

MANINA VIRNAU

THEMEN-GUIDE

Stille Entzündung

verstehen und einordnen

Der erste konkrete Schritt für Frauen ab 40 mit
Schmerzen, Hashimoto, Hormonschwankungen und
empfindlicher Haut

WWW.MANINAVIRNAU.DE



EINLEITUNG

Du hast erkannt, dass alles zusammenhängt. Jetzt geht es um den ersten Schritt.

Wenn du den Spiegelmoment durchgearbeitet hast, weißt du inzwischen: Deine Schmerzen, deine Schilddrüse, deine Haut und deine Hormone stehen nicht für sich allein. Sie haben oft einen gemeinsamen Nenner. Einer der wichtigsten trägt einen unscheinbaren Namen: stille Entzündung.

Im Spiegelmoment ging es darum, dieses Muster zu erkennen. Zu verstehen, warum sich so vieles gleichzeitig verändert, sobald wir die 40 überschreiten. Dieser Guide geht den nächsten Schritt. Er bleibt bei diesem einen Thema und schaut genauer hin. Was ist diese stille Entzündung eigentlich? Warum betrifft sie gerade Frauen ab 40 so oft? Und vor allem: Wo kannst du selbst ansetzen?

AUS MEINER EIGENEN GESCHICHTE

Als ich endlich nach Jahren der Unsicherheit die Zusammenhänge erkannt habe, war das wie die Chance auf ein neues, selbstbestimmtes Leben. Nicht mehr in Abhängigkeit von der Meinung anderer, die oft unterschiedliche Standpunkte vertreten haben, die mir kein Stück weitergeholfen haben.

Was dieser Guide für dich tut

Dieser Guide gibt dir zum ersten Mal einen konkreten Handlungsrahmen. Du erfährst, wie stille Entzündung im Körper wirkt, wie sie mit Darm und Wechseljahren zusammenhängt und welche ersten Stellschrauben es gibt. Am Ende findest du ein einfaches Beobachtungsprotokoll für eine Woche. Damit verlagerst du das Wissen vom Kopf in deinen Alltag und lernst deine eigenen Signale besser kennen.

Was dieser Guide bewusst noch nicht tut

Er ist ein Anfang, kein vollständiges Programm. Du bekommst hier keine fertigen Ernährungspläne, keine individuellen Protokolle und keine Empfehlungen, die auf deine persönliche Situation zugeschnitten sind. Das

wäre an dieser Stelle unseriös. Dein Körper, deine Vorgeschichte und deine Werte sind einzigartig. Tiefer in die Umsetzung gehen wir in den weiterführenden Angeboten und in der persönlichen Begleitung.

Ein Hinweis, der mir wichtig ist

Ich bin keine Ärztin und dieser Guide ersetzt keine medizinische Behandlung. Ich teile hier, was ich aus meiner eigenen Geschichte und aus meiner Arbeit gelernt habe, gestützt auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Was du daraus mitnimmst, entscheidest du selbst, am besten in Absprache mit Menschen, die dich medizinisch begleiten.

WARUM MIR DAS WICHTIG IST

Stille Entzündung ist ein wichtiger Baustein, wenn es darum geht zu verstehen, warum Autoimmunerkrankungen entstehen und warum sich Beschwerden in den Wechseljahren verändern und verschlimmern können. Diese Zusammenhänge zu sehen und zu verstehen ist die Basis für alles Weitere.

BLOCK 02

Was stille Entzündung wirklich ist

Der Begriff fällt inzwischen oft. Stille Entzündung, manchmal auch low-grade inflammation genannt. Doch was steckt wirklich dahinter? Und warum spürst du sie, während ein Test sie oft nicht eindeutig zeigt? Dieses Kapitel schaut genauer hin.

Entzündung ist erst einmal etwas Gutes

Eine Entzündung ist die normale Antwort deines Körpers auf eine Bedrohung. Bei einer Verletzung oder Infektion schickt das Immunsystem Abwehrzellen an die betroffene Stelle. Es entstehen die bekannten Zeichen: Rötung, Wärme, Schwellung, Schmerz. Sobald die Gefahr vorüber ist, klingt diese akute Entzündung wieder ab. Sie ist zeitlich begrenzt und in diesem Sinne ein Schutz.

Wenn der Aus-Schalter nicht greift

Stille Entzündung funktioniert anders. Hier kommt das Immunsystem nicht mehr richtig zur Ruhe. Statt nach getaner Arbeit herunterzufahren, bleibt es auf niedrigem Niveau dauerhaft aktiv. Fachleute sprechen von einer gestörten Auflösung der Entzündung. Der Körper schüttet weiter entzündungsfördernde Botenstoffe aus, auch wenn der ursprüngliche Auslöser längst nicht mehr da ist.

Das Tückische daran: Die typischen Warnsignale fehlen. Kein Fieber, keine sichtbare Schwellung, oft kein eindeutiger Wert im Routineblutbild. Genau deshalb der Name still. Sie läuft unterschwellig und über lange Zeit, manchmal über Jahre.

Warum ein normaler Laborwert nichts ausschließt

Hier liegt ein Punkt, der viele Frauen verunsichert. Vielleicht kennst du das: Du fühlst dich erschöpft und wie entzündet, aber die Blutwerte sind unauffällig. Das hat einen Grund. Die Marker, die eine stille Entzündung anzeigen könnten, etwa das hochsensitive CRP oder Botenstoffe wie Interleukin-6, sind dabei oft nur leicht erhöht und bleiben innerhalb der als normal geltenden Bereiche. Über große Studiengruppen lässt sich das gut zeigen. Bei einer einzelnen Person ist es deutlich schwerer eindeutig festzumachen.

Ein unauffälliger Standardbefund bedeutet also nicht zwangsläufig, dass im Hintergrund nichts läuft. Er bedeutet vor allem, dass die übliche Routinediagnostik für diese Art von Entzündung nicht gemacht ist.

Der Faktor Zeit: Entzündung und Alter

Mit den Jahren verändert sich das Immunsystem. Die Forschung beschreibt seit dem Jahr 2000 ein Phänomen mit dem Namen Inflammaging, einer Wortkombination aus Entzündung und Altern. Gemeint ist eine chronische, niedrigschwellige Entzündung, die mit dem Alter zunimmt, auch ohne erkennbare Infektion oder Erkrankung.

Das erklärt, warum das Thema gerade ab der Lebensmitte an Gewicht gewinnt. Es ist kein persönliches Versagen und keine Einbildung, sondern ein Prozess, der mit dem Älterwerden zusammenhängt. Warum er Frauen ab 40 besonders betrifft und welche Rolle die Hormone dabei spielen, schauen wir uns im nächsten Kapitel an.

Still heißt nicht harmlos

Auch wenn sie leise verläuft, bleibt stille Entzündung nicht ohne Folgen. Die Wissenschaft bringt sie zunehmend mit einer Reihe chronischer Beschwerden in Verbindung. Wie stark dieser Zusammenhang im Einzelfall ist und wo Ursache und Wirkung genau liegen, ist noch nicht abschließend geklärt und wird aktuell intensiv erforscht. Klar ist: Das Thema verdient Aufmerksamkeit, gerade wenn mehrere Beschwerden gleichzeitig auftreten.

BLOCK 03

Warum es Frauen ab 40 besonders trifft

Im letzten Kapitel hast du gesehen, dass stille Entzündung mit dem Alter zunimmt. Doch warum trifft sie Frauen oft früher und deutlicher als Männer? Ein großer Teil der Antwort liegt in den Hormonen.

Östrogen ist mehr als ein Zyklushormon

Östrogen steuert nicht nur den Monatszyklus. Es wirkt auf fast jedes System im Körper, auch auf das Immunsystem. Auf nahezu allen Abwehrzellen sitzen Andockstellen für Östrogen. Solange der Spiegel stabil ist, übernimmt das Hormon eine regulierende, eher entzündungsdämpfende Rolle. Es hilft dem Körper, die Balance zu halten.

Was in der Perimenopause passiert

In der Perimenopause beginnt der Östrogenspiegel zu schwanken und sinkt mit der Zeit ab. Damit fällt ein Teil dieser dämpfenden Wirkung weg. Übersichtsarbeiten zeigen, dass sich das Immunprofil nach der Menopause verschiebt: Entzündungsfördernde Botenstoffe wie Interleukin-6 und TNF-alpha nehmen tendenziell zu. Forschende beschreiben die Übergangsphase deshalb als eine Zeit erhöhter systemischer Entzündung.

Anders gesagt: Genau die stille Entzündung aus dem letzten Kapitel bekommt in dieser Lebensphase Aufwind.

Warum Autoimmun und Frauen zusammengehören

Autoimmunerkrankungen betreffen Frauen deutlich häufiger als Männer. Das ist seit Langem bekannt und hat viel mit dem Einfluss der Hormone auf das Immunsystem zu tun. Sinkt das Östrogen, kann das eine bestehende Erkrankung wie Hashimoto oder Fibromyalgie verstärken. Es kann auch dazu beitragen, dass sich Beschwerden in der Perimenopause neu zeigen oder in Schüben verschlechtern. Viele Frauen erleben genau das: Was jahrelang ruhig war, meldet sich in dieser Zeit zurück.

AUS MEINER EIGENEN GESCHICHTE

Ich selbst habe dieses Phänomen bei meinen Schilddrüsenwerten erlebt, die plötzlich wieder in die Höhe geschossen sind. Außerdem haben sich meine Schmerzen in den Muskeln der Beine und Hüften sowie das Restless-Legs-Syndrom in dieser Zeit verschlimmert. Sogar von Alkohol bekomme ich Schmerzen in den Armen. Mir helfen ärztlich begleitete Maßnahmen und eine gezielte Nährstoffversorgung. Meine Schilddrüse habe ich medikamentös neu eingestellt.

Eine ehrliche Einordnung

So klar der Zusammenhang klingt, so wichtig ist die Einordnung. Die Wechseljahre sind nicht der alleinige Auslöser. Auch Körpergewicht, Schlaf, Dauerstress und die eigene Veranlagung spielen mit.

Langzeituntersuchungen, die Entzündungswerte über die Wechseljahre hinweg verfolgen, zeigen ein vielschichtiges Bild. Der Hormonwandel ist also weniger der einzige Grund als vielmehr ein Verstärker für das, was im Körper ohnehin angelegt ist.

Und die Hormontherapie?

Eine Frage taucht hier fast immer auf: Hilft eine Hormonersatztherapie? Studien deuten darauf hin, dass eine Therapie mit Östrogen mit einem günstigeren Immun- und Entzündungsprofil einhergehen kann. Eindeutige, allgemeingültige Aussagen lässt die Forschung aber nicht zu. Ob eine Hormontherapie für dich infrage kommt, welche Form und welcher Zeitpunkt sinnvoll sind, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Sie gehört in ärztliche Begleitung und nicht in ein PDF.

Hormone wirken nie für sich allein. Ein Organ greift besonders tief in dieses Zusammenspiel ein und beeinflusst sowohl Immunsystem als auch Hormonhaushalt. Um dieses Organ geht es im nächsten Kapitel: deinen Darm.

BLOCK 04

Der Darm als Schaltzentrale

Im Spiegelmoment hast du gesehen, dass der Darm weit mehr ist als ein Verdauungsorgan. In diesem Guide gehen wir einen Schritt weiter: Warum gerät der Darm aus dem Gleichgewicht? Und wie hängt das direkt mit der stillen Entzündung zusammen, um die es in diesem Guide geht?

Wenn der Darm dauerhaft auf Alarm steht

Rund 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen des Körpers sitzen im Darm. Das Mikrobiom trainiert sie täglich darin, zwischen harmlosen und gefährlichen Reizen zu unterscheiden. Gerät diese Zusammenarbeit aus dem Takt, kann das Immunsystem nicht mehr verlässlich unterscheiden. Es reagiert auf Reize, die keine echte Bedrohung sind, und bleibt in einem Zustand dauerhafter Alarmbereitschaft. Genau das ist der Mechanismus, der im letzten Kapitel als stille Entzündung beschrieben wurde. Der Darm ist also nicht nur betroffen, er ist häufig der Ausgangspunkt.

Was den Darm konkret aus dem Gleichgewicht bringt

Ein gestörtes Gleichgewicht im Mikrobiom entsteht selten durch einen einzigen Auslöser. Forschende beobachten eine Reihe von Faktoren, die die Zusammensetzung der Darmbakterien verändern können: eine ballaststoffarme Ernährung, wiederholte Antibiotika-Einnahmen, anhaltender Stress, Schlafmangel und hormonelle Veränderungen. Gerade der letzte Punkt ist für Frauen ab 40 besonders relevant. Östrogen beeinflusst die Darmschleimhaut und die mikrobielle Vielfalt direkt. Mit sinkendem Östrogenspiegel verändert sich das Mikrobiom, und eine verringerte Artenvielfalt ist ein bekannter Risikofaktor für Dysbiose.

Kurzkettige Fettsäuren: das unterschätzte Gegengewicht

Nützliche Darmbakterien produzieren aus Ballaststoffen sogenannte kurzkettige Fettsäuren, unter anderem Butyrat. Butyrat dient den Darmschleimhautzellen als Energiequelle und unterstützt ihre Barrierefunktion. Darüber hinaus deuten Studien darauf hin, dass kurzkettige Fettsäuren entzündungsdämpfende Signale an das Immunsystem senden können. Bei einer Dysbiose, bei der nützliche Bakterien zurückgehen, sinkt auch die Produktion dieser Fettsäuren. Ein weiterer Faktor, der das innere Gleichgewicht destabilisieren kann.

Die Darmbarriere unter Druck

Die Darmschleimhaut ist eine selektive Grenze: Sie lässt durch, was der Körper braucht, und hält zurück, was nicht ins Blut gehört. Diese Grenze ist keine feste Wand, sondern ein lebendiges System, das von Bakterien, Hormonen und dem Immunsystem mitgesteuert wird. Gerät das Gleichgewicht im Mikrobiom unter Druck, kann auch die Barrierefunktion beeinträchtigt werden. Ob und in welchem Ausmaß das bei dir persönlich eine Rolle spielt, lässt sich von außen nicht beurteilen. Klar ist: Die Darmbarriere ist ein zentraler Faktor im Entzündungsgeschehen, und sie ist veränderbar.

AUS MEINER EIGENEN GESCHICHTE

Für mich ist der Darm das zentrale Organ meines Wohlbefindens. Geht es ihm schlecht, merke ich das sofort: Es äußert sich in Müdigkeit, Schmerzen, Aufgebläht-Sein und einer psychischen Dünnhäutigkeit. Meine Ernährung habe ich angepasst. Auch wenn ich keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten habe, achte ich auf entzündungsarme Ernährung, kaum Gluten, kaum Laktose, wenig rotes Fleisch. Ja, ich genieße auch manchmal Weißbrot mit Käse und einem Glas Wein, aber im Alltag achte ich auf eine ausgewogene Ernährung.

Was das für die stille Entzündung bedeutet

Ein Darm, dessen Mikrobiom aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann das Immunsystem dauerhaft in Alarmbereitschaft versetzen. Er kann die hormonelle Balance beeinflussen. Und er kann entzündungsdämpfende Signale nicht mehr in dem Maße liefern, wie ein gesundes Mikrobiom es täte. Damit ist er einer der zentralen Hebel, wenn es darum geht, stille Entzündung von innen heraus zu beeinflussen.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wie sich stille Entzündung konkret zeigt: bei Schmerzen, bei der Schilddrüse und an der Haut.

BLOCK 05

Wie sich stille Entzündung zeigt

Du kennst diese Beschwerden bereits aus dem Spiegelmoment. Daher wiederholen wir hier nicht, was Hashimoto, Fibromyalgie oder RLS sind. Sondern wir schauen durch eine neue Linse: Was hat stille Entzündung konkret mit jeder dieser Beschwerden zu tun? Wie zeigt sie sich?

Schmerz: wenn das Nervensystem unter Dauerdruck steht

Chronischer Schmerz und Entzündung sind enger verbunden, als lange gedacht. Entzündungsfördernde Botenstoffe können die Schmerzverarbeitung im Nervensystem direkt beeinflussen. Sie können Schmerzschwellen senken und dazu beitragen, dass das Nervensystem Signale stärker wahrnimmt als unter normalen Bedingungen.

Bei Fibromyalgie zeigen Untersuchungen erhöhte Konzentrationen entzündungsfördernder Botenstoffe. Aktuelle Forschung diskutiert, ob stille Entzündung an der Entstehung oder Verstärkung der veränderten Schmerzverarbeitung beteiligt sein kann, die für dieses Syndrom typisch ist. Eine abschließende Antwort gibt es dazu noch nicht. Was klar ist: Schmerz und Immunsystem sprechen dieselbe Sprache, und stille Entzündung ist Teil dieses Gesprächs.

Bei entzündlichen Gelenkbeschwerden ist der Zusammenhang direkter. Die Entzündung entsteht durch eine fehlgeleitete Immunreaktion, der Körper richtet sich gegen eigenes Gewebe. Hält dieses Immungeschehen unschwellig an, können Beschwerden auch außerhalb akuter Schübe bestehen bleiben.

Hashimoto: Entzündung, die bleibt

Hashimoto ist im Kern eine chronische Entzündung der Schilddrüse. Das Immunsystem greift das eigene Schilddrüsengewebe an und zerstört es nach und nach. Das ist keine einmalige Reaktion, sondern ein dauerhafter Prozess.

Was viele nicht wissen: Dieser Prozess läuft oft weiter, auch wenn die Blutwerte im Normbereich liegen. Ein normaler TSH-Wert bedeutet nicht, dass das Immunsystem zur Ruhe gekommen ist. Die Antikörperaktivität und das Entzündungsgeschehen in der Schilddrüse können trotzdem bestehen. Das erklärt, warum manche

Betroffene trotz unauffälliger Werte weiterhin Erschöpfung, Muskelschmerzen oder Konzentrationsprobleme berichten. Nicht das Hormon allein bestimmt das Wohlbefinden, sondern auch das, was das Immunsystem im Hintergrund tut.

Hashimoto steht darüber hinaus häufig nicht allein. Forschende beobachten, dass Autoimmunerkrankungen dazu neigen, gemeinsam aufzutreten. Ein überaktives Immunsystem, das eine Erkrankung antreibt, kann auch an anderen Stellen aktiv werden.

Haut: das sichtbare Signal

Im Spiegelmoment hast du die Darm-Haut-Achse kennengelernt. Hier ergänzen wir den Entzündungswinkel. Bestimmte entzündliche Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis gelten in der Forschung inzwischen nicht mehr als rein lokale Phänomene, sondern als Ausdruck einer systemischen Dysregulation des Immunsystems. Die Entzündung spielt sich nicht nur auf der Haut ab, sie hat ihren Ursprung im Inneren.

Das bedeutet für die Praxis: Wenn sich Hautbeschwerden trotz äußerlicher Pflege nicht dauerhaft bessern, lohnt der Blick nach innen. Nicht als Ersatz zur Hautpflege, sondern als Ergänzung.

Ein Muster, drei Orte

Schmerz, Schilddrüse, Haut. Das sind drei sehr unterschiedliche Bereiche des Körpers. Aber in allen dreien taucht dasselbe Muster auf: ein Immunsystem, das nicht zur Ruhe kommt, das entzündungsfördernde Signale aussendet und das Gewebe, Nerven und Organe auf Dauer belastet.

Das ist der Grund, warum die Stellschrauben, die wir im nächsten Kapitel anschauen, an einem Punkt ansetzen und trotzdem mehrere Bereiche gleichzeitig ansprechen können.

BLOCK 06

Die ersten Stellschrauben

Du weißt jetzt, wie stille Entzündung entsteht, was sie antreibt und wo sie sich zeigt. Dieser Abschnitt gibt dir vier erste Ansatzpunkte. Kein vollständiges Programm, keine Versprechen. Aber ein Anfang, der sich auf die beschriebenen Mechanismen stützt.

Ernährung: was auf dem Teller entzündungsfördert oder nicht

Im Spiegelmoment hast du bereits gesehen, wie Ernährung mit Darm und Immunsystem zusammenhängt. Hier der direkte Entzündungsbezug: Bestimmte Nährstoffe beeinflussen die Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe. Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch, Leinsamen oder Walnüssen können dabei helfen, entzündungsfördernde Signalwege zu modulieren. Polyphenole aus Beeren, Olivenöl und Gemüse wirken auf ähnliche Weise. Ballaststoffe wiederum sind der Rohstoff für die kurzkettigen Fettsäuren, die dein Mikrobiom für ein ruhigeres Immunsystem benötigt.

Auf der anderen Seite gibt es Lebensmittel, die entzündungsfördernde Prozesse begünstigen können: stark verarbeitete Produkte, raffinierter Zucker und ein hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren. Das bedeutet nicht, dass jedes Abweichen schadet. Aber das Grundmuster über lange Zeit macht einen Unterschied.

Schlaf: die unterschätzte Stellschraube

Schlaf wird in Entzündungsdiskussionen selten genannt, dabei ist die Verbindung gut belegt. Mehrere Nächte mit deutlich verkürztem Schlaf gehen in Untersuchungen mit messbaren Anstiegen entzündungsfördernder Marker wie IL-6 und CRP einher. Dabei scheinen gerade Frauen empfindlicher auf schlafbedingte Entzündungsreaktionen zu reagieren als Männer.

Das macht Schlaf zu einem Hebel, der oft unterschätzt wird. Nicht weil acht Stunden magisch sind, sondern weil dauerhaft schlechter Schlaf das Immunsystem in einem Zustand hält, aus dem es schwer herauskommt. Wer mit Schmerzen oder Hormonschwankungen schläft, weiß, wie schwer das ist. Trotzdem lohnt es sich, Schlaf als aktiven Teil der Gleichgewichtsarbeit zu betrachten, nicht als Nebenprodukt eines ruhigen Lebens.

Stress: wenn die Stressachse nicht mehr runterfährt

Anhaltender psychischer Stress aktiviert die Stressachse und damit die Ausschüttung von Cortisol. Kurzfristig ist Cortisol entzündungshemmend. Langfristig kehrt sich das um: Chronische Aktivierung der Stressachse kann die Sensitivität des Immunsystems gegenüber Cortisol verringern, was dazu beiträgt, dass Entzündungsprozesse weniger gut reguliert werden.

Das heißt nicht, dass Stress zu vermeiden wäre. Es heißt, dass regelmäßige Phasen echter Erholung nicht optional sind, sondern Teil des biologischen Gleichgewichts. Was das konkret bedeutet, ist sehr individuell. Für manche ist es Bewegung, für andere Stille, Natur oder Verbindung.

Bewegung: entzündungshemmend, wenn richtig dosiert

Auch hierzu hast du im Spiegelmoment bereits gelesen. Der Entzündungswinkel: Moderate Bewegung setzt während und nach dem Training entzündungsdämpfende Botenstoffe frei. Regelmäßige körperliche Aktivität wird in Studien mit niedrigeren systemischen Entzündungsmarkern in Verbindung gebracht. Intensives, erschöpfendes Training kann kurzfristig das Gegenteil bewirken.

Für Frauen mit chronischen Schmerzen oder aktivem Autoimmungeschehen gilt: Die Dosis macht den Unterschied. Sanfte, regelmäßige Bewegung in einem Maß, das der Körper verträgt, ist wirksamer als gelegentliche Höchstleistungen.

Was diese vier Stellschrauben verbindet

Keine dieser Stellschrauben wirkt isoliert. Und keine davon ersetzt eine medizinische Behandlung oder individuelle Begleitung. Was sie verbindet: Sie alle greifen in die Systeme ein, die wir in diesem Guide durchleuchtet haben. Darm, Hormone, Immunsystem. Veränderungen auf dieser Ebene brauchen Zeit und Regelmäßigkeit, keine Perfektion.

Im nächsten Abschnitt kommt das 7-Tage-Beobachtungsprotokoll. Es hilft dir, deine eigene Ausgangslage konkreter zu sehen, bevor du anfängst, etwas zu verändern.

BLOCK 07

Dein 7-Tage- Beobachtungsprotokoll

Wissen allein verändert nichts. Was verändert, ist der Moment, in dem du anfängst, deinen eigenen Körper genauer zu hören. Dieses Protokoll hilft dir dabei.

Es ist ein Beobachtungswerkzeug. Sieben Tage lang schreibst du auf, was du wahrnimmst, ohne es sofort erklären oder verändern zu müssen. Das Muster, das dabei entsteht, ist oft aufschlussreicher als jeder einzelne Tag.

So funktioniert es

Nimm dir jeden Abend zwei bis drei Minuten. Bewerte auf einer Skala von 1 (kaum wahrnehmbar) bis 5 (stark ausgeprägt) und notiere kurze Beobachtungen in eigenen Worten. Drucke die nächste Seite aus oder fülle sie digital im kostenlosen Adobe Acrobat Reader aus.

Was du nach sieben Tagen hast

Ein ehrlicheres Bild davon, was in deinem Körper regelmäßig passiert: wann Beschwerden stärker sind, was ihnen vorausgeht und was sie beruhigt. Dieses Bild ist der Startpunkt für alles Weitere, egal ob du alleine weiterarbeitest oder in Begleitung.

Du kannst diese Seite ausdrucken oder digital in Adobe Acrobat Reader (kostenlos) ausfüllen.

BLOCK 07

◆ Mein 7-Tage-Protokoll

Skala: **1** = kaum wahrnehmbar · **3** = deutlich spürbar · **5** = stark ausgeprägt

Tag	Schmerz	Erschöpf.	Bauch	Schlaf	Stimmung	Haut	Notiz
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

WOCHENRÜCKBLICK

Was ist mir in dieser Woche aufgefallen?

An welchem Tag ging es mir am besten / am schwersten, und warum?

Was möchte ich als Nächstes beobachten oder verändern?

BLOCK 08

Wie es weitergeht

Du hast in diesem Guide einen ersten konkreten Handlungsrahmen bekommen. Du verstehst, warum stille Entzündung keine Einbildung ist, welche Rolle Darm und Hormone dabei spielen und wo du selbst ansetzen kannst. Das Protokoll gibt dir die nächsten sieben Tage eine Struktur zum Beobachten.

Was dieser Guide bewusst offengelassen hat: die individuelle Ebene. Deine Ernährungsgeschichte, deine Hormonwerte, dein Darm, dein Schlaf. Das ist der Schritt, der über allgemeines Wissen hinausgeht und der eine andere Tiefe braucht.

Die nächste Ebene

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, entstehen gerade weiterführende Guides und Programme, die genau dort weitermachen, wo dieser aufhört. Mit vollständigen Protokollen, hormonspezifischen Strategien und konkreter Darmarbeit.

Damit du es nicht verpasst, wenn etwas Neues erscheint: Trag dich in meinen Newsletter ein. Du erfährst als Erste, was neu ist, und bekommst weiterhin Einblicke aus meiner eigenen Arbeit und meinem Alltag mit Autoimmun, Schmerz und Wechseljahren.

maninavirnau.de/jetzt-eintragen

Persönliche Begleitung

Wenn du nicht warten möchtest und lieber jetzt schon mit jemandem arbeitest, der deine Geschichte kennt und das Gesamtbild im Blick hält, dann ist die 1:1-Beratung der direkteste Weg. Dort schauen wir gemeinsam auf deine Situation, deinen Alltag und deine nächsten Schritte.

Mehr dazu findest du auf maninavirnau.de

Glossar

Butyrat

Eine kurzkettige Fettsäure, die nützliche Darmbakterien aus Ballaststoffen produzieren. Sie dient den Darmschleimhautzellen als Energiequelle und unterstützt die Barrierefunktion des Darms.

Cortisol

Das wichtigste Stresshormon des Körpers. Kurzfristig entzündungshemmend, bei dauerhafter Aktivierung kann die regulierende Wirkung auf das Immunsystem nachlassen.

CRP (C-reaktives Protein)

Ein Entzündungsmarker im Blut. Das hochsensitive CRP (hs-CRP) kann auch bei stillen Entzündungen leicht erhöht sein, bleibt dabei aber oft noch im Normbereich.

Dysbiose

Ein Ungleichgewicht im Mikrobiom. Zu wenige nützliche Bakterien, zu viele problematische. Kann Entzündungsprozesse im Körper begünstigen.

Inflammaging

Ein Begriff aus der Altersforschung für die chronische, niedrigschwellige Entzündung, die mit dem Alter zunimmt, auch ohne erkennbare Erkrankung.

Interleukin-6 (IL-6)

Ein entzündungsfördernder Botenstoff des Immunsystems. Erhöhte Werte finden sich bei stillen Entzündungen sowie nach Schlafmangel.

Mikrobiom

Die Gesamtheit aller Mikroorganismen, vor allem Bakterien, die im Darm leben. Es trainiert das Immunsystem und beeinflusst Hormonhaushalt und Entzündungsgeschehen.

Östrobolom

Eine Gruppe von Darmbakterien, die mitbestimmt, wie viel Östrogen im Körper aktiv zur Verfügung steht.

Perimenopause

Die Übergangsphase vor der letzten Regelblutung, in der der Hormonspiegel zu schwanken beginnt. Kann mehrere Jahre dauern.

Stille Entzündung (Low-grade Inflammation)

Eine unterschwellige, dauerhafte Aktivierung des Immunsystems ohne die klassischen Zeichen einer akuten Entzündung wie Fieber oder Schwellung.

TSH

Ein Hormon der Hirnanhangsdrüse, das die Schilddrüse steuert. Zentraler Laborwert bei Hashimoto, zeigt aber nicht allein, ob das Immungeschehen aktiv ist.

Erkenntnisse verbinden. Beschwerden verstehen. Den eigenen Weg finden.

Manina Virnau

maninavirnau.de · hallo@maninavirnau.de

Dieser Guide dient ausschließlich der allgemeinen Information und Aufklärung für Frauen ab 40. Er ersetzt keine ärztliche oder heilpraktische Diagnose, Beratung oder Behandlung. Die enthaltenen Inhalte beruhen auf wissenschaftlicher Literatur sowie auf meiner persönlichen Erfahrung als Betroffene und in Deutschland ausgebildete Heilpraktikerin. Sie stellen keine individuelle Therapieempfehlung dar und sind nicht als Heilversprechen zu verstehen. Symptome und Krankheitsverläufe sind individuell verschieden. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson. Die Anwendung der in diesem Guide beschriebenen Informationen erfolgt in eigener Verantwortung.

© Manina Virnau · maninavirnau.de · hallo@maninavirnau.de