Ist jede Entzündung schädlich? Der Faktencheck

Autor: Wolfram Klatt
Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Der Mythos, dass jede Entzündung schädlich sei und sofort unterdrückt werden müsse, missversteht die Immunologie. Akute Entzündungen sind die unumgängliche erste Phase der Gewebeheilung; ihre künstliche Blockade durch Eis oder NSAR kann die Heilung verlangsamen.

UNTERSUCHTE BEHAUPTUNG (FALSCH)

"Jede Entzündung ist schädlich und muss sofort durch Eis oder Schmerzmittel unterdrückt werden."

Mythos: Jede Entzündung ist schädlich – Warum unser Körper oft genau das Richtige tut

1. Der Mythos: Was genau wird behauptet und warum glauben wir das?

Wenn wir in der modernen Gesellschaft das Wort „Entzündung“ hören, löst dies bei vielen Menschen unmittelbar große Besorgnis aus. Entzündungen gelten in unserem kollektiven Bewusstsein oft als etwas grundsätzlich Schädliches – ein lästiger, schmerzhafter und fehlerhafter Zustand des Körpers, den es möglichst rasch und effektiv zu lindern gilt. Die Behauptung, die sich tief in unseren Alltag, unsere Hausapotheken und unsere Fitnessroutinen integriert hat, lautet denkbar simpel: *Jede Entzündung ist schädlich und muss so schnell wie möglich medikamentös oder physikalisch (etwa durch Eis) unterdrückt werden.*

Dieser Annahme begegnen wir in fast jedem Lebensbereich, von der Kinderheilkunde über die Sportmedizin bis hin zur Ernährungswissenschaft. Im Amateursport greifen Sportlerinnen und Sportler nach dem Umknicken verständlicherweise oft sofort zum Eisbeutel, um das Gelenk stark zu kühlen – in der festen Überzeugung, dass die drohende Schwellung das Gewebe weiter zerstören würde. In der Ernährungs- und Wellness-Branche findet man eine Vielzahl von sogenannten „Anti-Entzündungs-Diäten“, Ingwer-Shots und Kurkuma-Präparaten, die versprechen, entzündliche Prozesse im Körper zu minimieren. Und in der ganz alltäglichen medizinischen Versorgung ist der Griff zur Schmerztablette, oft einem sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatikum (kurz NSAR) wie Ibuprofen oder Diclofenac, für viele eine schnelle und willkommene Lösung, sobald der Hals kratzt, der Muskel nach dem Training schmerzt oder das Fieberthermometer leicht ausschlägt.

Der Grund, warum diese Überzeugung so allgegenwärtig ist, liegt in einer sehr verständlichen Gleichsetzung von Symptom und Erkrankung: Weil eine Entzündung wehtut, rot wird, pocht und anschwillt, interpretieren wir diese unangenehmen und einschränkenden Anzeichen als den Schaden selbst. Hinzu kommt eine weit verbreitete Sorge vor Entzündungen, die dadurch genährt wird, dass akute, lebensrettende Entzündungen mit chronischen Entzündungen begrifflich in einen Topf geworfen werden. Das Resultat ist eine große Verunsicherung, in der oft vergessen wird, welch essenzielle und schützende Funktion Entzündungen für unser Überleben haben.

2. Der naturwissenschaftliche Faktencheck: Die Entzündung als Rettungsprogramm

Um diesen Mythos aufzulösen und ein besseres Verständnis für unseren Körper zu entwickeln, lohnt sich ein tiefer, unvoreingenommener Blick in die faszinierende Maschinerie unseres Immunsystems. Die medizinische Zellbiologie zeigt uns seit Langem ein klares Bild: Eine *akute*

Entzündung ist in der Regel kein Fehler des Körpers, sondern einer seiner wichtigsten Überlebensmechanismen. Sie ist nicht die Krankheit selbst, sondern bereits der Beginn der Heilung.

Wenn Körpergewebe geschädigt wird – sei es durch einen tiefen Schnitt in den Finger, einen verstauchten Knöchel, winzige Muskelrisse nach einem intensiven Krafttraining oder das Eindringen von Viren und Bakterien –, schlagen die betroffenen Zellen sofort Alarm. Sie schütten chemische Notsignale aus (sogenannte DAMPs – Damage-Associated Molecular Patterns – und PAMPs – Pathogen-Associated Molecular Patterns), auf die das Immunsystem mit einer perfekt orchestrierten, hochkomplexen Kaskade reagiert. Diese Kaskade ist das, was wir als Entzündung wahrnehmen.

Die klassischen, bereits in der Antike vom römischen Gelehrten Aulus Cornelius Celsus beschriebenen fünf Zeichen einer Entzündung sind demnach keineswegs sinnlose Quälerei, sondern logische und notwendige Konsequenzen eines zielgerichteten Reparaturprogramms:

- **Rötung (Rubor) und Wärme (Calor):** Gesteuert durch Botenstoffe wie Histamin weiten sich die Blutgefäße in der betroffenen Region (Vasodilatation). Das Ziel ist es, massiv mehr Blut an den Ort des Geschehens zu transportieren. Dieses Blut bringt lebenswichtigen Sauerstoff, Nährstoffe und vor allem Millionen von Immunzellen mit sich. Die erhöhte Temperatur schafft zudem ein Milieu, in dem sich bestimmte Erreger schlechter vermehren können.
- **Schwellung (Tumor):** Die Gefäßwände werden gezielt durchlässiger gemacht (erhöhte Gefäßpermeabilität). Dadurch können weiße Blutkörperchen und antikörperreiche Flüssigkeit aus der Blutbahn in das verletzte Gewebe einwandern. Die Schwellung ist also primär das sichtbare Eintreffen der körpereigenen „Rettungskräfte“.
- **Schmerz (Dolor) und Funktionseinschränkung (Functio laesa):** Botenstoffe wie Prostaglandine und Bradykinin sensibilisieren die lokalen Nervenenden. Das Gehirn registriert starken Schmerz, und wir schonen das betroffene Körperteil reflexartig. Es fungiert im Grunde wie ein biologischer, innerer Gipsverband, der uns dazu anhält, stillzuhalten, damit die komplexen zellulären Reparaturarbeiten ungestört ablaufen können.

3. Die Metapher der Baustelle: Von Makrophagen und dem Wiederaufbau

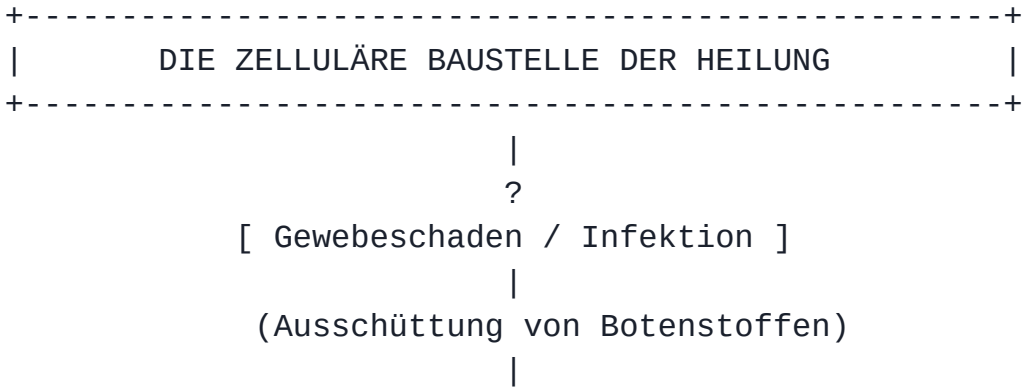
Um die Notwendigkeit dieses Prozesses didaktisch besser greifen zu können, hilft die Metapher einer Großbaustelle nach einem Sturmschaden. Wenn ein Gebäude beschädigt wurde, können Sie nicht sofort neuen Beton über die Trümmer gießen. Der Neuaufbau erfolgt zwingend in zwei chronologischen Phasen.

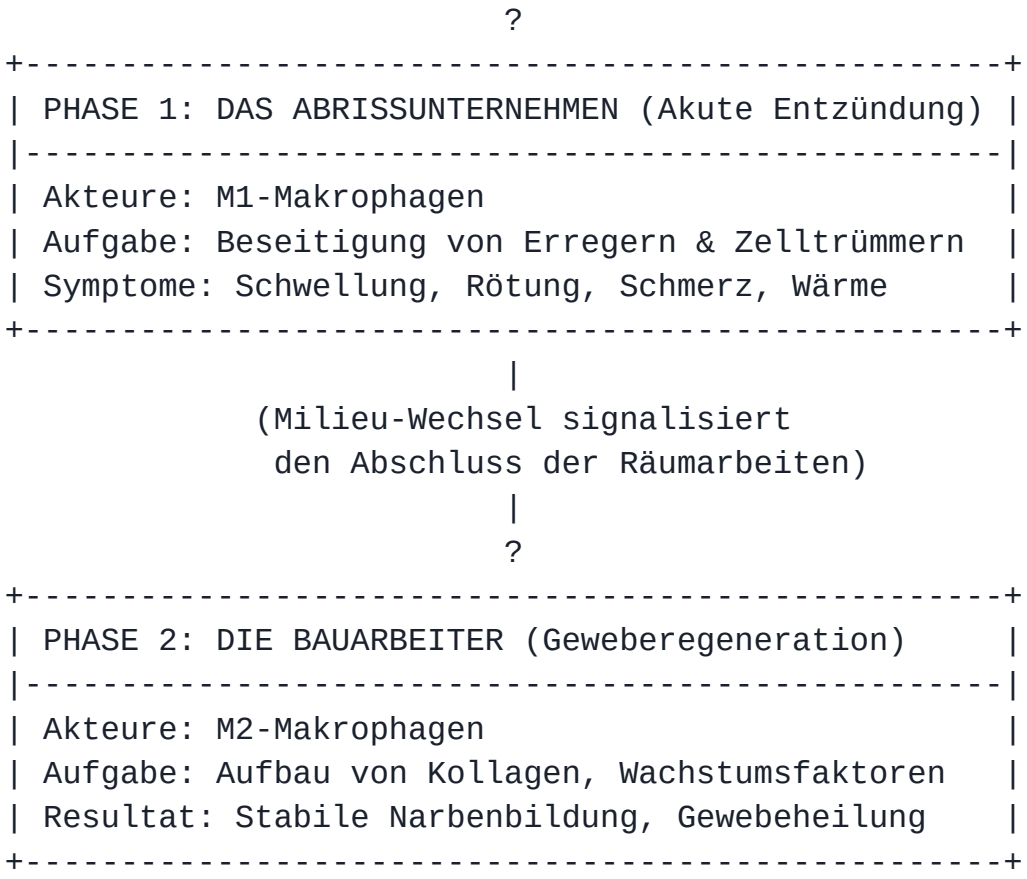
Auf zellulärer Ebene übernehmen Makrophagen (spezialisierte Fresszellen) diese Bauarbeiten. Die immunologische Forschung unterscheidet hier vereinfacht zwischen zwei Phänotypen: M1- und M2-Makrophagen.

Phase 1: Das Abrissunternehmen (M1-Makrophagen) Unmittelbar nach einer Verletzung dominieren die pro-entzündlichen M1-Makrophagen. Sie räumen Zelltrümmer, eingedrungene Bakterien und totes Gewebe effizient und zielgerichtet aus dem Weg. Sie bereiten das Terrain vor und sichern die Baustelle ab.

Phase 2: Die Bauarbeiter (M2-Makrophagen) Sobald die Schadstelle gesäubert ist, wandelt sich das lokale biochemische Milieu. Nun übernehmen die anti-entzündlichen M2-Makrophagen. Sie schütten Wachstumsfaktoren aus, stimulieren die Bildung von neuem Kollagen und sorgen dafür, dass sich neue Blutgefäße bilden (Angiogenese). Sie bauen das Gewebe wieder auf.

Das absolut Faszinierende an diesem Mechanismus ist seine strenge Abhängigkeit: *Ohne die anfängliche M1-Phase kann die aufbauende M2-Phase gar nicht erst adäquat gestartet werden.* Wer die akute Entzündung sofort künstlich und vollständig unterdrückt, blockiert in gewisser Weise das Startsignal für den Wiederaufbau. Das Gewebe heilt möglicherweise langsamer oder erreicht nicht mehr seine ursprüngliche Stabilität.





4. Die aktive Beendigung: Resolution statt Resignation

Noch beeindruckender ist die neuere immunologische Forschung, die maßgeblich durch den Wissenschaftler Charles N. Serhan geprägt wurde. Lange Zeit nahm man an, eine Entzündung würde irgendwann einfach passiv „ausbrennen“ oder abklingen, wenn keine Gefahr mehr besteht.

Serhan und sein Team konnten jedoch zeigen, dass das Abklingen einer akuten Entzündung (die sogenannte *Resolution*) ein hochaktiver, streng regulierter biochemischer Prozess ist. Der Körper produziert aus speziellen Nährstoffen (etwa aus bestimmten Omega-3-Fettsäuren) lipidbasierte Botenstoffe, die *Specialized Pro-resolving Mediators (SPMs)* – wie Resolvine, Protektine und Maresine. Diese Moleküle wirken wie feinfühlige Dirigenten, die das Entzündungsorchester am Ende eines Stückes sanft zum Schweigen bringen. Sie beenden die Entzündung geordnet und leiten die Gewebeheilung aktiv ein.

Greifen wir zu früh mit starken entzündungshemmenden Medikamenten ein, laufen wir Gefahr, diese empfindliche biochemische Choreografie zu stören. Die Blockade von Prostaglandinen – wie sie durch viele gängige Schmerzmittel erfolgt – kann paradoxerweise dazu führen, dass auch diese auflösenden Botenstoffe (SPMs) in geringerem Maße gebildet werden. Das Entzündungsgeschehen wird dann zwar vorübergehend unterdrückt, aber der saubere Heilungsprozess wird möglicherweise verzögert.

5. Akut vs. Chronisch: Die lebenswichtige Unterscheidung

Um eine unnötige Verunsicherung zu vermeiden, ist es von größter Wichtigkeit, zwischen zwei grundlegend verschiedenen Arten der Entzündung zu differenzieren.

Schädlich wird eine Entzündung primär dann, wenn sie ihre eigentliche Ursache (die Verletzung oder den Erreger) verliert, sich verselbstständigt und nicht mehr von selbst abklingt. Diese *chronische, niedriggradige Entzündung (Silent Inflammation)* ist eine ernstzunehmende Belastung für die Zellen. Sie wird oft durch Dauerstress, starkes Übergewicht, langanhaltenden Bewegungsmangel, Rauchen oder extrem einseitige Ernährung gefördert. Die medizinische Forschung betrachtet diese stillen Entzündungen völlig zu Recht als Risikofaktor für viele degenerative Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder neurodegenerative Prozesse.

Doch dieser dauerhafte, belastende Zustand darf niemals mit der rettenden, akuten Entzündungsreaktion nach einer Verletzung oder Infektion verwechselt werden. Während die chronische Entzündung wie ein Schwelbrand ist, der langsam die Bausubstanz schwächt, ist die akute Entzündung das professionelle Einsatzkommando der Feuerwehr, das anrückt, um das Haus zu retten. Es ist sehr verständlich, dass die begriffliche Gleichheit dieser beiden völlig unterschiedlichen Phänomene in der öffentlichen Berichterstattung oft zu Missverständnissen führt.

6. Historischer Ursprung und die Rolle der Schmerzmittel

Die tiefe Verwurzelung dieses Mythos hängt auch mit einem der größten Triumphe der modernen Pharmakologie zusammen. Im Jahr 1897 gelang es dem Chemiker Felix Hoffmann, die Acetylsalicylsäure (Aspirin) in einer reinen Form zu synthetisieren. Später folgten weitere NSAR wie Ibuprofen oder Diclofenac. In einer Zeit, in der Schmerzbehandlung noch stark limitiert war, galten diese Medikamente als historischer Meilenstein: Sie senkten das Fieber, ließen Schwellungen abklingen und nahmen vielen Menschen das schwere Leiden.

Dadurch entstand im kollektiven Gedächtnis eine verständliche, aber dennoch medizinisch trügerische Schlussfolgerung: *Wenn eine Pille, die die Entzündung stoppt, dafür sorgt, dass es mir sofort besser geht, dann muss die Entzündung selbst das Problem gewesen sein.* Der rein symptomatische Mechanismus der Schmerzunterdrückung wurde fälschlicherweise als ursächliche Heilung interpretiert.

Ein weiterer Meilenstein stammt aus der Sportmedizin. Im Jahr 1978 prägte der renommierte amerikanische Sportarzt Dr. Gabe Mirkin das weltberühmte PECH-Schema (Pause, Eis, Compression, Hochlagern; im Englischen RICE). Eis wurde rasch zur unangefochtenen Standardtherapie. Was damals in der absolut nachvollziehbaren Motivation der sofortigen Schmerzlinderung übersehen wurde, war die physiologische Tatsache, dass starke Kälte die Blutgefäße exzessiv verengt und Immunzellen (wie Makrophagen) regelrecht davon abhält, in das geschädigte Gewebe einzudringen. Im Jahr 2015 bewies Dr. Mirkin echte wissenschaftliche Größe, als er sein eigenes Protokoll basierend auf neuen Studien öffentlich revidierte und einräumte, dass Eis die strukturelle Heilung bei vielen Weichteilverletzungen oft verzögert, da es die zwingend benötigte Entzündungsreaktion blockiert.

7. Empathie & Entlastung: Warum Schmerzmittel dennoch ihren berechtigten Platz haben

Bei aller medizinischen Aufklärung über die Wichtigkeit der Entzündung ist ein Aspekt essenziell und darf niemals übersehen werden: Niemand sollte sich Vorwürfe machen oder gar das Gefühl haben, medizinisch „falsch“ zu handeln, wenn er in Akutsituationen zu einer Schmerztablette greift. Schmerz ist erschöpfend, quälend und zermürbt die psychische und physische Widerstandskraft oft in kürzester Zeit.

Wenn die pochende Migräne den Arbeitstag unmöglich macht, der entzündete Zahnnerv massiv wütet oder die Gewebeschwellung nach einer Operation unerträglich spannt, dann ist es ein

großer zivilisatorischer Segen, dass uns sichere und hochwirksame Medikamente zur Verfügung stehen. Das Ziel dieses wissenschaftlichen Faktenchecks ist definitiv nicht, Betroffenen ein schlechtes Gewissen einzureden oder medikamentöse Erleichterung zu verteufeln, wenn das Leiden groß ist. Es geht vielmehr um gesundheitliche Souveränität, echte Entlastung und darum, automatische Reflexe (wie den standardmäßigen Griff zur Pille oder zum Eisbeutel bei kleinsten Alltagsbeschwerden) zu überdenken – besonders dann, wenn eine optimale Wundheilung eigentlich das übergeordnete Ziel wäre.

Die befreiende Botschaft lautet: Wir dürfen unserem eigenen Körper oft wieder sehr viel mehr vertrauen. Eine Schwellung, Rötung oder ein warmes Gelenk nach einer Verletzung ist kein Beweis für das Versagen des Körpers, sondern sehr oft der eindrucksvolle, spürbare Beleg dafür, dass unser inneres zelluläres Reparatursystem fehlerfrei hochgefahren ist und hervorragend funktioniert.

8. Das PEACE & LOVE Protokoll: So unterstützen Sie Ihren Körper

Anstelle des veralteten PECH-Schemas empfehlen führende Sportmediziner heute für die Erstversorgung von Weichteilverletzungen (wie Bänderdehnungen oder Muskelzerrungen) das evidenzbasierte **PEACE & LOVE**-Protokoll. Es steht für ein achtsames, respektvolles Arbeiten *mit* der menschlichen Biologie, anstatt *gegen* sie:

```
      Das PEACE & LOVE Protokoll der modernen Sportmedizin
      ====================================================

      Phase 1: Die ersten Tage (PEACE)
      --------------------------------
[P] rotection : Schutz. Betroffenes Gewebe 1-3 Tage entlasten, um
                weitere, schwerwiegendere Schäden zu vermeiden.
[E] levation  : Hochlagern. Das Gelenk über Herzhöhe lagern, um
                den exzessiven Flüssigkeitsabfluss sanft zu unterstützen
[A] void      : Vermeiden. Keine entzündungshemmenden Medikamente
                (NSAR) und kein Eis verwenden, um die Zell-Heilung nicht
                zu blockieren (sofern die Schmerzen aushaltbar sind).
[C] ompression: Kompression. Elastische Bandagen reduzieren übermäßige
                Schwellungen mechanisch, ohne den Blutfluss völlig zu st
```

```
[E] ducation  : Aufklärung. Geduld haben und dem Körper vertrauen; unser
                Organismus weiß seit Millionen von Jahren, wie Heilung f

     Phase 2: Die Tage und Wochen danach (LOVE)
     ------------------------------------------
[L] oad       : Belastung. Eine frühe, schmerzadaptierte Belastung, um
                das neu gebildete Gewebe stabil auszurichten.
[O] ptimism   : Optimismus. Eine positive psychische Einstellung
                und Zuversicht fördern nachweislich die Heilungsverläufe
[V] ascularis.: Vaskularisation. Schmerzfreies Ausdauertraining
                (z.B. Ergometer) fördert die rettende Gewebedurchblutung
[E] xercise   : Übungen. Gezieltes Krafttraining zur Wiederherstellung
                von Belastbarkeit, Balance und voller Mobilität.
```

9. Fazit: Ein neues Vertrauen in die eigene Biologie

Wir können aufhören, pauschal und angstgetrieben gegen jede Form der akuten Entzündung in den Kampf zu ziehen. Geben wir der heilenden Schwellung und den unermüdlichen Makrophagen vielmehr die Möglichkeit und die Zeit, ihre so wichtige Arbeit zu verrichten – stets in dem Wissen und dem Vertrauen darauf, dass der Körper über exzellente Mechanismen verfügt, diese Prozesse geordnet und sicher wieder zu beenden.

Wenn wir unsere Energie, Zeit und Aufmerksamkeit wirklich nachhaltig in unsere Gesundheit investieren wollen, dann tun wir dies am besten bei der Vorbeugung von *chronischen* Entzündungen. Und dies gelingt nachweislich am besten und sichersten durch die bewährten, stützenden Säulen eines ausgewogenen Lebensstils: ausreichend tiefer und erholsamer Schlaf, gute Strategien zur täglichen Stressbewältigung, regelmäßige moderate Bewegung und eine vielseitige, nährstoffreiche Ernährung.

Das menschliche Immunsystem hat sich über Millionen Jahre der Evolution hinweg zu einem bemerkenswerten Meisterwerk entwickelt – oft ist es der beste, heilsamste Weg, es einfach ungestört seine faszinierende Arbeit machen zu lassen.

Dieses Dokument ist ein offizieller Export von Gesundheitsmythen.de (COMUN e.V.). Alle Fakten und Quellenangaben sind auf der Website einsehbar.