

**SCORPIO**

**Prof. Dr. Karsten Krüger**  
**Der stille Feind in meinem Körper**  
**Wie chronische Entzündungen uns krank machen**  
**und was wir dagegen tun können.**  
Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Christian Schubert  
160 Seiten, Klappenbroschur, zahlreiche Abbildungen  
ISBN 978-3-95803-113-5, WG 1481  
€ 17,99 (D) / € 18,50 (A)  
Scorpio Verlag  
ET: 18. September 2017



## **Versteckte Entzündungen – ein Gesundheitsrisiko für Körper und Psyche.**

### **Warum eine ungesunde Lebensweise zu versteckten und chronischen Entzündungen führt, und wie wir mit einfachen Verhaltensänderungen entzündungsresistenter werden.**

Der Begriff „Entzündung“ wird von den meisten Menschen mit Schmerz und sichtbaren Zeichen wie Rötungen oder Schwellungen verbunden. Solche akuten Entzündungen werden meist schnell erkannt und können effektiv behandelt werden. Sie sind ein sinnvoller Schutzmechanismus des Immunsystems, der dabei helfen soll, Verletzungen zu heilen und die Verbreitung von Krankheitserregern zu verhindern.

Gerät unser Immunsystem jedoch durch Risikofaktoren wie langfristige Fehlernährung oder Stress aus dem Gleichgewicht und richtet sich gegen den eigenen Körper, spricht man von einer stillen Entzündung. Diese entsteht ohne viele der klassischen Symptome, ist entsprechend schwer zu diagnostizieren und kann alle Organe befallen. Stille Entzündungen können Diabetes, Herzerkrankungen und andere schwere Erkrankungen bedingen. Und seit Kurzem weiß man, dass sie auch das Gehirn und das Verhalten beeinflussen. Ein entzündetes Gehirn macht uns antriebslos und führt häufig zu sozialem Rückzug.

Prof. Dr. Karsten Krüger zeigt auf, dass eine stille Entzündung nicht nur eine spezifische biologische Aktivität von Immunzellen ist, sondern auch auf einer ungesunden Lebenshaltung basiert. Fehlernährung, Feinstaub, psychische Belastung, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel und vieles mehr führen zu chronischen Entzündungen. Doch mit einfachen Alltagsaktivitäten, Ernährung, gezieltem Sport und wirkungsvollem Stressmanagement können wir entzündungsresistenter werden und unsere physische und psychische Gesundheit effektiv stärken.



**Prof. Dr. Karsten Krüger**, geb. 1977, ehemaliger Leistungssportler, studierte Biologie und Sportwissenschaft. Er ist akademischer Rat am Institut für Sportmedizin der Universität Gießen und seit April 2017 Professor für Sport und Gesundheit an der Leibniz Universität Hannover.

© Romy Döhler

**Corinna Schindler \* Pressebüro \* Franziskanerstr. 18 \* 81669 München**  
**Tel.: (089) 4488040 \* E-Mail [das-freelance-team@t-online.de](mailto:das-freelance-team@t-online.de)**