

ENTZÜNDUNG – FREUND ODER FEIND?

Es ranken sich viele Mythen um das Thema Entzündung - aber ist eine Entzündung immer gleich etwas Schlimmes, das sofort behandelt werden muss? Es kommt darauf an.

Im Grunde gibt es drei Formen der Entzündung:

1. die Akute,
2. die chronisch Lokale und
3. die chronisch Systemische.

Wir beschäftigen uns hier mit der akuten Entzündung, die oftmals in Folge einer Operation, Verletzung oder Infektion auftritt.

Gerade eine akute Entzündung bedarf oftmals nicht einer sofortigen Behandlung, denn sie ist die natürliche Immunreaktion unseres Körpers auf Schädigungen oder lokale Veränderungen im Körpergewebe.

Sie geht oft mit Schmerz, Rötung, Wärme und einer Schwellung einher und das ist auch gut so, denn eine Entzündung ist für die Wundheilung unbedingt notwendig.

Ohne Entzündung, keine Heilung.

Dadurch wird unser Körper in Alarmbereitschaft versetzt und es werden spezifische Immunzellen - quasi unsere „inneren Krieger“ - aktiviert, die gegen die Erreger der Entzündung vorgehen. Zudem können so in der Folge wichtige Stoffe, die zur Heilung benötigt werden, vermehrt zum Ort des Geschehens gelangen. Der durch die Entzündung hervorgerufene Schmerz schützt den betroffenen Bereich und gibt dem Körper die nötige Zeit zur Heilung.

Obwohl eine Entzündung ein schlechtes Image hat, ist dieser Vorgang also absolut notwendig. Bis auf den Fall einer überschießenden Entzündungsreaktion muss eine Entzündung keinesfalls zwangsläufig und routinemäßig mit Medikamenten oder Eisanwendung behandelt werden. Im Gegenteil, es kann sogar zu einer verzögerten Wundheilung kommen, wenn man diesen natürlichen Prozess unterbricht.

Vielleicht sind Sie das nächste Mal also sogar froh darüber, wenn Sie nach einer Verletzung oder Operation eine Entzündung entwickeln: Glückwunsch, sie sind ein*e prima Selbsteiler*in.

MYTHOS: ENTZÜNDUNG – FREUND ODER FEIND?



MERKE:

Eine Entzündung ist ein ganz natürlicher Vorgang und für die Wundheilung unbedingt notwendig. Symptome wie Schmerz, Rötung, Wärme und Schwellung sind nach einer Verletzung normale Entzündungszeichen und bedeuten in den meisten Fällen, dass alles in Ordnung ist.

Wenn eine Entzündungsreaktion nicht richtig ablaufen kann, ist keine normale Heilung möglich. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichender Proteinzufuhr, Schlaf, keinem übermäßigen Stress, Verzicht auf Nikotin, etc. kann die Gewebeheilung optimieren.

Eine normale Entzündungsreaktion als Antwort auf ein Trauma, eine Operation oder eine akute Infektion muss man keinesfalls mit entzündungshemmenden Medikamenten oder anderen Maßnahmen unterdrücken.

Bei chronischen oder stark überschießenden Entzündungen ist die Situation hingegen eine andere.

MYTHOS: ENTZÜNDUNG – FREUND ODER FEIND?



Quellen:

- Montero-Melendez, T. (2018). May Inflammation be with you!. *Frontiers For Young Minds*.
- Prentice, W. E. (2016). *Principles of Athletic Training: A Guide to Evidence-Based Clinical Practice*. McGraw-Hill Higher Education
- Houglum, P. A. (2016). *Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries 4th Edition*. Human Kinetics.
- Aronson PA: Pain theories: A review for application in athletic training and therapy, *Athletic Therapy Today* 7(4):8, 2002.
- Perretti, M., and D'Acquisto, F. 2009. Annexin A1 and glucocorticoids as effectors of the resolution of inflammation. *Nat. Rev. Immunol.* 9:62–70. doi: 10.1038/nri24707.
- Duchesne E, Dufresne SS, Dumont NA. Impact of Inflammation and Anti-inflammatory Modalities on Skeletal Muscle Healing: From Fundamental Research to the Clinic. *Phys Ther.* 2017;97(8):807-817. doi:10.1093/ptj/pzx056
- Antonelli M, Kushner I. It's time to redefine inflammation [published correction appears in *FASEB J.* 2017 Jul;31(7):3206]. *FASEB J.* 2017;31(5):1787-1791. doi:10.1096/fj.201601326R
- Smith TJ, Wilson MA, Karl JP, Orr J, Smith CD, Cooper AD, Heaton KJ, Young AJ, Montain SJ. Impact of sleep restriction on local immune response and skin barrier restoration with and without "multinutrient" nutrition intervention. *J Appl Physiol* (1985). 2018 Jan 1;124(1):190-200. doi: 10.1152/jappphysiol.00547.2017. Epub 2017 Sep 14. PMID: 28912361.
- Chennaoui, M., Vanneau, T., Trignol, A., Arnal, P., Gomez-Merino, D., Baudot, C., ... & Chalabi, H. (2021). How does sleep help recovery from exercise-induced muscle Injuries?. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Demling RH. Nutrition, anabolism, and the wound healing process: an overview. *Eplasty.* 2009;9:e9. Epub 2009 Feb 3. PMID: 19274069; PMCID: PMC2642618.
- Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *Br J Sports Med.* 2020 Jan;54(2):72-73. doi: 10.1136/bjsports-2019-101253. Epub 2019 Aug 3. PMID: 31377722.
- Guo S, Dipietro LA. Factors affecting wound healing. *J Dent Res.* 2010 Mar;89(3):219-29. doi: 10.1177/0022034509359125