

Ein guter Stoffwechsel ist die Grundlage für ein funktionierendes Immunsystem

Jeder hat den Begriff des Stoffwechsels schon einmal gehört und jeder von uns besitzt einen. Trotzdem haben wenige Menschen eine genaue Vorstellung davon, was der Stoffwechsel eigentlich kann und macht. Man kann das sehr gut an einem Lebensmittel verdeutlichen. Nehmen wir als Beispiel einmal ein Ei. Isst man ein Ei, wird das verdaut und in einzelne Bestandteile aufgespalten. Einer davon sind die Aminosäuren aus dem Eiweiß. Diese werden dann verpackt und z. B. in der Muskulatur verbaut. Dort bleiben sie aber nicht, sondern werden wieder abgebaut, möglicherweise durch ein intensives Training. Über die Niere wird dieses dann mit dem Harnstoff ausgeschieden. Der Stoff Eiweiß wechselt also seine Form und seinen Zustand und das nennt man Stoffwechsel. Das passiert natürlich für sämtliche Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Fette und auch dem Sauerstoff, den wir als CO₂ ausatmen. Das passiert in jeder Sekunde milliardenfach im Körper und 24 Stunden am Tag. Nun spricht man häufig von einem guten oder einem ungesunden Stoffwechsel. Zwar gibt es nicht den einen Parameter an dem man das festmachen kann. Was man aber mit Bestimmtheit sagen kann, ist, dass ein guter Stoffwechsel Voraussetzung für Gesundheit ist. Man kann sich z. B. die Cholesterinwerte anschauen, den Blutdruck messen oder einen Säure-Basen-Test machen, um herauszufinden wie es um den Stoffwechsel bestellt ist. Wer einen guten, funktionierenden Stoffwechsel hat, ist weniger anfällig für bakterielle oder virale Infektionen und damit gesünder. Er wird bei einer Infektion auch weniger schwer erkranken. Ein gesunder Stoffwechsel ist also die Grundlage für ein starkes Immunsystem. Anders sieht es hingegen aus, wenn der Stoffwechsel nicht gut funktioniert, sondern gestört ist. Man sieht das z. B. an Diabetikern, die eine höhere Anfälligkeit für Infekte haben. Was wir auch wissen, ist, dass es ein Phänomen gibt, das sich Silent Inflammation – leise Entzündung – nennt. Das finden wir bei fast allen chronischen Erkrankungen wie Arthrose, aber auch bei Alzheimer und natürlich bei Stoffwechselerkrankungen. Das sind Entzündungen, die überall im Körper sind, erstmal keinem auffallen und deswegen ungestört im Körper wüten können. Daher auch der Name stille Entzündungen. Daraus können sich unterschiedliche Krankheitsbilder wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck entwickeln, die in ihrer Gesamtheit als metabolisches Syndrom bezeichnet werden. Wenn das Immunsystem dauerhaft gegen die stillen Entzündungen arbeiten muss, hat es weniger Kapazitäten, um sich gegen Eindringlinge von außen zu wehren. Damit das alles erst gar nicht passiert, kann man einiges tun, um das metabolische Syndrom zu verhindern. Tägliche Bewegung und mindestens zweimal die Woche Sport, also Belastung z. B. unter Anleitung in einem Fitnessstudio, helfen da schon ziemlich viel. Noch effektiver jedoch ist die richtige Ernährungsform. Es hat sich gezeigt, dass sich die Logi-Ernährung sehr gut eignet, um dem metabolischen Syndrom vorzubeugen oder aber in Kombination mit modernen Behandlungsmethoden zu therapieren. Logi steht für Low Glycemic and Insulinemic Diet. Damit ist es eine Ernährungsform, die wenig Schwankungen im Blutzucker- und Insulinspiegel zulässt. Im Vordergrund der Ernährungsform stehen Gemüse, zuckerarmes Obst und eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Nüsse. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sollten nur in moderaten Mengen verzehrt werden. Um langfristig gesund zu werden oder zu bleiben, reicht es nicht, sich wenig Wochen nach Logi zu ernähren. Denn Gesundheit ist eine Haltung, die man jeden Tag zeigen muss.



ZUR PERSON

Dr. Philip Michel ist Facharzt für Chirurgie mit der Zusatzqualifikation für Ernährungs- und Sportmedizin. Seit 2007 betreibt er gemeinsam mit einem Partner ein Präventions- und Rehazentrum. Sein Schwerpunkt ist die Stoffwechselmedizin.