



Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag unserer [Netzwerkpartnerin Jutta Suffner](#).
[veröff.31.03.2020]

Chronische Entzündungen: „Der Treiber für chronische Erkrankungen?“

Insbesondere in letzter Zeit werden wir in den Medien auf Entzündungen als „stille Gefahr“, die unser Organsystem belastet, aufmerksam gemacht. Welchen Schaden können diese Entzündungen anrichten? Und welche Krankheiten somit begünstigen? Wie entdecken wir diese stillen Feuer („silent inflammations“) in unserem Körper und wie kann Abhilfe oder besser Prävention erfolgen? Wie können Mittel aus Mutter Natur uns dabei unterstützen?

Die Entzündungsreaktion unseres Körpers auf äußere Belastungen, wie Viren und Bakterien, gehört zum natürlichen Schutzmechanismus unseres Körpers und ist lebensnotwendig. Zytokine (Entzündungsstoffe) werden aktiviert, um das Körpersystem zu regulieren. Werden jedoch zu viele Zytokine gebildet, ist der Körper nicht mehr dazu in der Lage, hier zu reagieren. Dies führt zu Gewebeschädigungen, die in chronischen Entzündungen oder Autoimmunerkrankungen münden können.

Heute gilt leider viel zu oft: schnell fit werden

Durch unsere schnelllebige Zeit greifen wir häufig zur klassischen Schmerztablette, um kurzfristig Linderung zu erlangen, jedoch ohne die Entzündung wirklich auszuheilen. Der Weg in die chronische Entzündung ist vorprogrammiert. Zu beachten ist, dass jeder Mensch individuell und damit in seiner Regulationsfähigkeit einzigartig ist. Somit benötigt jeder Körper unterschiedliche Zeiträume, um eine Entzündung vollständig auszuheilen.

Erschreckend ist die Prognose der WHO, dass im Jahr 2020 voraussichtlich 75% aller Erkrankungen auf chronischen Entzündungen basieren werden.

Zusammenhang zwischen Migräne und Entzündungen?

Auch die Migräne hat verschiedene Ursachen: von überschießenden Stressreaktionen bis hin zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten reicht das Spektrum. Dadurch kommt es zu einem Gewitter im Gehirn, die Neuronen (Nervenfasern) geben Ihre Botenstoffe viel zu schnell an die Blutgefäße im Gehirn ab. Es kommt zur Entzündung, die Gefäßwände quellen auf und verlangsamen den Blutfluss. Diese Mangel durchblutung löst eine sogenannte ‚Migräneaura‘ aus. Durch Kurzschlüsse an den Nervenenden wird der Entzündungsprozess verstärkt. Die Gefäßwand wird beschädigt, Gefäßerweiterungen und Ödeme sind die Folge. Gleichzeitig werden entzündungsfördernde Stoffe freigesetzt. Jeder Pulsschlag führt ggf. zu massiven Kopfschmerzen.

Demenz und Alzheimer, neurologische Krankheitsbilder ebenfalls Folge von Entzündungen?

Unterschätzt wird der Einfluss der stillen Entzündungen auf unser Gehirn. So kann sich unser Denken und Fühlen bei Entzündungen im Gehirn verändern. Chronische Entzündungen können unser Gehirn schädigen (Quelle: [„Der stille Feind in meinem Körper“ von Prof. Karsten Krüger](#) [1]). Nicht behandelte Entzündungen können im weiteren Verlauf sogar Depressionen fördern.

Untersuchungen bei MS Erkrankten zeigen, dass auch hier chronische Entzündungen mit im Spiel sind. Die Zerstörung der „Myelinscheiden“ (Isolationsschicht der Nervenfasern) führt zu Ausfallerscheinungen. Ursache für diese Zerstörung sind vermutlich chronische Entzündungen, die an den beschädigten Stellen entstehen (Quelle: Medizin-Aspekte, Ausgabe Januar 2018).

Unterstützung aus der Natur

Folgerichtig benötigen wir Substanzen, die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen:

- entzündungshemmend
- schmerzstillend
- antioxidativ (zellschützend)
- gefäßschützend

Hier kommt uns unter anderem eine traditionell bekannte Frucht zu Hilfe: die (wildwachsende) Blaubeere mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel *Anthocyanen* und *Polyphenolen*. Die besondere Wirkweise der Blaubeere liegt in der Hemmung von Enzymen, die die Entzündung beschleunigen. Daher kann sie u.a. als Schutz vor Arteriosklerose (und damit auch vor Herzinfarkt) dienen.

„Mutter Natur“ unterstützt aktiv unser Gehirn!

Die wildwachsende Blaubeere liefert uns vielfältige Hilfsstoffe, wie zum Beispiel sog. Anthocyane (Bioflavonoide). Diese verbessern den Gehirnstoffwechsel und sogar die Gehirnleistung nachweisbar. Auch Menschen mit Depressionen profitieren hiervon. Schon im Jahr 2005 wurde in der Zeitschrift „Neurobiology of Aging“ (Elsevier) eine Studie veröffentlicht mit dem Titel „The beneficial effects of fruit polyphenols on brain aging“ [2]. Hier werden die positiven Effekte der Polyphenole aus den wildwachsenden Blaubeeren auf die Gehirnalterung dargestellt. Die Wirkstoffe helfen beim Abtransport biochemischer Abfallprodukte im Gehirn und regen die Neubildung von Gehirnzellen an.

Auf der Liste der antioxidativ wirkenden Lebensmittel steht die (wildwachsende) Blaubeere ganz oben mit einem TAC Wert (Total Antioxidant Capacity Test) von 92,60; wobei das Maximum der Skala 100 beträgt. Bitte nicht zu verwechseln mit der Kulturheidelbeere, die überall erhältlich ist. Hier liegen die Werte der Inhaltsstoffe deutlich niedriger.

Die wildwachsende Blaubeere mit ihren Antioxidantien hat eine herausragende bioaktive Wirkung als Radikalfänger. Freie Radikale sind Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Sie greifen gesunde Zellen an, damit sie selbst überleben können. Dadurch entsteht eine Kette von Folgereaktionen, die immer mehr gesunde Zellen schädigt. Freie Radikale entstehen heute nicht nur durch emotionale Belastungen, Stress, Ernährung und Krankheiten, sondern auch durch die enormen Umweltbelastungen.

Bei einem Überschuss an freien Radikalen spricht man von oxidativem Stress, der zu Zellschädigungen führen kann und den Alterungsprozess maßgeblich (negativ) beeinflusst. Viele der bekannten Zivilisationskrankheiten werden zum Teil auf oxidativen Stress zurückgeführt.

Verbindung Krebs und Entzündungen

Mittlerweile ist bekannt, dass viele Krebserkrankungen ihre Ursache in chronischen Entzündungen haben. Sogar das deutsche Ärzteblatt schreibt bereits im Jahr 2006 „Wie chronische Entzündungen zu Krebserkrankungen führen“ [3].

Die Augen - unser wichtigstes Organ. Wie können wir unsere Augen entlasten?

Der Blaubeerfarbstoff wurde schon lange zur Gesunderhaltung in der Augenheilkunde, speziell bei der Netzhaut verwendet. Durch den hohen Anteil an Pro Vitamin A kann das für die Sehkraft wichtige Vitamin A gebildet werden. Im zweiten Weltkrieg wurde die positive Wirkung des blauen Farbstoffs (Anthocyanidine stabilisieren die Spannkraft der Augenmuskulatur) auf die Augen entdeckt (Optimierung des Nachtsehens). Bereits Hildegard von Bingen beschrieb dies im Mittelalter. Schon in den 60er Jahren wurden placebo-kontrollierte Studien in Italien und Frankreich mit Freiwilligen zum Thema Sehfähigkeit erfolgreich durchgeführt.

Unterstützung bei Parodontitis, Magen- und Darmerkrankungen, Neurodermitis kann unterstützt werden

In der Zahnheilkunde macht die Blaubeere durch den hohen Gehalt an Gerbstoffen bei Parodontitis von sich reden. Gerbstoffe können positiv unterstützen bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa.

Auch bei Hauterkrankungen wie z.B. Neurodermitis, die genau wie Psoriasis zu den entzündlichen Hauterkrankungen zählen, können die wertvollen Inhaltsstoffe der wildwachsenden Blaubeere zur Linderung und Vorbeugung beitragen.

Prävention als Schlüssel zur Gesundheit

Die wildwachsende Blaubeere in Form *in Form eines speziellen Extraktes* kann mit ihren Wirksubstanzen sowohl präventiv, als auch in akuten Situationen unterstützend eingesetzt werden kann. Es scheint auf den ersten Blick seltsam, dass nur in einem speziellen Extrakt die volle Wirksamkeit entfaltet wird. Beim Extraktionsprozess werden jedoch sogenannte Hitzeschockproteine gebildet die für eine erhöhte Abwehrkraft unabdingbar sind.

Gesundheit ist immer ein ganzheitlicher Aspekt, daher gelten die üblichen Tipps auch hier: eine gesunde Ernährung, das Vermeiden von zu viel Zucker, Bewegung sowie ein ausgeglichener Lebensstil und individuelle Vitalstoffversorgung. Eine individuelle Beratung (gerne telefonisch) halte ich für essentiell, um den aktuellen Status des Menschen / Patienten zu erfassen und Ansatzpunkte zu erörtern.

Es liegt in unserer Hand und es ist Zeit, dass jeder Einzelne selbst die Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt. Ich setze die meiner Meinung nach äußerst positiven Wirkungen des Blaubeerextraktes seit vielen Jahren in meiner Praxis erfolgreich ein und kann dieses natürliche Mittel jeder Patientin und jedem Patienten zur Prävention und Behandlung von chronische-entzündlichen Erkrankungen nur wärmstens empfehlen.

In diesem Sinne: bleiben Sie *bewusst chronisch gesund*.

Ihre

Jutta Suffner

Gesundheitsexpertin, HP, Dipl.Ing.(bio-med.) | www.juttasuffner.com | info@juttasuffner.com

[Zum Netzwerkpartner-Profil von Jutta Suffner>>](#)

Blaubeerextrakt erhalten Sie bei unserem Partner [NatureMedic Solution](#).

Literatur:

[1] [Krüger, Karsten: Der stille Feind in meinem Körper : Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können / Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Dr. Christian Schubert. 1. Aufl.. München: Scorpio Verlag, 2017.](#)

[2] [Lau FC, Shukitt-Hale B, Joseph JA. The beneficial effects of fruit polyphenols on brain aging. Neurobiol Aging. 2005;26 Suppl 1:128–132. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2005.08.007](#)

[3] [Bördlein, Ingeborg, Onkologie: Wie chronische Entzündungen zu Krebserkrankungen führen, 2006, Dtsch Arztebl International, March 10, A-592](#)