



ERNÄHRUNG

Bauchfett löst Entzündungen aus

Rötungen, Fieber, Schmerzen und Schwellungen, so macht sich normalerweise eine Entzündung im Körper bemerkbar. Doch es gibt auch die stillen Entzündungen, die für Müdigkeit und häufige Infekte sorgen.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Bauchfett etwa produziert in großen Mengen Entzündungsbotenstoffe. Eine gesunde Ernährung kann dem entgegenwirken. Die Ludwigsburger Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Kerstin Packeiser hat sich intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Bei einem Online-Vortrag des Ernährungszentrums Ludwigsburg informiert sie am 26. April über eine anti-entzündliche Ernährung und hat auch Rezepte parat. Wir haben vorab mit Kerstin Packeiser gesprochen.

Was sind stille Entzündungen?

KERSTIN PACKEISER: Eine allseits anerkannte Definition der stillen Entzündung existiert bislang nicht. Grundsätzlich zeigt jede Entzündung im Körper an, dass etwas nicht stimmt. Im Gegensatz zur akuten Entzündung, die in der Regel über einen kurzen Zeitraum und örtlich begrenzt auftritt und mit einer Schmerzsymptomatik einhergeht, entwickeln sich stille Entzündungen schleichend. Meist ist die stille Entzündung nicht lokal begrenzt und sie verschwindet auch nicht einfach nach kurzer Zeit wieder. Stille Entzündungen verlaufen auch ohne die klassischen Symptome, eher im unterschweligen Bereich und können sich zu manifesten Erkrankungen entwickeln.



Bauchfett gilt es nicht nur der Optik, sondern auch der Gesundheit wegen zu vermeiden. Foto: Kurhan / stock.adobe.com



„Idealerweise sollten wir so viel wie möglich frisch kochen.“

Kerstin Packeiser
Ernährungszentrum
Ludwigsburg

Warum sind sie gefährlich?

Stille Entzündungen verlaufen ohne klassische Entzündungssymptome. Dadurch werden sie teils nicht wahrgenommen und deshalb nicht richtig therapiert. Dauerhafte Entzündungen sind teils Ursache für verschiedene gesundheitliche Probleme wie rheumatische Erkrankungen, chronische entzündliche Darmkrankheiten, Autoimmuner-

krankungen oder Herz-Kreislaufkrankheiten. Sie können zum Teil den Verlauf von Krankheiten verstärken. Hinweise auf eine stille Entzündung können Symptome

sein, die man als sogenanntes Sickness-Behaviour, also Krankheitsverhalten bezeichnet. Dazu gehören ständige Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Haben diese stillen Entzündungen etwas mit dem modernen Lebensstil zu tun?

Es gibt viele mögliche Auslöser für eine stille Entzündung. Ein

auslösender Faktor ist definitiv der Lebensstil. Vor allem Rauchen, wenig Bewegung, wenig frische Luft sowie Schlafmangel können den Entzündungsprozess nachhaltig negativ beeinflussen. Bei der Ernährung spielt sicherlich der westlich geprägte Ernährungsstil eine große Rolle. Die größte Bedeutung stellt das viszerale Fettgewebe beziehungsweise das Bauchfett als zentrale Entzündungsursache dar.

Überladene Fettzellen und eingewanderte Immunzellen produzieren in großen Mengen Entzündungsbotenstoffe, die sich über das Blut im ganzen Körper verteilen können.

Welche Rolle spielt die Ernährung dabei?

Die Ernährung hat eine bedeutende Rolle für das Entzündungsgeschehen. Zum einen kommt es auf das „Wie viel“ an. Es gibt Lebensmittel, wie Gemüse und Kräuter, bei denen tatsächlich ein uneingeschränkter Genuss empfehlenswert ist.

Es gibt auch sehr gesunde Lebensmittel wie Nüsse und Saaten, die bei einer hohen Menge eine Gewichtszunahme begünstigen können, was wiederum Einfluss auf das Entzündungsgeschehen haben kann. Neben der Menge spielt außerdem die Qualität unserer Lebensmittel eine Rolle.

Idealerweise sollten wir vermehrt unverarbeitete Lebensmittel essen und so viel wie möglich frisch kochen.

Welche Lebensmittel empfehlen Sie und bei welchen sollte man vorsichtiger sein?

Tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte sowie Zucker sollten in Maßen gegessen werden. Empfehlenswert ist eine pflanzlich basierte Ernährung mit einem großen Anteil an Gemüse, Kräutern, Gewürzen, Saaten und Nüssen, einer guten Mischung aus Pflanzenölen, Hülsenfrüchten, Obst sowie Getreide in Vollkornqualität.

Beim Getreide ist es vorteilhaft, wenn man es einweicht und quellen lässt, also ein Porridge, das über Nacht im Kühlschrank quillt. Als tierische Komponenten tragen Fisch und fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch oder Kefir ebenfalls zu einer Entzündungshemmung bei.

INFO: Der kostenlose Online-Vortrag „Ernährung bei stillen Entzündungen“ findet am Dienstag, 26. April, von 19 bis 20.30 Uhr statt. Anmeldung über das Ernährungszentrum unter www.ludwigsburg.landwirtschaft-bw.de.



Bärlauch – hier als Pesto – wirkt entgiftend und entzündungshemmend. Foto: stock.adobe.com

REZEPT-TIPP

Vollkornspaghetti mit Bärlauchpesto

Im Frühjahr hält er wieder Einzug in die Küchen: Bärlauch, auch Wald-Knoblauch genannt. Bereits im Mittelalter wurde er als Arznei- und Nahrungspflanze genutzt. Er ist blutdrucksenkend, entgiftend und antibakteriell. Ein echter Alleskönner also, der überdies das Immunsystem auf Trab bringt. Expertin Kerstin Packeiser stellt ein Rezept vor, das ideal zur Jahreszeit und zur anti-entzündlichen Ernährung passt. Sie rät, den Bärlauch frisch zu verwenden und niemals im Kühlschrank zu lagern. „Dann leidet das Aroma“, so Packeiser. Auch zu langes Kochen mag der Bärlauch nicht. Ideal hingegen die Konservierung in Form von Pesto. Dann hält der Bärlauch mit seinen intensiven ätherischen Ölen in einem luftdichten Glas zehn bis 14 Tage.

Zutaten (vier Personen):

1 Bund Bärlauch
30 g Pinienkerne
1 Prise Salz
3 EL Parmesan
60–80 ml Olivenöl
1 Prise Pfeffer
600 g Vollkornspaghetti (Dinkel)

Zubereitung:

Bärlauch waschen, trocken-schleudern und klein schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne leicht anrösten, bis sie zu duffen beginnen und goldbraun sind. Den Parmesan frisch reiben. Schließlich den geschnittenen Bärlauch mit den Pinienkernen und dem Parmesan mischen und mit dem Mixstab bei niedrigster Geschwindigkeit pürieren. Während dem Mixen langsam das Olivenöl zugeben. Das fertige Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in kochendem Salzwasser etwa neun Minuten kochen, abgießen, das Pesto zu den warmen Nudeln geben und miteinander vermengen. (AB)

KURZ NOTIERT

Expertentelefon zum Welt-Parkinson-Tag

Bis zu 280 000 Menschen leben in Deutschland mit Parkinson. Die typischen Symptome Zittern, Bewegungsarmut und Muskelsteifigkeit treten vorwiegend ab einem Alter von 50 Jahren auf, doch die Zahl der jüngeren Patienten nimmt stetig zu. Nach wie vor ist die Krankheit nicht heilbar, weshalb die Behandlung darauf abzielt, ihr Fortschreiten zu bremsen, die Symptome zu lindern und Einschränkungen in der Lebensqualität zu begrenzen. Neben der medizinischen Behandlung stehen Themen wie der Erhalt des Arbeitsplatzes und die finanzielle Absicherung im Vordergrund. Anlässlich des diesjährigen Welt-Parkinson-Tages informieren Experten der Deutschen Parkinson Vereinigung am Donnerstag, 7. April von 10 bis 14 Uhr telefonisch. Das kostenfreie Angebot ist unter Telefon (0800) 5 33 22 11 zu erreichen. (red)

Auskunft zu Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Der Verein TEB-Selbsthilfe (Tumore- und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) bietet am Donnerstag, 4. April von 10 bis 11 Uhr Betroffenen die Möglichkeit, Fragen an einen Experten zu stellen. Ansprechpartner ist Professor Dr. Markus Golling, Chef- arzt der Chirurgischen Klinik I im Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall. Er beantwortet Fragen über das gesamte Spektrum von Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse sowie über: „Chronische Pankreatitis – wann operieren?“ Das Expertentelefon ist unter (07141) 956 3638 zu erreichen. (red)

KONTAKT

Magazinredaktion
E-Mail: magazinredaktion@lkz.de
Telefon: (07141) 130-276

Kalzium aus Nahrung besser als Tabletten

Mangel an lebenswichtigem Mineralstoff begünstigt Osteoporose - Manche Lebensmittel verhindern Zufuhr

Patienten, die an Osteoporose leiden, sollten täglich eine Extraportion Kalzium für den Knochenaufbau einnehmen. Eine Kalziumzufuhr mit Tabletten kann aber, wenn sie über 500 mg pro Tag dosiert ist, Nierensteine und Gefäßverkalkungen nach sich ziehen.

Der Mineralstoff sollte deshalb bevorzugt über die Nahrung eingenommen werden, rät

Dr. Stephan Scharla, Sprecher der Sektion Knochen- und Mineralstoffwechsel der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). Kalzium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Etwa 98 Prozent ist in Knochen und Zähnen enthalten und hält sie stabil. Das mengenmäßig wichtigste Mineral im menschlichen Körper ist darüber hinaus ein wichtiger Faktor bei der

Blutgerinnung. Auch ist es an zahlreichen Funktionen wie der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem beteiligt.

Die häufigste Folge von Kalziummangel ist Osteoporose. „Gesunde Menschen mit einer ausgewogenen Ernährung, die auch Milchprodukte enthält, benötigen keine medikamentöse Kalziumergänzung“, sagt Dr. Scharla. Die Kalziumaufnahme

beeinträchtigen Wurstwaren mit hohem Phosphatgehalt, Kaffee und schwarzer Tee (bei großen Mengen), alkoholische Getränke, Softdrinks, Schmelzkäse sowie Lebensmittel mit hohem Gehalt an Oxalsäure wie Spinat, Rhabarber und Spargel. Um Kalzium aus dem Darm aufnehmen und in die Knochen einbauen zu können, benötigt der Körper darüber hinaus Vitamin D. (red)

Wenn die Haut stark schuppt, nässt und juckt

Hautekzeme sind lästig - vor allem, weil sie so schrecklich jucken. Manchmal sind die Beschwerden aber schon mit Hausmitteln in den Griff zu bekommen.

VON SABINE MEUTER

Die Haut ist gerötet, manchmal auch geschwollen. Es kann sein, dass sie schuppig ist oder nässt. Manchmal bilden sich Bläschen oder Knötchen. Und vor allem: Die Haut juckt, fortdauernd und fast schon unerträglich. Solche Beschwerden sind Anzeichen für ein Hautekzem. „Darunter leidet nahezu jeder Mensch mindestens einmal im Leben“, sagt die Hautärztin Marion Moers-Carpi aus München. Ansteckend ist so ein Ekzem nicht, denn Viren oder Bakterien sind nicht im Spiel.

Endogene Ekzeme sind genetisch bedingt und treten häufig an Augenlidern oder an Ellenbogen oder Kniebeugen auf. Ein bekanntes Beispiel für ein endogenes Ekzem ist die Neurodermitis. Daneben gibt es exogene Ekzeme. „In solchen Fällen entzündet sich die Haut als Folge einer allergischen Reaktion“, erläutert der Haut-



Gegen Ekzeme verschreibt der Arzt in der Regel kortisonhaltige Salben. Foto: Silvia Marks/dpa-tmn

arzt Prof. Hartwig Mensing aus Hamburg. Mit einem sogenannten Kontaktekzem kann die Haut beispielsweise auf Nickel reagieren, das oft in Modeschmuck vorkommt. Auch Duftstoffe können ein Auslöser sein.

Prinzipiell können Ekzeme überall am Körper auftreten. „Im Gesicht oder an den Händen ist das besonders häufig der Fall“, sagt Hartwig Mensing. So gibt es etwa das sogenannte seborrhoische Ekzem. Es kommt auf der Gesichtshaut oder auch auf der Kopfhaut vor und zeigt sich durch

gelbliche, fettige Schuppen, unter denen die Haut gerötet ist. Beim sogenannten dyshidrotischen Ekzem hingegen sind juckende Bläschen an den Händen, manchmal auch an den Füßen zu sehen.

Manchmal entzünden sich auch Hautfalten – etwa unter den Achseln, unter der weiblichen Brust oder in der Pofalte. Dann spricht man in der Medizin von einem intertriginösen Ekzem. Oft kommt es dann auf der Haut zu einer zusätzlichen Infektion mit Pilzen oder Bakterien. Wer bei sich ein Ekzem feststellt, muss damit nicht

zwingend in die Arztpraxis. In manchen Fällen können Hausmittel dafür sorgen, dass sich die Beschwerden an der betroffenen Hautstelle bessern. „Hilfreich können beispielsweise Umschläge mit kaltem schwarzen Tee sein“, rät Marion Moers-Carpi. Dafür kocht man schwarzen Tee, lässt ihn auskühlen und stellt ihn in den Kühlschrank. Dann taucht man Wattepad in den Tee und betupft die betroffene Hautstelle. Die im Schwarztee enthaltenen Gerbstoffe lindern den Juckreiz.

Bei akut nässenden Ekzemen sollte man keine fettreichen Salben auftragen, sondern eher wasserhaltige Cremes. „Am besten bei nässenden Hautveränderungen einen feuchten Umschlag auflegen“, empfiehlt Mensing. Das fördert den Heilungsprozess. Tritt trotz dieser Hausmittel nach etwa einer Woche keine Besserung ein, sollte man beim Hautarzt vorbeischaun. Stellt er fest, dass ein Hautekzem vorliegt, wird das meist mit einer kortisonhaltigen Creme behandelt. „Bei einem Ekzem, das starke Beschwerden verursacht, nimmt der Patient zusätzlich Medikamente ein“, sagt Mensing. Das können beispielsweise Antihistaminika sein – also Tabletten, die man auch bei Heuschneupfen nimmt.