

Entzündungen

In drei Teilen betrachten wir dieses Thema und beleuchten auch, wie natürliche Stoffe, etwa die Inhaltsstoffe der wild wachsenden Blaubeere, hierbei eine Hilfe sein können.



Foto: Doris Schürbach

In diesem Monat wird uns die diplomierte Ingenieurin der Biomedizin und Heilpraktikerin, Frau Jutta Suffner, die grundlegenden Zusammenhänge einer Entzündung erläutern.

OTC & Visite: Frau Suffner, Entzündungen – davon hat jeder von uns nicht nur gehört, sondern sicher auch bereits einmal eine solche davongetragen. Was genau ist darunter zu verstehen?

Jutta Suffner: Zuerst einmal müssen wir unterscheiden zwischen akuten und chronischen Entzündungen. Akute Entzündungen sind ein automatischer Schutz,

den die Natur eingerichtet hat – etwa bei einem Schnitt in den Finger. Der Körper startet sofort ein umfassendes Programm, welches eventuelle Eindringlinge abtötet, die Wunde verschließt und schließlich abheilen lässt. Problematisch könnte in einigen Fällen werden, wenn etwa Schmerzmittel alles verdecken und die Entzündung leise und unentdeckt ihren Weg durch den Körper sucht. So können aus einer harmlosen Parodontitis (Zahnbettentzündung) eine Arthritis oder aus einer harmlosen Darminfektion oder einer verschleppten Grippe eine Herzmuskelentzündung resultieren.

OTC & Visite: So harmlos das Wort klingt: Entzündungen scheinen weitaus gefährlicher zu sein. Es wurden schon Krebs und chronisch-degenerative Erkrankungen damit in Verbindung gebracht. Was hat es damit auf sich?

Jutta Suffner: Das ist leider korrekt. Jede dritte Krebserkrankung basiert auf einer Entzündung – das berichtete bereits im Jahr 2005 das Ärzteblatt. Krebszellen, dieses Wort nutze ich ungern, werden täglich im Körper gebildet. Im Endeffekt ein normaler Vorgang, den ein gesundes Immunsystem durch die eigenen Regulationsfähigkeiten abpuffern kann. Fehlt aber dem Körper aufgrund von übermäßigen Stressoren wie zu wenig Schlaf, zu viel Stress an der Arbeit, nicht ausgeheilte Virus- oder Bakterienerkrankung, Toxine aus der Umwelt (Abgase, Wasser) und vieles mehr die Balance, dann gerät der Körper aus dem Gleichgewicht und pro- und anti-entzündliche Parameter stimmen nicht mehr überein. Auch ein Mangel an Vitalstoffen ist mit ausschlaggebend. So enthält Nahrung nicht mehr genug Vitalstoffe wie noch vor 50 Jahren. Wobei Umweltgifte vor 50 oder 100 Jahren auch wesentlich weniger belastend für den Organismus waren als heute. Das Wort „Stress“ gab es damals kaum; der Mensch war eher in der Ruhe.

OTC & Visite: Nicht immer werden diese Entzündungen sofort erkannt. Gibt es neue Möglichkeiten der Diagnose?

Jutta Suffner: Das herkömmliche Blutbild (BSG), CRP oder hochsensitives CRP sind Standarduntersuchungen. Spezielle Labore bieten explizit Tests dafür an. Ich empfehle immer, bei Arzt oder Heilpraktiker noch einmal nachzufragen, auch wenn die Blutwerte in Ordnung erscheinen. Gerade tiefergehende Auslöser benötigen oftmals einen zweiten Blick auf die Werte.

OTC & Visite: Werfen wir einen Blick auf die sogenannten »stillen« Entzündungen – ist es möglich, auch auf natürlichem Weg etwas diesen »Schwelbränden« im Körper entgegenzusetzen?

Jutta Suffner: Ja, das kann man. Etwa indem man mehr Wert auf Darmhygiene legt, also die Aufnahme von Weizen und Milchprodukte reduziert. Es ist hilfreich, morgens auf noch nüchternen Magen warmes Wasser mit Zitrone zu trinken, um den Darm in Schwung zu bringen, schließlich ist er unser größtes Immunsystem. Und auch die Stressoren reduzieren, ist von größter Wichtigkeit. Also Spannung und Entspannung im Gleichgewicht halten. Emotionaler Stress spielt eine große Rolle auch bei Entzündungen, denn in diesem Fall werden vermehrt Vitalstoffe verbraucht. Hilfreich ist eine optimale Vitalstoffversorgung mit den Vitaminen A, C und E sowie unterschiedlichen Aminosäuren und auch dem Vitamin D. Jeder Mensch ist ein Individuum, daher sollte man genau schauen, was individuell benötigt wird. Und auch spezielle Extrakte aus wild wachsenden Blaubeeren können unterstützen, da diese die jahrtausendalten Urinformationen enthalten. Aber Achtung hierbei: Extrakt ist nicht gleich Extrakt. Weitere entzündungshemmende Substanzen können beispielsweise über kalt gepresstes Leinöl aufgenommen werden. Insgesamt spielen Omega-3-Fettsäuren hier eine wichtige Rolle.