



Juliane Scheungraber

Fachberatung Gesundheitsförderung

Burnout Prävention, Ernährungsberatung, Entspannungspädagogik

Entzündungen - vorbeugen, Genesung unterstützen

Juliane Scheungraber
Gartenstraße 6
D-94544 Hofkirchen

Mobil: +49 178 14 77 539
<mailto:info@fachberatunggesundheitsfoerderung.com>
www.fachberatunggesundheitsfoerderung.com

Wussten Sie eigentlich, dass...

eine Entzündung ein Ausdruck der Immunreaktion eines Organismus ist?

Sie ist die Reaktion des Körpers auf einen schädlichen Reiz und soll die „Unverletzlichkeit“, also die Integrität des Organismus, durch Entfernung der Krankheitserreger erhalten.

Sprich die Heilung fördern.

Anzeichen (Symptome) für eine Entzündung sind Rötung, Schwellung, Schmerzen und Überwärmung sowie funktionelle Einschränkungen des betroffenen Bereichs. Oftmals begleitet von Fieber.

Nahezu jeder Körperbereich oder jedes Organ kann sich entzünden.

Auslöser von Entzündungen:

- Allergieauslösende Stoffe (Allergene) wie Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittel
- Krankheitserregende (pathogene) Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Pilze oder Darmparasiten und deren Ausscheidungen
- Prellungen, Zerrungen oder Blutergüsse durch Stöße oder Stürze
- Stoffwechselabbauprodukte (z. B. Harnsäurekristalle)
- Umweltgifte und Säuren
- Ungesunde Lebensweise (Bewegungsmangel, Schlafdefizit, Stress, übersäuernde Ernährung)
- Unterversorgung mit Mikronährstoffen wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine
- Verletzungen durch Fremdkörper (z. B. Holzsplitter) oder Schnittverletzungen

Diagnostik

Sprechen Sie diesbezüglich mit Ihrem Arzt.

Liegt eine Entzündung vor, lassen sich entsprechende Werte im Körper labormedizinisch messen.

- Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG)
- C-reaktives Protein (CRP)
- Blutbild (Leukozytenzahl) (BB)
- Differentialblutbild (Diff.-BB)
- Procalcitonin (PCT)
- Tumornekrosefaktor- α (TNF- α)



Diagnostik

So geht beispielsweise Herz- und Gefäßkrankheiten oft eine jahrelange schleichende Entzündung voraus, die sich am Entzündungsprotein CRP messen lässt.

Diese besondere Sorte von Eiweißstoffen wird bei Entzündungen hauptsächlich über die Leber vermehrt gebildet und lässt sich im Blut messen.

Der Wert gibt Aufschluss über das Ausmaß kleinster Entzündungsherde (sogenannte Mikroinflammation).

Andere Entzündungszeichen sind zum Beispiel eine erhöhte Blutsenkung, das vermehrte Auftreten von Immunglobulinen im Blut (erhöhte IgE-Spiegel bei allergischen Reaktionen) oder das Auftreten von Antikörpern, also bestimmten Abwehrstoffen, die gegen bestimmte Stoffe, Bakterien, aber auch Körperzellbestandteile gerichtet sein können – das trifft zum Beispiel bei rheumatischen Erkrankungen.

Neben einer gründlichen Untersuchung und der Inspektion von Hals, Rachen und Ohren stehen ihm mit Ultraschall, Röntgen- oder endoskopischen Untersuchungen aussagekräftige Methoden zur Verfügung.

Weiterführende Informationen:
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/entzundungen/weitere-entzuendungen/entzuendungen>

In einigen Fällen ist es äußerst wichtig, sofort therapeutisch einzugreifen. So darf eine akute Lungenentzündung, eine akute Blinddarmentzündung oder eine ähnlich schwere Entzündung selbstverständlich niemals unbehandelt bleiben.

Wie kann ich meinen Körper unterstützen?

Diese Maßnahmen sind auch begleitend zu einer medizinischen, medikamentösen Behandlung sinnvoll.

- Kühlen Sie den entzündeten Bereich.
- Gönnen Sie sich viel Ruhe.
- Entlasten Sie Ihr Verdauungssystem. Essen sie weniger, dafür aber ausschließlich gesunde Lebensmittel welche Entzündungen entgegenwirken können.
- Trinken Sie viel, damit die entzündungsbedingten Abfallprodukte schnellstmöglich ausgeschieden werden.



Ohne Wasser läuft nichts

Wenn man sich vor Augen führt, dass der Wasseranteil bei normalgewichtigen Menschen bei:

Kindern 60 – 75%
Frauen 50 – 55%
Männern 60 – 65%



liegt, so er scheint es einem nur verständlich, dass eine ausreichende Trinkmenge unabdingbar ist. Speziell in Fällen eines erhöhten Bedarfs oder bei vorliegenden Entzündungen.

Hier sollte auf reines Trinkwasser zurückgegriffen werden. Mineralstoffreich und fluoridfrei sollte es sein sowie einen leicht basischen pH-Wert besitzen. So kann der Organismus bei der Ausleitung von Schadstoffen und entzündungsfördernden Toxinen optimal unterstützt, diese über die Nieren ausgespült und das Lymphsystem gereinigt werden. Dies dient auch der Vorbeugung weiterer Entzündungen.

TIPP: Zitronenwasser. Verleiht Wasser etwas Geschmack und Zitronen besitzen eine entzündungshemmende Wirkung. Oder aber auch basische Tees können getrunken werden. So sollte die empfohlene Trinkmenge von 2 Litern oder 30 ml je kg Körpergewicht täglich machbar sein.

Aufruf: Meiden Sie in jedem Fall mit Schadstoffen belastetes Leitungswasser und handelsübliches Mineralwasser in Plastikflaschen. Ihnen und der Umwelt zuliebe.

Entzündungshemmende Lebensmittel

Mikronährstoff:

Zu den hier im Vordergrund stehenden zählen Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, Magnesium, Kupfer, Selen, Zink und Omega-3-Fettsäuren.

Vitamin A Retinol 1)

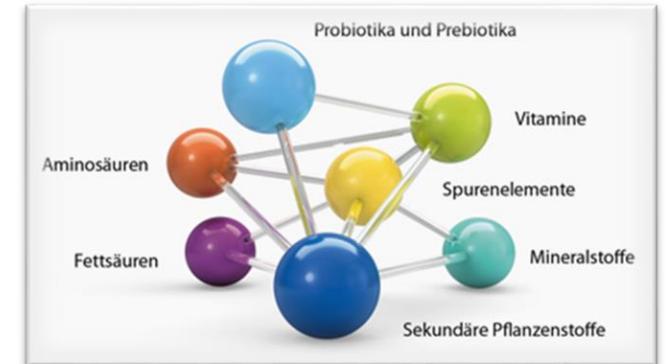
Leber, Butter, Käse

Karotten, Spinat, Paprika

Tomaten, Brokkoli

Aprikosen

ACE-Saft



1) In pflanzlichen Nahrungsmittel kommt Vitamin A häufig in Form von Provitamin A vor, also Beta-Carotin. Um dies leichter aufnehmen zu können empfiehlt sich eine kleine Menge Fett z. B. Olivenöl.

Entzündungshemmende Lebensmittel

Vitamin C Ascorbinsäure 2)

Acerola-, Gojibeeren

Zitronen, Orangen

Grapefruit, Hagebutten

Sanddornbeeren

Schwarze Johannisbeeren

Petersilie, Kresse, Grünkohl

Rosenkohl, Brokkoli,
Fenchel

Paprika, Sauerkraut

2) Vitamin C ist sehr empfindlich und kann sich durch Licht und Hitze zersetzen. Essen Sie Obst und Gemüse daher am besten frisch und lagern es nicht lange.



Entzündungshemmende Lebensmittel

Vitamin E-Familie 3)

Olivenöl, Kokosöl,

Weizenkeimöl, Sesamöl

Sonnenblumenöl

Mandeln

Sonnenblumenkerne

Pinienkerne

Haselnüsse

3) Verwendung der Öle: keinesfalls erhitzen und ausschließlich für Rohkostgerichte verwenden oder über bereits fertig gegarte/gedämpfte und leicht abgekühlte Gerichte gießen.



Entzündungshemmende Lebensmittel

Magnesium

Erbsen, Linsen, Limabohnen

Sojabohnen, weiße Bohnen

Speisekleie, Hirse, Reis

Haferflocken, Grünkern

Mais, Weizenmischbrot

Müsli, Vollkornnudeln

Garnelen, Krabben

Spinat



Sonstiges

Braunalgen

Zwiebeln, Knoblauch

Kurkuma, Ingwer

Kirschen, Papaya, Blaubeeren

Außerhalb des Tellerrandes

Eine weitere Möglichkeit bietet die Phytotherapie (Pflanzenmedizin).

Heilpflanzen welche zur Therapieunterstützung verabreicht werden können:

Kamille, Salbei, Schafgabe, Teebaum, Thymian und Ysop finden auch als ätherische Öle Anwendung.

Heilpflanzen

Beinwell, Bärlapp

Eiche, Huflattich, Kamille

Königskerze, Lein, Salbei

Schafgarbe, Thymian, Ysop



Anwendungsbeispiel

Blasenentzündung

Was Sie benötigen:

- 5 Tropfen 10%iges Eukalyptusöl
- 1 Baumwoll- oder Leinentuch
- 1 Schüssel
- 1 Haushaltshandschuhe oder Gabel
- 1 Geschirrtuch in Funktion eines Wringtuches
- 1 Woll- oder Badetuch (großes Tuch)
- 300 ml heißes Wasser ca. 75 ° C



Im Akutfall: das Baumwoll- oder Leinentuch in eine Schüssel, mit etwa 300 ml, 75 °C heißen Wasser und den 5 Tropfen Eukalyptusöl, legen. Das Tuch nimmt das Öl auf.

Vorsicht heiß!

Im nächsten Schritt nehmen Sie das Tuch mit den Haushaltshandschuhen oder einer Gabel aus dem Wasser und pressen es mit Hilfe eines Wringtuches gut aus. Sobald die Temperatur des Tuches als angenehm empfunden wird, legen Sie es auf den Blasenbereich. Wickeln Sie nun das große Tuch um den ganzen Unterleib und fixieren es.

Sie können zudem ein Wärmekissen oder eine Wärmflasche auflegen. Nehmen Sie den Wickel nach etwa 20 bis 30 Minuten oder bei Kühlempfinden ab.

Decken Sie anschließend den Blasenbereich warm zu und bleiben weitere 15 bis 30 Minuten ruhig liegen. So kann sich die Wirkung des Wickels nochmals entfalten.

Anwendungsbeispiel

Um diese Wasseranwendung weiter zu stützen, sorgen Sie gut für Ihren Flüssigkeitshaushalt. Hier eignet sich zum Beispiel eine Teemischung aus:

- Bärentraubenblättern
- Birkenblättern
- Goldrute
- Schachtelhalm

Auf Kaffee, Schwarztee oder Säfte sollten Sie aufgrund ihrer reizenden Wirkung verzichten.

Zu guter Letzt...

hoffe ich, dass Ihnen diese Broschüre zumindest einen kleinen Einblick oder vielleicht neue Erkenntnisse vermitteln konnte.

Für ausführliche Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bleiben Sie interessiert und vor allem gesund.

Aus Freude am Leben.

Ihre



Bitte beachten Sie, dass diese Informationen kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker darstellen.

