



#89

Das stille Feuer im Körper: Chronische Entzündung und was du dagegen tun kannst

Warum stille Entzündung dich ausbremst – und was du heute testen, ändern und priorisieren solltest

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max die Unterschiede zwischen akuten und chronischen Entzündungen. Der Fokus liegt auf der stillen, chronischen Entzündung ("Silent Inflammation"), die oft unbemerkt bleibt, aber langfristig zu gesundheitlichen Problemen und beschleunigter Alterung führt. Sie besprechen, wie man solche Entzündungen messen kann, was ihre häufigsten Ursachen sind und welche konkreten Strategien aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Supplementierung helfen, sie zu bekämpfen.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Eine akute Entzündung ist durch die fünf Kardinalsymptome (Rötung, Schwellung, Schmerz, Überwärmung, Funktionsverlust) klar erkennbar. Eine chronische Entzündung hingegen ist "still", also nicht direkt spürbar oder sichtbar.
- 02** Chronische, niedriggradige Entzündungen können über Jahre den Körper belasten, den Alterungsprozess beschleunigen (Inflammaging) und die Entstehung von Krankheiten wie dem metabolischen Syndrom oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.
- 03** Zur Messung einer stillen Entzündung eignet sich der hochsensitive CRP-Wert (hsCRP). Dieser ist genauer im niedrigen Bereich als der Standard-CRP-Wert und dient als "Gesundheitsmarker". Ergänzend können Interleukin-6 (IL-6) und TNF-alpha bestimmt werden.
- 04** Häufige Ursachen für chronische Entzündungen sind Insulinresistenz, Übergewicht (insbesondere viszerales Fett), chronischer Stress, Autoimmunerkrankungen und versteckte Entzündungsherde wie an den Zähnen oder in den Nasennebenhöhlen.
- 05** Eine entzündliche Lebensweise basiert auf den Grundlagen: eine ausgewogene, ballaststoff- und polyphenolreiche Ernährung, regelmäßige moderate Bewegung und ausreichend Schlaf sowie Stressmanagement.
- 06** Die Ernährung sollte reich an Proteinen (ca. 1,6 g/kg Körpergewicht) und Ballaststoffen (ca. 40 g/Tag) sein und auf Lebensmittel mit hohem glykämischen Index verzichten, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
- 07** Unterstützend können spezifische, qualitativ hochwertige Supplemente wie Omega-3-Fettsäuren, Curcumin, Quercetin und Vitamin D eingesetzt werden, um Entzündungen im Körper zu reduzieren.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Akute vs. Chronische Entzündung

Mario und Max erläutern den Unterschied zwischen akuten und chronischen Entzündungen. Während eine akute Entzündung ein sicht- und spürbarer, kurzfristiger Heilungsprozess des Körpers ist (z.B. bei einer Schnittwunde), ist die chronische Entzündung ein langanhaltender, oft unbemerkter Zustand. Diese

"Silent Inflammation" hat unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Infektanfälligkeit, die auch viele andere Ursachen haben können.

Diagnose: Wie misst man stille Entzündungen?

Eine stille Entzündung lässt sich im Blut nachweisen. Der wichtigste Marker ist das hochsensitive C-reaktive Protein (hsCRP), das Entzündungen bereits in einem sehr niedrigen Bereich anzeigen kann, anders als das Standard-CRP für akute Infekte. Weitere relevante Marker sind Interleukin-6 (IL-6), ein Vorläufer von CRP, und der Tumornekrosefaktor-alpha (TNF-alpha). Ein normales Blutbild schließt eine chronische Entzündung nicht aus.

Ursachen chronischer Entzündungen

Die Ursachen sind vielfältig. Eine zentrale Rolle spielt das metabolische Syndrom, insbesondere Insulinresistenz und viszerales Bauchfett, das entzündungsfördernde Stoffe ausschüttet. Auch chronischer psychischer Stress, Autoimmunerkrankungen, Allergien und unentdeckte, latente Infektionsherde (z.B. an Zahnwurzeln oder in Nasennebenhöhlen) können dauerhafte Entzündungsprozesse im Körper auslösen und aufrechterhalten.

Folgen: Inflammaging und Krankheiten

Die ständige Alarmbereitschaft des Körpers bei einer chronischen Entzündung führt zu einem erhöhten Verschleiß auf zellulärer Ebene. Prozesse wie die Zellteilung und DNA-Reparatur laufen auf Hochtouren, was die Telomere verkürzt und die Entstehung von seneszenten "Zombie-Zellen" fördert. Langfristig beschleunigt dieser als "Inflammaging" bezeichnete Zustand die Alterung und erhöht das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und die nicht-alkoholische Fettleber.

Strategien gegen chronische Entzündung: Ernährung

Die Basis ist eine anti-entzündliche Ernährung. Wichtig sind ausreichend Protein (ca. 1,6 g/kg Körpergewicht), viele Ballaststoffe (Ziel: 40 g/Tag) und Polyphenole aus Gemüse und Obst. Zudem sollte der Blutzuckerspiegel durch Vermeidung von Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index stabil gehalten werden. Ein gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren (Ziel: ca. 4:1) ist ebenfalls entscheidend.

Weitere Maßnahmen: Bewegung und Supplemente

Regelmäßige, moderate Bewegung, die auch den Puls erhöht, ist eine effektive Maßnahme, um Entzündungswerte wie hsCRP und IL-6 zu senken. Gezielte, hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können unterstützen. Dazu gehören vor allem Omega-3-Fettsäuren, bioverfügbares Curcumin und Quercetin sowie Vitamin D, dessen Spiegel regelmäßig kontrolliert werden sollte.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Lasse deinen hsCRP-Wert beim Arzt bestimmen, um einen Einblick in deinen Entzündungsstatus zu erhalten. Ergänze bei Bedarf mit IL-6 und TNF-alpha.
- Analysiere deine Ernährung und achte auf eine ausreichende Zufuhr von Proteinen (ca. 1,6 g/kg), Ballaststoffen (ca. 40 g/Tag) und Polyphenolen aus pflanzlichen Quellen.

- Identifiziere und reduziere Lebensmittel, die deinen Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen. Ein Blutzuckersensor (CGM) kann hierfür für zwei Wochen ein wertvolles Werkzeug sein.
- Integriere regelmäßige, moderate Bewegung in deinen Alltag, bei der du auch mal außer Atem kommst. Schon 150-200 Minuten pro Woche zeigen positive Effekte.
- Achte auf ausreichend Schlaf und entwickle Strategien zur Stressreduktion, da beides einen großen Einfluss auf das Entzündungsgeschehen im Körper hat.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

hsCRP (hochsensitives C-reaktives Protein)	Ein Blutmarker, der sehr niedrige Entzündungslevel im Körper anzeigen kann und sich zur Diagnose von stillen, chronischen Entzündungen eignet.
Interleukin-6 (IL-6)	Ein Zytokin (Botenstoff des Immunsystems), das Entzündungen fördert und die Produktion von CRP in der Leber anregt.
Inflammaging	Ein Kofferwort aus "Inflammation" (Entzündung) und "Aging" (Altern), das den durch chronische, niedriggradige Entzündungen beschleunigten Alterungsprozess beschreibt.
Leaky Gut	Bezeichnet eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, wodurch unerwünschte Stoffe in den Blutkreislauf gelangen und Entzündungen auslösen können.
Viszerales Fett	Das Fettgewebe, das die inneren Organe im Bauchraum umgibt. Es ist metabolisch sehr aktiv und kann große Mengen an entzündungsfördernden Botenstoffen freisetzen.
Omega-3-Fettsäuren	Essenzielle Fettsäuren mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Ein gutes Verhältnis zu den eher entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren ist wichtig für die Gesundheit.
Curcumin & Quercetin	Pflanzenstoffe (Polyphenole) mit stark entzündungshemmenden Eigenschaften, die als Supplemente eingesetzt werden können. Auf eine hohe Bioverfügbarkeit sollte geachtet werden.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.