigen Bakterien aus der Blase ins Nierenbecken auf, so können diese das Nierengewebe reizen, so dass es auch hier zur Entzündung kommt. Eine Nierenbeckenentzündung entsteht.

Ähnlich verhält es sich bei der Nasennebenhöhlenentzündung. Oft geht ein Schnupfen voraus. Wenn sich dann Probleme beim Sekretabfluss ergeben (durch die Schwellung der Schleimhäute), sich daraufhin das mit Bakterien, Allergenen oder Viren belastete Sekret in den Nasennebenhöhlen sammelt, dann entzündet sich das dortige Gewebe und die Symptome einer Nasennebenhöhlenentzündung - Kopfschmerzen, Druck hinter den Augen, Fieber - machen sich bemerkbar.

Mögliche Auslöser einer Entzündung

Eine Entzündung kann unterschiedliche Ursachen haben. Gemeinsam haben diese Auslöser, dass sie das Gewebe reizen oder schädigen und letztendlich entzünden:

- Prellungen, Zerrungen oder Blutergüsse durch Stösse oder Stürze
- Physikalische Reize wie Hitze, Frost oder radioaktive Strahlung
- Chemische Substanzen wie Gifte und Säuren
- Fremdkörper (z. B. Holzsplitter o. ä.), die in den Körper eindringen oder auch Stoffwechselabbauprodukte (z. B. [Harnsäurekristalle](#)), die im Körper selbst entstehen
- Pathogene Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Pilze oder [Darmparasiten](#) und deren giftige Ausscheidungen
- Allergene (= allergieauslösende Substanzen) wie Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittel etc.

Die Symptome der Entzündung

Eine örtlich begrenzte, akute (plötzlich auftretende) Entzündungsreaktion geht mit charakteristischen Symptomen einher. Der betroffene Bereich rötet sich im Allgemeinen, wird heiss, schwillt an und schmerzt. Oft kommt [Fieber](#) hinzu.

Tritt die Entzündung nicht unmittelbar in oder unter der Haut auf, sondern in einem Organ, sind die genannten Symptome nicht immer sichtbar.

Die Entzündung selbst stellt allerdings zunächst keine Erkrankung dar. Stattdessen zeigt sie an, dass der Körper mit Beginn der Entzündung eine Abwehrreaktion des Immunsystems eingeleitet hat und der Heilprozess in vollem Gange ist.

Denn "Ent-Zündung" bedeutet ja, dass ein Feuer in Form einer grossen Hitze entfacht wird, um Schlechtes zu verbrennen und eine tiefgreifende Reinigung einzuleiten, so dass der Körper wieder gestärkt aus der Krise hervorgehen kann - was natürlich nicht immer gelingt.

Denn eine akute Blinddarmentzündung birgt deutliche lebensbedrohliche Risiken (Durchbruch) und auch die Gefahr, dass bei Nichtbeachtung einer akuten Entzündung diese chronisch wird, sollte nicht unterschätzt werden.

Was geschieht bei einer Entzündung im Körper?

Sobald ein Gewebe verletzt oder gereizt wird, gibt es für den Körper viel zu tun. Sind Blutgefässe beschädigt worden, muss als erstes die Wunde abgedichtet werden. Diese Aufgabe erledigt der Blutklebstoff Fibrin.

Er zieht an der verletzten Stelle eine Art Netz auf, in dem die Blutplättchen und die roten Blutkörperchen hängen bleiben, so dass das Blut gerinnt. Sobald die Gefässe abgedichtet sind, sorgen spezielle Enzyme dafür, dass die Gerinnung wieder gestoppt wird.

Überschüssiges geronnenes Blut, eingedrungene Bakterien sowie verletztes oder abgestorbenes Gewebe machen das Erscheinen spezialisierter Abwehrzellen (Makrophagen oder auch Fresszellen genannt) erforderlich. Deren Aufgabe ist es, Eindringlinge abzutöten sowie Zell- und Gewebetrümmer zu entsorgen.

Damit die Makrophagen und weitere Immunzellen schnellstmöglich an den Ort des Geschehens gelangen können, sorgen spezielle Botenstoffe dafür, dass im Entzündungsbereich sofort die Durchlässigkeit der Gefässe erhöht wird.

Dies führt in der unmittelbaren Umgebung der Verletzung zu einer stark erhöhten Durchblutung, die sowohl für die Rötung und den Temperaturanstieg als auch für die Schwellung verantwortlich ist.

Während die Makrophagen noch fleissig mit den Aufräumarbeiten beschäftigt sind, beginnen andere Immunzellen bereits mit den ersten Reparaturmassnahmen: Geschädigte kleine Blutgefässe werden abgedichtet und durch Zellteilung bilden sich neue Zellen aus, die eine exakte Kopie der zerstörten Zellen darstellen.

Entzündungen lösen Schmerzen aus

Der mit einer Entzündung einhergehende Schmerz kann einerseits durch eine direkte Verletzung der Nervenzellen verursacht werden. Andererseits schmerzt es schon allein, wenn die entstandene Schwellung auf nahe liegende Nerven drückt.

Die Hauptursache für die Schmerzentstehung bei Entzündungen ist jedoch die Ausschüttung von bestimmten Schmerz-Botenstoffen. Sie werden von Immunzellen ausgeschüttet und heissen Prostaglandine, Histamin, Bradykinin etc.

Diese Substanzen erfüllen wichtige Aufgaben. So machen sie unmissverständlich auf die Schädigung des Gewebes aufmerksam und sorgen dafür, dass der betreffende Mensch oder das Tier den entzündeten Körperteil möglichst ruhig hält.

Auf diese Weise wird die Gewebeverletzung nicht unnötig ausgeweitet. Stattdessen kann der Heilungsprozess ungestört in Angriff genommen werden.

Sobald die Entzündung abheilt, werden die Botenstoffe mithilfe von Enzymen aufgelöst und der Schmerz klingt automatisch ab.

Massnahmen bei akuten Entzündungen

In einigen Fällen ist es äusserst wichtig, sofort therapeutisch einzugreifen. So darf eine akute Lungenentzündung, eine akute Blinddarmentzündung oder eine ähnlich schwere Entzündung selbstverständlich niemals unbehandelt bleiben.

Bei weniger lebensgefährlichen Entzündungen genügt es oft schon, den Körper während des Heilungsprozesses bestmöglich zu unterstützen.

Natürlich sind diese Massnahmen auch begleitend zu einer therapeutischen Behandlung sinnvoll.

- Kühlen Sie die entzündeten Bereiche.
- Gönnen Sie Ihrem Körper viel Ruhe.
- Entlasten Sie Ihr Verdauungssystem, indem Sie nur wenig essen, dafür aber ausschliesslich gesunde, vitalstoff- und nährstoffreiche Lebensmittel zu sich nehmen.
- Trinken Sie zudem grösstenteils Wasser - und zwar 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht.
- Nehmen Sie einen Teil der täglichen Flüssigkeitszufuhr in Form von basischen Tees zu sich, damit die entzündungsbedingten Abfallprodukte schnellstmöglich ausgeschieden werden können.

Nun ist es jedoch so, dass manche akuten Entzündungsprozesse nicht wie gewünscht ausheilen.

Besonders ein geschwächtes Immunsystem kann dazu führen, dass Entzündungen nicht ausheilen und womöglich chronisch werden.

Viele Einflüsse schwächen das Immunsystem

Eine ungesunde Lebens- und Ernährungsweise, andauernde Stresssituationen, Giftansammlungen im Körper, bestehende Erkrankungen und vieles mehr tragen dazu bei, dass das [Immunsystem](#) an Kraft verliert. Es kann seine Aufgaben nicht vollumfänglich erfüllen, so dass auch Entzündungen nicht mehr ganz abklingen können.

Zwar brennt das Entzündungsfeuer nun nicht mehr lichterloh, aber die Glut erlischt nie vollständig, so dass die Entzündung permanent schwelt oder auch immer wieder auflodern und sich weiter im Körper ausbreiten kann.

Mediziner sprechen jetzt von einer sekundär chronischen Entzündung.

Die sekundär chronische Entzündung

Eine sekundär chronische Entzündung entsteht demnach, wenn die heilenden Entzündungsprozesse zu schwach oder aus anderen Gründen erfolglos verlaufen und somit ineffizient sind.

In diesem Stadium werden nun zwar die Entzündungssymptome schwächer - inklusive der Schmerzen. Doch bleibt die Entzündung bestehen, ohne je ganz auszuheilen.

[Entzündungen der Mandeln](#) (Tonsillitis), der Nasenschleimhaut (Sinusitis), der Augenbindehaut (Konjunktivitis), der Bronchialschleimhaut (Bronchitis), des Zahnfleisches ([Parodontitis](#)) oder der

Haut (Dermatitis) etc. sind Beispiele für chronische Entzündungen, sobald sie nach der akuten Phase nicht ausheilen.

Massnahmen gegen sekundär chronische Entzündungen

Ein geschwächtes Immunsystem kann die Entwicklung einer chronischen Entzündung kaum verhindern. Daher ist es jetzt an Ihnen, Ihr [Immunsystem zu stärken](#), indem Sie es bestmöglich entlasten.

Das erscheint oft leichter gesagt als getan. Doch es gibt tatsächlich viele Möglichkeiten, aktiv zur Stärkung Ihres Immunsystems beizutragen und zwar ganz unabhängig von der gewählten Behandlungsart.

1. Der erste und vielleicht wichtigste Schritt ist die Umstellung Ihrer gewohnten Ernährung. Entscheiden Sie sich für eine [entzündungshemmende Ernährungsweise](#) und ändern Sie Ihre Trinkgewohnheiten wie unter "Empfehlung bei akuter Entzündung" beschrieben.
2. Parallel dazu sollten Sie eine [Darmreinigung](#) durchführen. Damit ermöglichen Sie Ihrem Körper, einen Grossteil der eingelagerten Gifte und anderer Schadstoffe über den Stuhl auszuleiten.
3. Um der [Übersäuerung](#) Ihres Körpers (Erklärung folgt weiter unten), die stets mit einer Entzündung einhergeht, entgegenwirken zu können, sollten Sie darüber hinaus entsäuernde Massnahmen ergreifen.

Hierzu zählt die Einnahme basischer Mineralien (z. B. Sango Meeres Koralle) in Kombination mit basischen Voll- bzw. Fussbädern. Auf diese Weise können viele belastende Säuren über den Urin und über die Haut ausgeleitet werden.

Lesen Sie auch: [Magnesium wirkt entzündungshemmend](#)

All diese Massnahmen tragen gemeinsam zu einer sehr effektiven Entlastung des Immunsystems bei, so dass es nun wieder kraftvoll gegen die schwelenden Entzündungsprozesse vorgehen kann.

Eine Überaktivität des Immunsystems ist besonders gefährlich

Eine Hemmung der Entzündungsreaktion, wie oben beschrieben, kann beim komplexen Ineinandergreifen von Blutgerinnung, Makrophagentätigkeit und Regenerationsmassnahmen auch zu einer anderen Art von Störung des Immunsystems führen.

Gemeint ist eine Überaktivität des Immunsystems, bei der das ganze System ausser Kontrolle gerät.

In dieser Situation kann es passieren, dass viel zu viele Makrophagen gleichzeitig am Entzündungsort eintreffen. Entweder behindern sie sich gegenseitig bei der Durchführung ihrer Aufgabe oder aber sie hören nicht auf zu arbeiten, so dass sie schliesslich auch gesundes Gewebe angreifen.

Diese Entwicklung führt zu einer weiteren Form der chronischen Entzündung, der so genannten primär chronischen Entzündung.

Die primär chronische Entzündung

Weitaus bekannter ist diese Entzündungsart unter dem Begriff Autoimmunerkrankung.

Bei dieser Erkrankung greift das Immunsystem körpereigenes Gewebe an und zerstört es. So entsteht ein Teufelskreis von immer wiederkehrenden Entzündungsreaktionen, die das betroffene Organ immens schädigen.

Zu den bekanntesten Autoimmunerkrankungen zählen u. a. Morbus Crohn (chronische Darmentzündung), Multiple Sklerose, [Hashimoto Thyreoiditis](#) (chronische Schilddrüsenentzündung), Polyarthritits (chronische Gelenkentzündung bzw. [Rheuma](#)) und Diabetes Typ 1.

Die herkömmliche Behandlungsmethode bei Autoimmunerkrankungen ist die Gabe von entzündungshemmendem [Cortison](#) oder Immunsuppressiva.

Es handelt sich dabei um Medikamente, welche die Immunsystem-Aktivität dämpfen.

Leider ist die Liste der Nebenwirkungen beider Medikamente lang und bei längerfristiger Einnahme können die Folgen für den Körper gravierend sein.

Wenn jedoch eine Medikamenteneinnahme nicht zu umgehen ist, sollte es Ihr Ziel sein, möglichst nur kurzzeitig auf die Einnahme der Medikamente angewiesen zu sein und parallel dazu, ganzheitliche Massnahmen umzusetzen.

Diese helfen Ihrem Immunsystem auf natürliche Weise, wieder das richtige Mass zu finden oder ermöglichen Ihnen wenigstens, Schübe hinauszuzögern und die Medikamenteneinnahme zu drosseln.

Um dieses Ziel zu erreichen ist es zwingend erforderlich, sämtliche unter "Massnahmen gegen sekundär chronische Entzündungen" empfohlenen Tipps parallel zur Therapie anzuwenden (in

Absprache mit dem Arzt). Damit erhöhen Sie die Chance, Ihr Immunsystem wieder in die richtigen Bahnen zu lenken, ganz ausserordentlich.

Zusätzlich gibt es viele Faktoren, die chronische Entzündungsprozesse im Körper verstärken können. Sollten diese Faktoren auf Sie zutreffen, hilft es, die passenden Massnahmen zu ergreifen, die wir nachfolgend beschreiben:

Chronische Entzündungen durch Bauchfett

Auch übergewichtige Menschen können, ohne es zu wissen, einen chronischen Endzündungsherd im Körper haben und zwar dort, wo ihn normalerweise niemand vermutet: Im [Bauchfett](#).

Die im Bauch ansässigen Fettzellen sind im Gegensatz zu normalen Fettzellen prall gefüllt und daher auffallend gross. Zudem ist das Bauchfett ein äusserst aktives Fettgewebe, denn es produziert neben verschiedenen Botenstoffen auch entzündungsfördernde Hormone.

Diese können im Bauchfett immer wieder latente Entzündungen entfachen. Über das Blut gelangen sie schliesslich auch in andere Bereiche des Körpers. Aufgrund der Nähe des Bauches zum Herzen, zur Leber und zur Bauchspeicheldrüse stellen sie speziell für diese Organe eine besondere Gefahr dar.

So können Stoffwechselstörungen, Diabetes und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems auch die Folge einer Entzündung sein, die ursprünglich auf übermässige Fettansammlungen im Bauch zurückzuführen ist.

Übrigens: Nicht nur übergewichtige Menschen können grosse Fettansammlungen im Bereich des Bauches haben. Auch optisch schlanke, aber untrainierte Menschen können relativ hohe Bauchfettanteile besitzen.

Denn Bauchfett bildet sich zunächst um die Bauchorgane herum, so dass es anfangs gar nicht ersichtlich ist. Erst wenn das Fett dort keinen Platz mehr findet, schwillt der Bauch sichtbar an.

Lesen Sie auch: [Chronische Entzündungen verhindern erfolgreiches Abnehmen](#)

Bauchfett mindern, Entzündungen lindern

[Abnehmen](#) lautet hier das erste Gebot. Einen idealen Einstieg in die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten bietet in diesem Fall eine 4-wöchige [Entschlackungskur](#), die innerhalb kürzester Zeit sichtbare und spürbare Ergebnisse zeigt.

Nach Abschluss der Kur ist eine basische Ernährung anzuraten, damit einerseits die Pfunde weiter purzeln und andererseits das Immunsystem gestärkt wird.

Mit dieser Ernährung entlasten Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem ebenso wie Ihr Immunsystem und unbemerkte Entzündungen haben keine Chance mehr, weiterhin zu bestehen.

Allergien lösen Entzündungen aus

Allergien führen nicht "nur" zu den allseits bekannten, typischen allergischen Reaktionen. Allergien können auch chronische Entzündungsprozesse im Körper entfachen.

Bei einer allergischen Reaktion werden unmittelbar nach dem Allergen-Kontakt neben der Bildung von Antikörpern zusätzlich weitere Substanzen freigesetzt, die zu Entzündungen im Körpergewebe führen. Auch hier dient die Entzündung natürlich dazu, den schädigenden Reiz des Allergens möglichst schnell und wirksam zu bekämpfen.

Ebenso wie die Allergie selbst eine Überreaktion des Immunsystems darstellt, kann es auch bei der Entzündung zu einer überschüssigen Reaktion kommen, bei der die Makrophagen mehr arbeiten, als es sinnvoll wäre.

So entstehen Entzündungen, die beispielsweise das Gewebe der Augen (Bindehautentzündung), der Nase (Sinusitis), der Bronchien (Bronchitis) oder der Haut (Dermatitis) schädigen.

Bleibt die Allergie über einen langen Zeitraum bestehen, können diese Entzündungen einen chronischen Verlauf annehmen und so auch auf andere Körperbereiche übergehen.

Der Darm als Quelle von Entzündungen

Wie bereits erwähnt, werden allergische Reaktionen durch eine Überreaktion des Immunsystems ausgelöst. Häufig ist die Ursache dieser unnormalen Reaktion auf einen vollkommen überbelasteten Darm zurückzuführen, in dem 80 Prozent unseres Immunsystems ansässig ist.

Im Darm befinden sich sehr viele Gifte und andere Schadstoffe, mit deren Beseitigung das Immunsystem schlicht überfordert ist. In dieser Situation greift es plötzlich auch Substanzen an, die normalerweise vollkommen ungefährlich sind. Es kommt zur allergischen Reaktion.

Darm stärken und Entzündungen lindern

Um allergische Reaktionen und die damit einhergehenden Entzündungsprozesse einzudämmen, ist es wichtig, die Schadstoffe, die das Immunsystem überlasten, aus dem Darm zu entfernen.

Zu diesem Zweck eignet sich insbesondere [eine Darmreinigung](#), die Sie selbst zu Hause durchführen können oder eine [Colon Hydro-Therapie](#), die von einem Spezialisten ausgeführt wird.

Zudem ist eine basenüberschüssige, vitalstoffreiche Ernährung sehr zu empfehlen, damit Ihr Immunsystem möglichst schnell wieder zu Kräften kommt.

Übersäuerung begünstigt chronische Entzündungen

Die bereits oben beschriebenen immunschwächenden Einflüsse (ungesunde Lebens- und Ernährungsweise, Stress, Gifte, etc.), die zu chronischen Entzündungen führen, tragen zwangsläufig auch gleichzeitig zur [Übersäuerung des Körpers](#) bei.

Das bedeutet, dass chronische Entzündungen häufig mit einer Übersäuerung, also einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes einhergehen können.

Dieses Säure-Basen-Ungleichgewicht stellt wiederum eine grosse Gefahr für das empfindliche Körpergewebe dar. Aufgrund ihrer ätzenden Wirkung können die Säuren das Gewebe angreifen und so der Auslöser immer wieder neu entfachender Entzündungsprozesse sein.

Entsäuerung lindert Entzündungen

Bei einer chronischen Entzündung sollte daher nicht nur die Entzündung als solche im Fokus einer Behandlung stehen. Stattdessen sollte das Augenmerk ebenso auf die möglicherweise vorhandene Übersäuerung gerichtet werden.

Würde ausschliesslich die Entzündung Beachtung finden, wäre es nahezu unmöglich, eine dauerhafte Heilung zu erzielen.

Aus diesem Grund ist die [Durchführung einer Entsäuerungskur](#), die schnellstmöglich überschüssige Säuren aus dem Körper schwemmt, nahezu unumgänglich. Gleichzeitig sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern. Eine [basische Ernährung](#) wäre in diesem Fall optimal.

Natron reguliert das Immunsystem und lindert Entzündungen

Ein bekanntes Mittel, das häufig zur Entsäuerung eingesetzt wird, ist [Natron](#) (Natriumhydrogencarbonat). Es handelt sich um ein beliebtes und sehr preiswertes Pulver, das in

nahezu jedem Drogerie- und Supermarkt erhältlich ist. Wissenschaftliche Erkenntnisse vom April 2018 ergaben, dass [Natron noch viel weitreichendere Wirkungen hat](#) und offenbar das Immunsystem dahingehend regulieren kann, das innerhalb weniger Wochen die entzündungsfördernden Immunzellen zahlenmässig abnehmen und gleichzeitig die entzündungshemmenden zunehmen. Die entsprechenden Forscher gingen sogar so weit, Natron als Mittel zu bezeichnen, das künftig bei Autoimmunerkrankungen wie etwa Arthritis eingesetzt werden könnte.

Freie Radikale heizen Entzündungsprozesse an

Bei sämtlichen Entzündungsprozessen werden im Körper vermehrt freie Radikale produziert. Sie gehen gegen Krankheitserreger vor und unterstützen den Körper dabei, Entzündungsprozesse einzudämmen. In diesem Fall sind freie Radikale erwünscht und nützlich.

In der vom Körper kontrolliert produzierten Anzahl sind freie Radikale also durchaus hilfreich - wären da nicht noch zusätzlich die unzähligen unerwünschten freien Radikale, die über die Nahrung, Rauchen, Umweltbelastung, toxische Belastungen, anhaltenden Stress etc. in unseren Körper gelangen.

Zusammengenommen erreichen die freien Radikale im Vergleich zu ihren Gegenspielern, den Antioxidantien, ein Übermass an Präsenz, wodurch sie äusserst gefährlich werden.

Jetzt kämpfen sie nicht mehr gegen Krankheitserreger oder dämmen Entzündungen ein. Ganz im Gegenteil: Jetzt greifen sie körpereigenes Gewebe an und lösen so immer wieder neue Entzündungsprozesse aus.

Normalerweise verhindern Antioxidantien, dass sich freie Radikale übermässig vermehren. Damit dämmen sie automatisch auch die chronischen Entzündungen ein, die zu erheblichen Zellschäden und somit zu vielfältigen schweren Erkrankungen führen können.

Antioxidantien helfen gegen Entzündungen

Um dem zerstörerischen Treiben der freien Radikale ein Ende zu bereiten, ist Ihr Körper auf die Zufuhr möglichst vieler hochwertiger [Antioxidantien](#) angewiesen. Einen Teil seines Bedarfs können Sie in Form einer antioxidantienreichen Ernährung decken.

Wählen Sie generell möglichst Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, denn sie enthalten einen signifikant höheren Anteil an Antioxidantien als konventionell angebaute Lebensmittel.

Essen Sie regelmässig frische Salate mit Wildpflanzen, frischen Kräutern und Sprossen, denn sie liefern reichliche Mengen an Antioxidantien. Frisches Obst und Gemüse sind ebenfalls gute Antioxidantien-Lieferanten. Aus diesem Grund sollten sie täglich in ihren Speiseplan integriert werden.

Verwenden Sie für die Zubereitung Ihrer Gerichte ausschliesslich naturbelassene Öle und Fette. Eine gezielt entzündungshemmende Wirkung haben Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Hierzu zählen insbesondere das [Leinöl](#) und das [Hanföl](#).

Um das Defizit an Antioxidantien schnellstmöglich auszugleichen ist es ratsam, sie zusätzlich in Form einer hochwertigen Nahrungsergänzung einzunehmen. Eine besonders stark antioxidative Wirkung zeigen [Astaxanthin](#) und Krill-Öl sowie die [Aroniabeere](#).

Schwelende Entzündungsprozesse sind häufig schwer zu diagnostizieren

Leider gehen längst nicht alle Entzündungen mit eindeutigen Symptomen einher. In manchen Fällen löst die Entstehung eines Entzündungsprozesses ein allgemeines Krankheitsgefühl, eventuell verbunden mit Fieber, Schüttelfrost, Abgeschlagenheit oder Übelkeit aus. Diese unklare Symptomatik macht es den Betroffenen nahezu unmöglich, ein Entzündungsgeschehen in Betracht zu ziehen.

Ebenso schwierig gestaltet sich die Diagnose einer Entzündung, wenn sich der Prozess schleichend entwickelt und dabei zunächst vollkommen symptomfrei verläuft.

In beiden Fällen bleibt die Entzündung meist über einen langen Zeitraum unbehandelt, so dass sie sich ungehindert im Körper ausbreiten kann.

Entzündungen können durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden

Bei Verdacht auf ein Entzündungsgeschehen kann eine Blutuntersuchung Aufschluss geben, denn durch Entzündungsprozesse verändern sich bestimmte Blutparameter. So erhöht sich die Leukozyten-Konzentration im Blut deutlich. Diese vermehrte Anzahl weisser Blutkörperchen ist meist ein Anzeichen für eine akute Infektion.

Zudem können bestimmte Proteine, so genannte CRP (steht für C-Reaktive Proteine), im Blut nachgewiesen werden. Diese Proteine bildet der Körper bei Entzündungen in grösseren Mengen.

Die Aufgabe dieser Proteine ist die Aktivierung der Makrophagen (Fresszellen).

Daher ist das CRP bereits in einem sehr frühen Stadium der Entzündung messbar. Über die Höhe des CRP-Wertes lässt sich auch der Schweregrad der Entzündung einschätzen.

Die Ultraschalluntersuchung

Gehen Entzündungen mit unspezifischen Organbeschwerden einher, die beispielsweise die Bauchspeicheldrüse, den Darm oder Gelenke betreffen, wird in der Regel zunächst eine Röntgenaufnahme erstellt. Zeigt sie kein eindeutiges Ergebnis, kann häufig eine Ultraschalluntersuchung Aufschluss geben.

Der Ultraschall wird meist als erstes bildgebendes Verfahren eingesetzt und macht die Verwendung kostspieligerer Untersuchungsmethoden wie MRT (Kernspintomografie), CT (Computertomographie) oder Szintigraphie oftmals überflüssig.

Fazit: Stellen Sie bei einer Entzündung Ihre Ernährung konsequent um

Nun kennen Sie einige der wichtigsten Hintergründe, die zur Entstehung einer chronischen Entzündung beitragen können. Sie wissen jetzt auch, dass eine nicht behandelte Entzündung sich im ganzen Körper ausbreiten kann und damit gravierende gesundheitliche Folgeerkrankungen nach sich zieht.

Je länger ein Entzündungsgeschehen anhält, umso stärker übersäuert der Körper und die Abwehr des Immunsystems wird immer schwächer. In gleichem Masse nehmen die Zellschäden zu.

Nehmen Sie daher jede Entzündung ernst und handeln Sie entsprechend! Suchen Sie bei Verdacht auf einen Entzündungsprozess einen versierten Therapeuten auf, damit möglichst zügig gehandelt werden kann.

Völlig unabhängig von einer eventuell vorgenommenen Therapie sollten Sie unsere jeweiligen Empfehlungen konsequent umsetzen. Dann ist die Zeit der Entzündungen schnell vorbei und Ihr Körper kann sich endlich wieder regenerieren.

Unsere Empfehlungen stellen selbstverständlich auch eine ausgezeichnete Präventiv-Massnahme dar.

Falls Sie Entzündungsprozessen erst gar keine Chance geben wollen, sollten Sie sich konsequent für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise entscheiden sowie hin und wieder eine [Entsäuerungskur](#) oder eine Darmreinigung durchführen, damit die wichtigen Ausleitungsorgane wie Nieren, Darm und Haut auch weiterhin zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beitragen können.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker