

Der stille **Motor** hinter deinen Symptomen.

Brain Fog. Erschöpfung. Verdauung. Haut. Regeneration. Für viele sieht das nach fünf unterschiedlichen Problemen aus. Für den Körper ist es eins.

Martin Künold · Therapeut · Experte für stille Entzündungen und Zellgesundheit

WAS IST DER MOTOR

Chronisch. Niedriggradig. Unsichtbar. Und beeinflussbar.

Stille Entzündung ist keine akute Reaktion. Kein Fieber, kein Schmerz. Sie läuft im Hintergrund über Jahre. Frisst Kollagen. Verkürzt Regeneration. Ermüdet Mitochondrien. Und beschleunigt Prozesse, die nach außen ganz unterschiedlich aussehen.

In der Wissenschaft heißt der Mechanismus Inflammaging. Altern, getrieben von chronischer, niedriggradiger Entzündung. Wer ihn versteht, hört auf, an fünf Baustellen gleichzeitig zu schrauben.

WO ER SICH ZEIGT

Vier Systeme. Ein Ursprung.

01 · KOPF

Konzentration & Klarheit

Brain Fog, Wortsuche, Konzentrationsverlust am Nachmittag, Schwindel ohne Befund.

02 · ENERGIE

Belastbarkeit & Regeneration

Müde nach 7+ h Schlaf, Leistungseinbruch am Tag, langsame Erholung nach Training oder Infekt.

03 · BARRIERE

Haut & Darm

Wiederkehrende Rötungen, unreine Haut, Rosacea, Blähungen, unregelmäßige Verdauung trotz sauberer Ernährung.

04 · STOFFWECHSEL

Hormone, Gewicht & Schlaf

Stagnierendes Gewicht trotz Sport, Stimmungsschwankungen, nächtliches Aufwachen, Muskelkrämpfe.

SELBST-CHECK

Sechs Fragen. Zwei Minuten. Ein ehrlicher Blick.

- ☐ Wachst du morgens erschöpft auf, obwohl du sieben oder mehr Stunden geschlafen hast?
- ☐ Kennst du das Gefühl, „durch Watte“ zu denken, ohne klare Erklärung dafür?
- ☐ Hast du Haut- oder Verdauungsprobleme, die immer wieder kommen, ohne klaren Auslöser?
- ☐ Regenerierst du sichtbar langsamer als vor fünf Jahren, bei gleichem Trainingspensum?
- ☐ Stagniert dein Gewicht, obwohl du dein Essen kennst und dich bewegst?
- ☐ Wurden dir schon Blutwerte als „in Ordnung“ bezeichnet, obwohl du wusstest, dass etwas nicht stimmt?

Ab drei Ja.

In meiner Praxis sehe ich dieses Muster regelmäßig. Kein Beweis. Aber ein deutliches Signal, dem du nachgehen solltest.

WAS DU SOFORT TESTEN KANNST

Drei Hebel, die nachweislich am Motor drehen.

1

Fette umstellen. Nicht Kalorien.

Sonnenblumenöl, Distelöl und viele Rapsöle liefern viel Omega-6. Ersetze sie durch kaltes Olivenöl, Leinöl oder zwei Portionen fetten Seefisch pro Woche.

2

Schlaf ist kein Bonus. Schlaf ist Wartung.

Weniger als sieben Stunden pro Nacht heben Entzündungsmarker wie IL-6 deutlich an. Handy 60 Min vor dem Schlafen weg, feste Bettzeit, dunkles kühles Zimmer.

3

Kraft schlägt Ausdauer, wenn du entzündungsarm alt werden willst.

Muskel ist ein aktives Stoffwechselorgan. Zwei kurze, schwere Krafteinheiten pro Woche senken chronische Entzündungsmarker nachweislich. 45 Minuten reichen.

DER NÄCHSTE SCHRITT

In welche Richtung läuft dein Motor gerade?

Im kostenlosen Live-Webinar bekommst du in 60 Minuten den kompletten Überblick. Welche Werte deinen Stand zeigen, welche Reihenfolge Sinn ergibt und wie du den Fortschritt in 120 Tagen messbar machst.

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN →

Live · 60 Min · Deine Fragen werden beantwortet