

Entzündungen

Was sind Entzündungen?

Entzündungen sind etwas ganz Gewöhnliches in unserem Körper. Ob es sich um eine Grippe, Erkältung, Wunde oder ... handelt – überall hilft sich der Körper über Entzündungsprozesse. Bei einer Entzündung handelt es sich also nicht um eine Erkrankung, sondern vielmehr um eine Reihe von Prozessen, die im Normalfall zum Heilungsprozess gehören und wichtig für unsere Gesundheit sind. Dabei werden äussere Eindringlinge wie Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten, Gifte und Säuren, Allergene wie Pollen und Nahrungsmittel oder auch Stoffwechsel-Abbauprodukte und abgestorbenes Gewebe durch ein Notfallprogramm des Körpers abgebaut.

Medizinisch gesehen gibt es fünf klassische Entzündungszeichen: **Erwärmung, Rötung, Schwellung, Schmerz und Funktionseinschränkung**. Auch Fieber und Eiterbildung können, müssen aber nicht unbedingt auftreten.

Ein derartiger Entzündungsprozess läuft also eigentlich zur Gesunderhaltung des Organismus ab - immer mit dem Ziel, den schädigenden Reiz auszuschalten. Eine solche akute Entzündung ist meist schon nach kurzer Zeit abgeklungen.



Der Ort der Entzündung richtet sich dabei meist nach dem Sitz des Auslösers bzw. nach der auslösenden Substanz. Hat man sich beispielsweise in den Finger geschnitten, ist die Entzündung auf einen kleinen Körperteil begrenzt. Andere Entzündungen greifen hingegen auf mehrere Gewebe über. Sie können sogar den gesamten Körper miteinbeziehen - das heisst, sie generalisieren. Durch die verstärkte Durchblutung am Ort des Geschehens wandern viele Immunzellen in den betroffenen Bereich. Es kommt zu Schwellungen, die häufig auch auf umliegende Nerven drücken, was wiederum zu Schmerzen führt.

Wieso können Entzündungen Probleme verursachen?

Wird der Körper ständig mit denselben Giften (Toxinen), den falschen Nahrungsmitteln oder unsere heutige Lebensweise, belastet, bleibt der Reiz hingegen über einen langen Zeitraum bestehen und die ursprünglich reinigenden Entzündungsprozesse werden chronisch. Diese verursachen oft keine unmittelbaren Beschwerden - Mediziner sprechen von subklinisch - aber genau das macht sie so gefährlich. Denn einerseits schwächen und überfordern sie das Immunsystem, andererseits können sie als sogenannte Entzündungsherde überall im Körper weitere chronische Erkrankungen auslösen. Permanente Entzündungen der Schleimhaut in den Nasenhöhlen (Sinusitis), der Mandeln (Tonsillitis), der Bronchien (Bronchitis) oder des Zahnfleisches (Parodontitis) sind Beispiele für nicht ausgeheilte Prozesse, die chronifiziert sind. Besonders negativ wirken sich Entzündungsherde in toten Zahnwurzeln aus. Bei Wurzelbehandlungen kann selten das gesamte belastende Material entfernt werden, sodass von dort ausgehend ständig Bakterien, Gifte und Abbauprodukte in die Blutbahn geschwemmt werden.

Neben den klassischen entzündlichen Erkrankungen wie jenen des rheumatischen Formenkreises, Magen-Darm-Erkrankungen, Asthma, Allergien, Neurodermitis und Psoriasis werden neueren Erkenntnissen zufolge auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt,

Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Crohn und Diabetes Mellitus Typ II, Fettstoffwechselstörungen, Migräne, Parkinson, Alzheimer, einige Krebsarten und sogar Tinnitus und Osteoporose mit chronischen Entzündungsprozessen in Verbindung gebracht.

Stille Entzündungen, die verborgene Gefahr

Was haben so unterschiedliche Zivilisationskrankheiten wie Darmentzündungen, Arteriosklerose, Alzheimer, Arthritis, Diabetes oder Allergien gemeinsam? Fast immer liegt ihnen eine Entzündung zugrunde, die schleichend entsteht und lange Zeit unbemerkt bleiben kann. Viel zu sehr unterschätzt wird die Gefahr, die diese heimlichen Entzündungen für unseren Körper und unsere langfristige Gesundheit bedeuten.

Wir sind heute mit der Tatsache konfrontiert, dass trotz modernster medizinischer Errungenschaften immer mehr Menschen an chronischen Krankheiten leiden. Obwohl all diese Erkrankungen so vielschichtig sind und unterschiedliche Körperregionen betreffen, stellt sich die Frage, ob ihnen womöglich ein gemeinsamer Nenner zugrunde liegt. Häufig fällt in diesem Zusammenhang der Begriff „Lebensstil“. Was wir essen, wie wir uns bewegen, in welcher psychischen Verfassung wir uns befinden - all dies hat einen Einfluss auf unseren Organismus und kann uns gesund erhalten oder in eine körperliche Dysbalance bringen, die einem Schwelbrand ähnelt. Unbemerkt bilden sich dann in unserem Inneren Entzündungen, die zwar äusserlich kaum wahrnehmbar sind (subklinisch), sich jedoch dauerhaft festsetzen und chronifizieren können. In der Medizin und in der Naturheilkunde werden diese sogenannten stillen Entzündungen (engl.: silent inflammations) als Hauptrisikofaktor für das Entstehen langwieriger chronischer und lebensbedrohlicher Erkrankungen angesehen. Inzwischen können wir sogar davon ausgehen, dass 70 % aller Todesfälle auf chronische unterschwellige Entzündungsprozesse zurückzuführen sind!



Akute und chronische Entzündungen

Will der Körper sich eines unliebsamen Keims entledigen oder eine Wunde wieder verschliessen, setzt eine Art Notfallprogramm ein:

Akute Entzündungen sind kurz andauernde Selbstheilungsprozesse, in denen sich das System aus eigener Kraft effektiv wieder in Balance bringt. Potenziell gefährliche Stoffe werden beseitigt, Krankheitserreger getötet, und geschädigtes Gewebe erfährt schnell und effektiv eine Selbstreorganisation. Die klassisch sichtbaren Zeichen der akuten Entzündung sind Rötung, Schwellung, Überwärmung, Schmerz sowie Funktionseinschränkungen. Mit anderen Worten: Wir spüren die Entzündung deutlich. Ist der Auslöser normalerweise nach ein paar Tagen - wieder beseitigt und der Heilungsprozess vollendet, stoppt die Entzündung.

Eine **chronische Entzündung** hingegen kann zwar weniger heftig vonstattengehen, hält dafür aber deutlich länger an - manchmal bleibt sie sogar dauerhaft und noch dazu komplett unbemerkt. Diese chronischen, unterschweligen (stillen) Entzündungen entstehen, wenn z.B. auf der Basis eines ungesunden oder unnatürlichen Lebensstils eine Belastung der nächsten folgt und der Körper diese nicht mehr ausreichend kompensieren kann. Die Entzündungen breiten sich dann verdeckt aus und werden nicht mehr wahrgenommen. Sie belasten den Körper enorm - ohne Unterlass muss er gegen sie ankämpfen.

Auswirkungen im gesamten Körper

Allerorten sind wir heute Giften ausgesetzt Umweltgiften, Schwermetallen, Transfettsäuren oder Zucker in Nahrungsmitteln, um nur einige Beispiele zu nennen. Dringen permanent neue, die Selbstheilung überfordernde Giftstoffe (Toxine) in unser System ein, kommt es zu einer Chronifizierung des inneren Schmelbrandes: Äusserlich kaum wahrnehmbare Entzündungen entstehen, breiten sich langsam im Körper aus und können grossen Schaden anrichten. Sie bahnen sich ihren Weg zu unseren Organen und verursachen hier eine langsame Zerstörung von Gewebe. Prinzipiell kann jedes Organsystem betroffen sein: z.B. der Darm (Colitis ulcerosa), die Innenwände der Gefässe (Arteriosklerose), Nerven und Gehirn (Alzheimer, Demenz), Knochen (Osteoporose), Gelenke (Arthritis), die Bauchspeicheldrüse (Diabetes), Schleimhäute (Allergien) oder unsere Reproduktionsorgane (Unfruchtbarkeit). Teils kommt es auch zu frühzeitigem Organversagen.

Die Pharmaindustrie kann bei den genannten Beschwerdebildern häufig keine geeigneten Heilmittel zur Verfügung stellen - die Feuerwehr greift quasi erst dann ein, wenn das Haus schon zur Hälfte abgebrannt ist. Sogenannte **nichtsteroidale Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen) oder Kortikosteroide (Cortison)** helfen zwar im akuten Fall sehr effektiv, für die vorbeugende Langzeiteinnahme wären sie jedoch zu belastend für den Körper - abgesehen davon, dass sie die Ursachen völlig ausser Acht lassen.

Versteckte Symptome - langfristige Folgen

Das Heimtückische an den Silent Inflammations ist, dass sie nicht durch sichtbare äussere Entzündungszeichen wie Rötung, Schwellung und Überwärmung zu erkennen sind. Da das Geschehen schleichend abläuft, sind die Symptome unspezifischer und allgemeiner, wegen der lang anhaltenden Dauer aber sehr viel lebensbeschränkender: Oft stellen sich **Erschöpfung, Schwäche und allgemeine Müdigkeit** ein. Doch auch eine gegenteilige Symptomatik kann auftreten, mit starker Ruhelosigkeit und Anspannung. **Schlafstörungen oder Kopfschmerzen** gehen ebenfalls häufig mit einer chronischen, unbemerkten Entzündung einher. Darm und Magen reagieren mit **Verdauungsstörungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten**. Die geschwächte Abwehr hat **wiederkehrende Infekte** zur Folge, und es entwickeln sich Funktionsstörungen an den unterschiedlichsten Organen. Die langfristigen gesundheitlichen Konsequenzen, die sich auf dem Boden der unbemerkten Entzündungen entwickeln, können massiv sein: So werden u. a. Adipositas (Fettleibigkeit), Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, viele Autoimmunerkrankungen wie Allergien oder Multiple Sklerose, Tumorerkrankungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Demenz sowie ADHS und CFS (Chronic-Fatigue-Syndrom) mit unbemerkten Entzündungen in Zusammenhang gebracht.



Wie entsteht eine Silent Inflammation?

Prinzipiell sind zwei Hauptursachen für chronische Entzündungen massgeblich: **Stress** infolge von psychosozialen und emotionalen Herausforderungen sowie **Störungen im Mikrobiom des Darms** - ausgelöst vor allem durch eine regelmässige Fehlernährung über einen langen Zeitraum, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und/oder die häufige Einnahme von Medikamenten wie

beispielsweise Antibiotika. Durch diese Mikrobiom-Dysbalancen können unterschiedlichste Endotoxine - d. h. Zerfallsprodukte von Bakterien, allen voran bakterielle Lipopolysaccharide (LPS) - über die gestörten Schutzmechanismen der Darmwand hindurch in den Blutkreislauf übertreten. Bereits bei geringen Endotoxin-Konzentrationen im Blut schüttet der Körper entzündungsfördernde **Zytokine** aus. Diese vom Körper produzierten Eiweisse locken beim Eindringen eines Erregers Immunzellen an den Infektionsort und sorgen für **eine stärkere Durchblutung des betroffenen Gewebes**. Hält die LPS-Belastung über einen längeren Zeitraum hinweg an, entwickeln sich verborgene Entzündungen, die langfristig das Gewebe massiv schädigen. Die Entzündungsprozesse werden darüber hinaus auch durch zu viel:

- Stress (z.B. infolge des Widerstands gegen das, was ist, „falsche“ Gedanken, Überforderung)
- Sympathikotone Grundhaltung (hier ist der Antreiber des vegetativen Nervensystems, der Sympathikus, übermässig stark aktiviert - durch ein hektisches Leben im Dauerstress, teils aber auch konstitutionell bedingt)
- Störungen des Mikrobioms bzw. der Darmschutzbarriere (z.B. durch Antibiotika-Einnahme, Fehlernährung mit zu viel Zucker, ein Überwiegen an Omega-6- im Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren, zu wenig sekundäre Pflanzenstoffe)
- **Umweltgifte** (z.B. Elektromog, Schadstoffe, Nikotin)
- **Mangel an Ausgleich** (z.B. Entspannung, Sport, frische Luft)
- **Zucker, Transfettsäuren** (u. a. in Margarine, vielen Bratfetten, Backwerk) sowie ein Übermass an Omega-6-Fettsäuren

weiter angefeuert. Auch Allergene und Umweltschadstoffe halten die Silent Inflammation am Laufen.

Welche Ernährung ist richtig?

Lebensmittel lassen sich prinzipiell in **entzündungsfördernd** und **entzündungshemmend** einteilen. Die meisten der heute auf der Beliebtheitskala ganz oben stehenden Nahrungsmittel gehören zu den **entzündungsfördernden**. **Süssigkeiten, Fertiggerichte, Weizen- und andere Weissmehlprodukte** sowie Fleisch (?) fördern chronische Entzündungen.

Gemüse mit einem hohem **Rohkostanteil, Obst, Nüsse, gute Fette und Kräuter** stellen hingegen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe bereit, die entzündungslindernd wirken. Das Motto beim Essen sollte prinzipiell immer lauten: So bunt, frisch und abwechslungsreich wie möglich!



Entzündungsfördernd sind:

- Alkohol
- industrielle Speiseöle (enthalten einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren) wie Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Distelöl, Palmöl, Margarine
- Transfette (in Frittiertem, Backwaren, Panaden, vielen Saucen, Müsliriegeln). Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen sowie beim Erhitzen/ Braten von ungesättigten Fettsäuren
- Verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza, Fruchtjoghurt, gezuckerte Müslis, Süssigkeiten, Backwaren

- (Glutenhaltiges) Getreide, Soja, Mais
- Raffinierter Zucker und Fruktose, Weissmehlprodukte, Softdrinks
- Verarbeitetes Fleisch (Wurst), Fleisch von Tieren, die mit Soja, Mais oder anderem Omega-6-Mastfutter gefüttert wurden
- Nahrungsmittel, auf die man mit Unverträglichkeiten oder allergisch reagiert
- Verarbeitete Milchprodukte
- Auch **Medikamente, Alkohol, Nikotin, Umweltbelastungen, negative Gefühle, Stress und Bewegungsmangel** erzeugen ungesunde Säuren.
- **Unvergebenheit, Sünden**

Basenbildende / entzündungshemmende Lebensmittel:

- **Öle** mit Omega-3-Fettsäuren: Leinöl, Hanföl, Kokosfett, Olivenöl, Schwarzkümmelöl, Leindotteröl
- **Kräuter:** Teufelskralle, Salbei, Thymian, Schafgarbe, Petersilie, Basilikum, Kamille
- **Gemüse:** Grünkohl, Spinat, Mangold, Brokkoli, Artischocken, Zwiebeln, Knoblauch
- **Fermentiertes Gemüse:** Weisskohl (Sauerkraut), Karotten, Rüben, Rote Bete, Zwiebeln, Knoblauch
- **Sprossen:** aus Brokkolisamen, Amaranth, Quinoa, Linsen, Mungobohnen, Radieschen, Rettich
- **Beeren und Obst:** Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Cranberrys, Sanddorn, Avocados, Kirschen, Granatäpfel, Zitronen, Ananas, Papayas, Mangos
- **Trockenfrüchte:** Feigen, Gojibeeren, Acai Beeren, Aroniabeeren
- **Samen und Nüsse:** Leinsamen, Chiasamen, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse
- **Braunalgen:** Kombu, Wakame, Arame
- **Tee:** Grüner Tee, insbesondere Matcha, Tulsi Tee (indisches Basilikum mit stark entzündungshemmender Wirkung, besonders bei Arthritis)
- **Gewürze:** Kurkuma, Ingwer, Chilischoten (vor allem bei Arthritis und Psoriasis)



Achte auf ein optimales Fettsäurenverhältnis

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, während Omega-6-Fettsäuren im Übermass entzündungsfördernd sind. Trotzdem braucht unser Organismus auch Omega-6, aber eben im richtigen Verhältnis. So sollten auf einen Teil Omega-3-Fettsäuren drei bis maximal fünf Teile Omega-6 kommen. Tatsächlich werden heute aber im Durchschnitt 20– 50x mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren konsumiert! Arachidonsäure und Palmitinsäure sind stark entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren. Sie können aber auch vom Organismus selbst aus Linolsäure, einer Omega-6-Fettsäure pflanzlicher Herkunft oder Fruchtzucker, gebildet werden. Bei bestehenden Entzündungen sollten daher Lebensmittel, die Arachidon-, Palmitin und Linolsäure enthalten, gemieden werden. Linolsäure befindet sich in grösseren Mengen vor allem in Distelöl und in Sonnenblumenöl.

Omega-3-Fettsäuren fördern hingegen durch ihre entzündungshemmenden Eigenschaften vor allem die Gesundheit von Herz und Kreislauf, wirken vorbeugend und heilsam bei Autoimmunerkrankungen, ADHS, neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer und vermindern das Risiko von Diabetes-Typ-II. Man findet sie besonders in Leinsamen und Leinöl,

Hanfsamen, Hanföl und Fisch- und Krillöl, sowie in Walnüssen. Auch Schwarzkümmelöl hat einen hohen Anteil an Omega-3.

Wirkungen von EPA/DHA (Omega-3)

- wirken entzündungshemmend
- senken den Blutdruck
- wirken gefässerweiternd und hindern die Blutplättchen an der Verklumpung
- senken schädliche Blutfettwerte (Triglyzeride)
- schützen vor Demenzerkrankungen
- wirken positiv bei Depressionen, Aggressionen und Hyperaktivitätsstörungen

Antioxidantien

Im Verlauf von Entzündungsprozessen entstehen Freie Radikale, die im Übermass oxidativen Stress verursachen. Dieser lässt unseren Organismus schneller altern und ist die Ursache einer ganzen Reihe von Erkrankungen. Will man dem Prozess entgegensteuern, sind Antioxidantien essenziell. Sie kommen unter anderem in zahlreichen Gemüse- und Obstarten, insbesondere in grünem Blattgemüse, vor. Es sollten allerdings Produkte aus biologischem Anbau bevorzugt werden, da chemische Dünge- und Pflanzenschutzmittel unser Immunsystem direkt belasten und nur die natürlichen Abwehrkräfte gesunder Pflanzen den nötigen Schutz bieten. Neben Obst und Gemüse sollten auch ausreichend Pilze, Beeren, Samen, Nüsse, Sprossen sowie Küchen- und Wildkräuter auf den Tisch kommen - alles so frisch und wenig verarbeitet wie möglich.

Auch **Vitamin D** hat eine besondere Funktion in puncto Entzündungen: Es trägt zur raschen Heilung bei und senkt im Fall von chronischen Geschehen die Entzündungswerte im Blut. **Magnesium** gilt als König der entzündungshemmenden Mineralstoffe. Besonders hohe Werte finden sich in Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Mandeln, Mangold, Spinat, Brennnesseln, Basilikum, Majoran und Salbei. Alternativ bietet sich Dolomit (Calcium-Magnesium als Karbonat) an.



Enzyme

Enzyme sind essenziell für einen funktionierenden Stoffwechsel. Sie tragen in hohem Masse zum Abklingen jeder Art von Entzündung bei.

In natürlichen Lebensmitteln sind die zur Verdauung notwendigen Enzyme, die sogenannten Nahrungsmittelenzyme, bereits enthalten. Da diese aber hitze- und kälteempfindlich sind, kann eine Ernährung, die hauptsächlich auf verarbeiteten, gekochten und tiefgefrorenen Lebensmitteln basiert, dem Organismus nicht die nötigen Enzyme zur Verfügung stellen. Ebenso behindern chemische Stoffe wie Düngemittel und Pestizide die Enzymaktivität.

Eine ausreichende Versorgung erfolgt daher am besten durch eine rohkostreiche Ernährung mit Lebensmitteln aus biologischem Anbau. Besonders enzymreich sind zudem Ananas und Papaya. Eine Alternative bietet das Produkt „Pro Enzym“ von Tisso.

Wasser

Damit Stoffwechselrückstände, Schadstoffe und entzündungsfördernde Toxine effektiv abtransportiert und ausgeschieden werden können, ist es wichtig, den Organismus mit ausreichend Wasser zu versorgen. Reines, mineralstoffreiches Quellwasser ist am besten geeignet, um das

Lymphsystem ordentlich durchzuspülen, Schlacken abzutransportieren und dadurch Entzündungen vorzubeugen

Vorsicht bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Bei bestehenden chronischen Entzündungen stellen Nahrungsmittel-unverträglichkeiten eine enorme zusätzliche Belastung dar. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Milch- oder Weizeneiweiss. Beschwerden im Zusammenhang mit chronischen Entzündungen werden leider selten mit dem Konsum dieser Lebensmittel in Verbindung gebracht.

Fasten

Fasten ist wohl die umfangreichste Methode gegen Entzündungen:

- Schadstoffe, Schlacken, ... werden verstärkt ausgeschieden,
- Noch nicht abgeschlossene Entzündungsprozesse werden abgeschlossen,
- Die Darmflora kann gut neu aufgebaut werden,
- Eine Zeit der Ruhe und Gebet können helfen über die eigene Situation nachzudenken um Sünden, Hindernisse und falsche Gewohnheiten abzubauen



Gesunder Lebensstil

Auch ein gesunder Lebensstil ist elementar wichtig, um chronischen Entzündungen vorzubeugen. So ist **Übergewicht** beispielsweise ein deutlicher Risikofaktor für Entzündungsprozesse. Bauchfett wirkt wie ein hormonell aktives Organ, das andauernd entzündungsfördernde Botenstoffe produziert. übermässiges, sogenanntes inneres oder viszerales Bauchfett verursacht vor allem „niedergradige“ Entzündungen, die labortechnisch nur schwer zu erfassen sind, letztendlich jedoch oft in Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Stoffwechsels münden.

Übermässiger **Stress**, negative Gefühle und Gedanken, Ängste und Sorgen haben einen unmittelbaren Einfluss auf unser Immunsystem, indem sie die Ausschüttung von Entzündungsbotschaften aktivieren. Meditation und Zeit mit dem Herrn können helfen, Ströme an negativen Gedanken und Sorgen zu durchbrechen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist ausreichend **körperliche Betätigung**. Da die Lymphe zuständig für den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen ist, jedoch ausschliesslich durch Muskeltätigkeit reibungslos fliesst, kann Bewegungsmangel schnell zur Übersäuerung des Gewebes führen.

Auch **Schlafmangel** fördert chronische Entzündungen, denn einer der wichtigsten entzündungshemmenden Stoffe ist Cortisol, das vor allem in der zweiten Nachthälfte produziert wird. Ist unser Körper aus dem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus gegelitten, leidet die Cortisol-Produktion und die Entzündungsaktivität nimmt insgesamt zu.

In unserer Zeit bedeutet dies, sich wieder auf ursprüngliche Kost zu besinnen, statt sich auf Produkte der Nahrungsmittelindustrie zu verlassen und ein Leben zu führen, das den natürlichen Rhythmen entspricht. Auch eine regelmässige Ausleitung von Schlacken und Stoffwechselprodukten, die sich im Gewebe angereichert haben, gehört zur Gesunderhaltung dazu, ebenso wie eine ausreichende Psycho-Hygiene und Seelsorge. Ballast abzuwerfen ist die Basis - damit Lebensfreude und Gesundheit wieder Einzug halten!

Tipps für einen entspannteren Tagesablauf

- Gehen Sie vor 23 Uhr ins Bett und stehen Sie morgens früh auf. Auf diese Weise sind Sie ausgeschlafen und haben mehr vom Tag.
- Beten / Meditieren Sie gleich nach dem Aufstehen. Dies lässt Sie achtsamer mit Ihren Gedanken umgehen - ein grossartiger Start in den Tag.
- Praktizieren Sie öfter Handy-Fasten.
- Lachen Sie, so oft es geht
- Tun Sie täglich etwas Ungewöhnliches! Wenn Sie immer in Ihrer Komfortzone bleiben, werden Sie nie Ihr volles Potenzial erreichen. Fürchten Sie keine Rückschläge.
- Versuchen Sie mehrmals am Tag für 2 Minuten tief einzuatmen und alles auszuatmen, was nicht in diesen Augenblick gehört.
- Vertrauen Sie auf den Herrn und erwarten Sie das Beste es kommt schneller, als Sie denken!

Vorbeugung und Therapie

- eine anti-entzündliche, vegetarische Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die weitgehend zuckerfrei ist und kein Brot enthält, dafür aber viel Omega-3 in Form von Algen- und Fischöl
- die konsequente Ausschaltung von Giften und entzündungs-fördernden Faktoren (Nikotin, unverträgliche Nahrungsmittel etc.)
- eine sorgfältige Mundhygiene, da sich von der Mundhöhle Entzündungen ausbreiten können
- die Pflege der Darmflora durch regelmässige probiotische Kuren mit Bifido- und Laktobazillen, ausserdem ausreichend Ballaststoffe (Präbiotika), um Verdauung und Darmflora zu stärken
- täglich 20 Minuten Sport mit einem Puls von 100
- mehr Stressreduzierung im Alltag
- Des Weiteren sollte bei Vorliegen einer stillen Entzündung eine **Darmsanierung** durchgeführt werden, um die Darmwand wieder zu stabilisieren und ihre Barrierefunktion aufzubauen. Auf diese Weise wird die Endotoxin-Last mit der Zeit im Blut gesenkt.

Auch die **Phytotherapie** bietet gute Möglichkeiten, um die Entzündungsaktivität im Körper herunter zu regulieren. Papain (Papayakerne), OPC aus Pinienrinde oder Traubenkernen, Quercetin, z.B. in Ginkgo und Holunder enthalten, Teufelskralle, Myrrharz, Weihrauch, Brennnessel und Weidenrinde enthalten äusserst wirksame entzündungs-hemmende Inhaltsstoffe, ebenso wie Wintergrün (ätherisches Öl).

Eine Nahrungsergänzung mit mindestens täglich 1g Vitamin C (z.B. im Sanddornsaft) ist bei Vorliegen einer Silent Inflammation ebenfalls sehr zu empfehlen.

Neben Allergenen, Umweltschadstoffen und psychoemotionalem Stress sind zu viel Zucker, Transfettsäuren und Omega-6-Fettsäuren die „Hauptbefeuerer“ der Silent Inflammation.

Das Gute ist...

Letztlich ist es vor allem die Vielzahl an kombinierten Massnahmen, die einer stillen Entzündung den Nährboden entzieht. **Das Gute ist: Durch eine gesunde Lebensführung mit möglichst wenig Stress, eine Darmsanierung, den Einsatz von gesunden Speiseölen sowie entzündungshemmende Heilpflanzenrezepturen kann auch eine verborgene, stille Entzündung vollständig und dauerhaft eingedämmt und geheilt werden.**

Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

Schulungen:

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind auf dieser Webseite zu finden.

www.lernen-mit-feeling.ch

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**

Fasten:

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Naturbelassene Hydrolate</u> • <u>Naturreine ätherische Öle</u> • <u>Naturreine fette Pflanzenöle</u> • <u>Vitamin D3</u> • <u>Vitamin C (Sanddorn Frische Elixir)</u> • <u>Sanddornfruchtfleischöl</u> • <u>Leinsamenöl</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Omega 3 Ultra (Fischöl)</u> • <u>Vitamin B12, Eisen und Zink</u> • <u>Kalzium & Magnesium</u>

Beratungen:

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.

Schulung &
Erfahrungsaustausch
www.lernen-mit-feeling.ch

Ätherische Öle &
Naturkosmetik
www.feeling-schweiz.ch

Fasten, Nahrungsergänzung
& Gesundheitsberatung
www.einSein.ch

Ihre Gesundheit