

Silent inflammation – das schlafende Gesundheitsrisiko

Durch unsere Lebensweise und unsere Umwelt sind wir permanent bestimmten Stressoren, z. B. beruflicher Überlastung, psychisch-emotionalem Stress, einem Virus oder einer Krankheit ausgesetzt. Unser Immunsystem und unser vegetatives Nervensystem sind in der Lage, auf eine kurzfristige Stresssituation in angemessener Weise zu reagieren. Dauert dieser Stress jedoch zu lange an und nimmt an Intensität zu, erfolgt eine Daueraktivierung der Stressachse. Es entwickelt sich chronischer Stress, der alle wichtigen übergeordneten Organsysteme beeinflusst. Durch die vom Immunsystem aktivierten Entzündungsmediatoren entwickeln sich weitere Entzündungen, die zu einem regelrechten Zytokinsturm im Körper führen.

Diese sogenannte „silent-inflammation“ ist verantwortlich für eine Vielzahl von chronischen Folgeerkrankungen.

