



STILLE ENTZÜNDUNGEN IM ALTER

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Wenn wir älter werden, verändert sich unser Immunsystem und wir sind anfälliger für aggressive Bakterien, Viren oder Parasiten. Ebenfalls wirken Impfungen weniger gut, weil oft zu wenig Antikörper aufgebaut werden können. Warum ist dies so und was kann dagegen getan werden?

Altersforschende suchen schon lange nach Gründen und mittlerweile fanden sie heraus, dass Zellatmung und Zellerneuerung im älter werdenden Körper verlangsamt sind und auch die Neubildung von Blut- und Abwehrzellen im roten Knochenmark abnimmt. Diese Prozesse bezeichnet man als Altern, sie sind natürlich und können weder beeinflusst noch verzögert werden.

Belastend für den älter werdenden Körper sind Inaktivität und Bewegungsmangel, Übergewicht, der Konsum von zu viel Fett und Eiweiss, der Mangel an gesunden Nähr- und Ballaststoffen sowie zu viele Konservierungsmittel in Fertigprodukten und Umweltgifte.

Bauchfett kann im Alter die ganze Bauchhöhle ausfüllen und das Gleichgewicht der Entzündungsstoffe IL-4 und Makrophagen im Körper verändern, was zu schleichend zunehmenden Entzündungen im Körper führen kann – wie beispielsweise zu Weichteilrheuma. Oder die Entzündungen äussern sich in anderen Schmerzen.

Besserung erfolgt über eine Gewichtsabnahme durch gesunde Ernährung, mehr Wassertrinken und mehr Bewegung. Zusätzlich haben sich Gewürze wie Kurcuma, Ingwer und verschiedene Heilkräuter zur Bekämpfung der Entzündungen als hilfreich erwiesen. Heilpflanzen wie Weiden, Teufelskrallen, Mariendistel – immer auf die Symptome abgestimmt – bringen Erfolg und können die Entzündungen zum Verschwinden bringen. Dies verlängert die Wohlfühllebensspanne und möglicherweise das Leben.