DAS METABOLISCHE SYNDROM:
Wenn der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät



Das sogenannte metabolische Syndrom ist eine Zivilisationskrankheit, die durch unsere heutigen Lebensbedingungen, die moderne Ernährung, das überwiegend sitzende Arbeitsleben und unsere Gewohnheiten begünstigt wird. Unser Körper – insbesondere der Stoffwechsel – ist für solche Bedingungen nicht geschaffen und funktioniert dadurch oft nur noch suboptimal. Mit der Zeit gerät der Stoffwechsel zunehmend aus dem Gleichgewicht, und es entsteht das metabolische Syndrom: eine Kombination mehrerer miteinander verbundener Störungen, die alle auf dieselbe Ursache zurückgehen. Das metabolische Syndrom erhöht deutlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck und chronische Entzündungen.

Heute wird es als komplexes, systemisches Geschehen verstanden, bei dem Insulinresistenz, chronische stille Entzündung, oxidativer Stress, Störungen der Darmflora und mitochondriale Erschöpfung eine zentrale Rolle spielen. Diese Prozesse greifen ineinander und führen dazu, dass der Körper seine Regulationsfähigkeit verliert.

Unser Stoffwechsel ist ein fein abgestimmtes System, das jede Zelle mit Energie, Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Die Verdauung ist dabei nur der erste Schritt: Erst wenn die Nährstoffe im Blutkreislauf angekommen sind, beginnt der eigentliche Stoffwechselprozess. Hormone wie Insulin sowie Entzündungsmediatoren und viele andere Botenstoffe steuern, wie die Energie genutzt oder gespeichert wird.

Eine Schlüsselrolle spielt die Leber: Sie reguliert den Fettstoffwechsel, bildet Lipoproteine und beeinflusst damit das Risiko für Atherosklerose (Arterienverkalkung). Auch die Muskeln sind aktiv am Stoffwechsel beteiligt – sie verbrennen Zucker und schütten Stoffe aus, die Entzündungen senken und den Fettstoffwechsel verbessern. Deshalb ist regelmässige Bewegung eine der wirksamsten Massnahmen beim metabolischen Syndrom.

Wenn dieses empfindliche Gleichgewicht aus der Balance gerät, entwickelt sich schleichend ein Syndrom aus mehreren Stoffwechselstörungen. Anfangs merken wir kaum etwas, doch der Körper ist längst im Dauerstress und kompensiert still, bis seine Anpassungsfähigkeit erschöpft ist. Viele Menschen spüren Veränderungen erst spät – sie fühlen sich müder, schwerer, weniger belastbar, oder ihre Stimmung verändert sich. Das metabolische Syndrom betrifft längst nicht nur ältere Menschen, sondern ist ab 40-50 ein häufiges Thema in der Naturheilpraxis. Sie entsteht oft über Jahrzehnte durch Fehlernährung, Bewegungsmangel, Stress und Schlafdefizit – und bleibt in jungen Jahren meist unbemerkt.

Typische Merkmale des metabolischen Syndroms

- **Erhöhter Blutdruck**
- **Erhöhte Blutfettwerte** (Cholesterin, Triglyzeride, gestörtes HDL/LDL-Verhältnis)
- **Bauchbetonte Gewichtszunahme**
- **Insulinresistenz und Diabetes Typ 2**
- **Atherosklerose und Arterienerkrankungen**
- **Herz- und Kreislaufstörungen mit Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag (Iktus)**

Treten mehrere dieser Faktoren gemeinsam auf (auch nur zwei davon), spricht man vom metabolischen Syndrom. Es ist ein Warnsignal des Körpers, dass die Energieverwertung nicht mehr funktioniert: Zucker und Fette zirkulieren im Blut, anstatt in die Zellen zu gelangen. Anfangs sind vielleicht nur ein oder zwei Werte auffällig, doch unbehandelt schreitet der Prozess fort – und es entstehen mit der Zeit mehrere Folgeerkrankungen. So wie jeder Mensch unterschiedlich ist, äussert sich auch das metabolische Syndrom unterschiedlich: einige Menschen haben zum Beispiel keine Probleme mit dem Blutzucker, dafür mit Fettablagerungen und Cholesterin, andere haben eher erhöhter Blutdruck und Cholesterin aber sind schlank, andere haben hauptsächlich Darm- und Blutzuckerprobleme aber die Blutfettwerte sind noch im Normbereich und der Blutdruck niedrig. Das hängt von der Konstitution und der Ernährungsgewohnheiten ab, aber auch vom Stress und der körperliche Betätigung. Bei allen ist aber die Ursache die selbe: der kranke Stoffwechsel.

Die verborgenen Prozesse im Körper

Das viszerale Fettgewebe (Bauchfett) ist dabei kein passiver Speicher, sondern ein aktives hormonelles Organ. Es produziert entzündungsfördernde Botenstoffe (Adipokine, Zytokine), die Blutgefässe schädigen, Insulin blockieren und Leber, Herz und Nieren belasten.

Neuere Forschungen zeigen, dass auch der Darm eine zentrale Rolle spielt. Eine gestörte Darmflora und eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (Leaky Gut) aktivieren das Immunsystem dauerhaft. So entstehen stille Entzündungen, die die Insulinresistenz weiter verstärken und die Leberfunktion, Hormonregulation sowie die Energieproduktion in den Mitochondrien beeinträchtigen. Das führt zu Erschöpfung, Gewichtszunahme und einem verlangsamten Stoffwechsel.

Das Syndrom entwickelt sich langsam über viele Jahre. Am Anfang steht meist eine verminderte Insulinempfindlichkeit der Zellen. Obwohl die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin ausschüttet, gelangt die Glukose nicht ausreichend in die Zellen – sie bleibt im Blut, während die Zellen gleichzeitig „hungern". Es entsteht ein Teufelskreis aus Insulinüberschuss, Entzündung und Fettablagerung.

Typische frühe Anzeichen sind:

- Müdigkeit und Reizbarkeit
- Heisshunger auf Süsses oder Kohlenhydrate
- Gewichtszunahme trotz gleichbleibender Ernährung
- Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen

Mitochondriale Dysfunktion spielt ebenfalls eine Schlüsselrolle: Durch Überernährung, oxidativen Stress und Schlafmangel verlieren die Zellen ihre Fähigkeit, Zucker und Fett effizient in Energie umzuwandeln. Dabei entstehen freie Radikale, die Enzyme und Zellmembranen schädigen – und so die Insulinresistenz weiter verschärfen.

Auch die Leber ist meist früh betroffen. Sie speichert zu viel Fett (nicht-alkoholische Fettleber, NAFLD) und produziert übermässig Zucker und Triglyzeride, was Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen verstärkt.

Ursachen und begünstigende Faktoren des Metabolisches Syndrom

Die Hauptursache ist eine chronische Energieüberlastung – der Körper erhält mehr Kalorien, Zucker und Fette, als er verbrennen kann.

Dazu kommen mehrere Faktoren, die den Stoffwechsel zusätzlich bremsen:

- **Bewegungsmangel** – Muskeln sind die wichtigsten Zuckerverbrenner.
- **Zucker- und Weissmehlreiche Ernährung** – führt zu dauerhaften Insulinspitzen.
- **Chronischer Stress** – erhöht Cortisol und fördert Fettablagerungen im Bauchraum.
- **Schlafmangel** – stört die Hormonregulation (Leptin, Ghrelin, Cortisol).
- **Störungen der Darmflora** – fördern Entzündungen und Stoffwechselstörungen.
- **Hormonelle Dysbalancen** – etwa in den Wechseljahren oder bei Schilddrüsenproblemen.

Diese Prozesse verstärken sich gegenseitig:
Insulinresistenz → mehr Fett → mehr Entzündung → mehr Insulinresistenz.

Mit der Zeit erschöpfen sich Bauchspeicheldrüse, Leber und Gefässe – Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Fettleber oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.

Die Folgen des metabolischen Syndroms

Metabolische Erkrankungen gehören heute zu den grössten Gesundheitsproblemen unserer Zeit. Weltweit sind sie für den Grossteil der chronischen Krankheiten verantwortlich, und ihr Einfluss wächst von Jahr zu Jahr. Jährlich sterben weltweit über 13 Millionen Menschen an den direkten Folgen dieses Syndroms, vor allem an Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen. Doch diese Zahl zeigt nur die Spitze des Problems: Viele Dutzende weitere Millionen (die grosse Mehrheit der Bevölkerung) überleben dank moderner Medikamente und technischer Eingriffe, leben aber jahrzehntelang in einem künstlich aufrechterhaltenen Zustand, geprägt von Müdigkeit, Schmerzen, Insulinabhängigkeit, Bluthochdruck, Organversagen und ständiger Medikamenteneinnahme.

Die heutige Medizin kann das Leben verlängern – aber oft nur auf Kosten der Lebensqualität. Blutdrucksenker, Cholesterinsenker, Schmerzmittel, Diuretika usw. verhindern den Tod, heilen aber nicht die Ursache. Der Körper bleibt geschwächt, überfordert und abhängig von chemischen Substanzen, die wiederum neue Beschwerden erzeugen.

So entsteht ein Teufelskreis: Der Mensch wird nicht mehr gesund, sondern verwaltet seine Krankheit – über viele Jahre hinweg. Die natürliche Vitalität, Beweglichkeit, Konzentration und Lebensfreude gehen schleichend verloren. Viele Betroffene leben mit chronischer Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Entzündungen und Schmerzen, bis schliesslich ein weiteres Organ versagt.

Das metabolische Syndrom ist damit nicht nur eine statistische Todesursache, sondern Ausdruck eines grundlegenden Bruchs zwischen moderner Lebensweise und biologischer Natur. Der Mensch lebt heute entgegen seiner evolutionären Anlagen – zu viel, zu schnell, zu künstlich. Nur eine Rückkehr zu natürlicher Ernährung, Bewegung, Rhythmus und Regeneration kann diesen Trend wirklich umkehren.

Folgen für die einzelne Organesysteme

Das metabolische Syndrom wirkt nicht nur auf den Blutzucker oder das Körpergewicht – es betrifft jedes Organ, jedes Gewebe, jede Zelle. Seine Folgen sind weitreichend, da es den gesamten Stoffwechsel, die Hormonregulation und die Zellenergie beeinflusst.

Herz und Kreislauf

Chronisch erhöhte Blutfette, Zucker und Entzündungsstoffe schädigen die Gefässwände. Sie verlieren ihre Elastizität, werden brüchig und lagern Plaques ein. So entsteht Arteriosklerose – eine schleichende Gefässerkrankung, die Herzinfarkt und Schlaganfall vorbereitet. Der Blutdruck steigt, das Herz muss gegen den Widerstand der Gefässe anpumpen und wird überlastet. Mit der Zeit kommt es zu Herzschwäche, Rhythmusstörungen und verminderter Durchblutung des ganzen Körpers. Selbst unter ständiger Medikamenteneinnahme schreitet dieser Prozess fort, wenn die Lebensweise nicht verändert wird.

Leber und Verdauungssystem

Durch Überschuss an Zucker, Alkohol und ungesunden Fetten verfettet die Leber – zunächst unbemerkt. Die sogenannte nicht-alkoholische Fettleber ist heute eine der häufigsten Begleiterkrankungen des metabolischen Syndroms. Sie beeinträchtigt die Entgiftung, den Fettstoffwechsel und die Hormonbalance. Die Gallenproduktion wird träge, der Darm verlangsamt sich, die Aufnahme von Nährstoffen sinkt. Blähungen, Völlegefühl, Verdauungsstörungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden chronisch.

Nieren

Die Nieren leiden unter dem hohen Druck, den veränderten Blutfetten und dem Zuckerüberschuss. Die feinen Filterstrukturen (Glomeruli) werden beschädigt, was zu Eiweissverlust und Entzündungen führt. Diabetes und Bluthochdruck sind die häufigsten Ursachen von Nierenversagen.
Viele Betroffene leben jahrelang mit reduzierter Nierenfunktion – bis sie Dialysepflichtig werden. Auch hier hält die Medizin den Körper am Leben, während die Lebensqualität massiv abnimmt.

Hormonhaushalt

Das metabolische Syndrom bringt den gesamten Hormonhaushalt aus der Balance. Das Insulin wird ständig ausgeschüttet, die Zellen reagieren jedoch immer weniger darauf – eine Insulinresistenz entsteht.

Diese Insulinresistenz wirkt wiederum auf andere Hormonsysteme: Schilddrüse, Nebennieren und Sexualhormone geraten aus dem Gleichgewicht.
Frauen entwickeln häufiger Zyklusstörungen, PCO-Syndrom oder Wechseljahresbeschwerden, Männer verlieren Testosteron und Muskelkraft. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme und depressive Verstimmungen sind typische Folgen.

Nervensystem und Gehirn

Erhöhte Blutzucker- und Insulinwerte führen zu Entzündungen im Nervensystem. Die Nervenleitungen werden empfindlich oder taub (Neuropathie), vor allem an Füssen und Händen. Auch das Gehirn leidet unter der permanenten Stoffwechselbelastung: Gedächtnis, Konzentration und Stimmung verschlechtern sich. Neueste Studien zeigen, dass Alzheimer und Demenz eng mit Insulinresistenz und gestörtem Zuckerstoffwechsel verbunden sind – man spricht heute sogar von „Typ-3-Diabetes".

Immunsystem und Entzündungen

Das metabolische Syndrom ist eine Dauerentzündung auf Zellebene. Fettgewebe, vor allem am Bauch, produziert entzündliche Botenstoffe (Zytokine), welche das Immunsystem dauerhaft reizen. Die Folge: chronische Entzündungen, Autoimmunreaktionen, Allergien und erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Wunden heilen schlechter, Entzündungen klingen nicht mehr ab, und viele Menschen fühlen sich „ständig entzündet" – ohne es benennen zu können.

Muskulatur und Bewegung

Durch Bewegungsmangel, Insulinresistenz und Übersäuerung baut die Muskulatur ab. Sie wird schwach, unelastisch und verliert ihre Fähigkeit, Zucker zu verbrennen.
Dadurch verschärft sich die Stoffwechselstörung weiter – ein Teufelskreis, der ohne gezielte Bewegung und Ernährung nicht durchbrochen werden kann.

Die gute Nachricht

Das metabolische Syndrom ist kein Schicksal, sondern eine Regulationsstörung, die sich mit den richtigen Impulsen umkehren lässt.

Schon kleine Veränderungen – eine stoffwechselgerechte Ernährung, gezielte Bewegung, erholsamer Schlaf sowie die Unterstützung durch Heilpflanzen und Mikronährstoffe – können den Stoffwechsel neu beleben und die Insulinempfindlichkeit wiederherstellen.

In den folgenden Kapiteln erfährst du, wie du deinen Körper ganzheitlich, naturverbunden und nachhaltig dabei unterstützen kannst, sein Gleichgewicht zurückzugewinnen – professionell, wirksam und voller Lebenskraft.

VORBEUGEN UND HEILEN

Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität ist unverzichtbar, weil unser Körper dafür geschaffen ist. Ohne Bewegung können viele Stoffwechselprozesse nicht richtig ablaufen. Auch die beste Ernährung ist wirkungslos, wenn sie nicht durch Bewegung ergänzt wird.
Unsere Vorfahren in der Steinzeit legten täglich Dutzende von Kilometern zurück – Gehen, Laufen, Klettern und Jagen waren Teil ihres Lebens. Millionen Jahre dieser natürlichen Aktivität haben unseren Körper geformt. Wenn wir uns heute kaum noch bewegen, verliert der Organismus seine Anpassungsfähigkeit – er „rostet ein".

Ideal ist tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten: zügiges Gehen, leichtes Joggen, Radfahren oder andere Formen moderater Ausdauer. Wer lange inaktiv war, beginnt am besten mit Spaziergängen – auch das hat bereits eine spürbare Wirkung. Wichtig ist Regelmässigkeit und spürbare Aktivität – sanft, aber effektiv.

Beispiele für einfache Routinen:

- morgens 15 Minuten Gymnastik oder Dehnübungen (z. B. mit YouTube-Video)
- abends 30 Minuten Yoga oder Atemübungen
- jeden Sonntag ein längerer Spaziergang (mind. 2 Stunden)
- Arbeitsweg mit dem Velo oder zu Fuss
- Treppen statt Lift
- regelmässiges Lüften und bewusstes Atmen

Jede Bewegung zählt – Hauptsache, sie bringt Kreislauf, Muskeln und Stoffwechsel in Schwung.

Ernährung

Falsche Ernährung und Überernährung gehören – neben Bewegungsmangel – zu den Hauptursachen des metabolischen Syndroms. Sie sind aber auch der wichtigste Schlüssel zur Heilung. Eine ausgewogene, pflanzenbetonte Kost reguliert den Blutzucker, entlastet Leber und Darm und bringt den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht.

Grundprinzipien:

- weniger tierische Produkte (besonders Fleisch, Wurst, Milchprodukte)
- weniger Zucker, Weissmehl und stark verarbeitete Nahrungsmittel
- mehr frisches, saisonales Gemüse und Obst

- regelmässig Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und gesunde Fette (z. B. Leinöl, Hanföl, Olivenöl)
- ausreichend Flüssigkeit, bevorzugt Wasser oder Kräutertee

Detaillierte Empfehlungen und Ernährungskonzepte findest du in den folgenden Kapiteln – jeweils angepasst an die Hauptprobleme wie Übergewicht, Fettleber, Bluthochdruck oder Insulinresistenz.

Rauchen und Alkohol

Zigarettenrauch und Alkohol stören den Stoffwechsel erheblich, fördern Entzündungen, oxidativen Stress und Insulinresistenz.
Darum gilt: besser ganz darauf verzichten – oder sie zumindest auf seltene, besondere Anlässe beschränken.

Ein tägliches Glas Wein oder Bier gilt oft als „harmlos", ist es aber nicht. Besonders Frauen und ältere Menschen reagieren empfindlicher, da der Alkoholabbau langsamer verläuft und die Leber stärker belastet wird.
Dasselbe gilt für andere schädliche Substanzen wie Medikamente oder Drogen: jede unnötige Belastung behindert die Regeneration.

Abnehmen

Bereits eine moderate Gewichtsabnahme hat grosse gesundheitliche Vorteile – insbesondere bei viszeralem („Bauch-")Fett.
Abdominelles Fettgewebe ist hormonell aktiv und produziert entzündungsfördernde Stoffe, die das metabolische Syndrom verstärken.

Wer sich vollwertig, pflanzlich und stoffwechselgerecht ernährt, nimmt meist automatisch ab, ohne zu hungern. Schon 5–10 % weniger Körpergewicht verbessern Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte deutlich.

Entgiften

Regelmässige Entlastungskuren unterstützen Leber, Darm und Nieren bei ihrer Arbeit. Eine jährliche Fastenkur kann beim metabolischen Syndrom wahre Wunder wirken – sie aktiviert die Selbstheilungskräfte, harmonisiert den Hormonhaushalt und fördert die Fettverbrennung. Besonders hilfreich ist sie bei Diabetes, Adipositas, Fettleber und hohen Cholesterinwerten.

Therapeutisches Fasten sollte jedoch nur unter professioneller Begleitung durchgeführt werden – bei einer erfahrenen Therapeutin oder in einer Fastenklinik. Es geht nicht nur ums Nichtessen, sondern um einen gezielten Heilprozess mit Entlastung, Ausscheidung und Regeneration.

Für den Alltag eignen sich auch mildere Entgiftungskuren, vor allem im Frühling oder nach Zeiten erhöhter Belastung. Dabei gilt:

- **Meiden:** tierische Produkte, frittierte Speisen, Weissmehl, Zucker, Fertigprodukte, Alkohol
- **Zuführen:** frisches, saisonales Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter, hochwertige pflanzliche Proteine
- **Trinken:** reichlich Flüssigkeit, besonders entschlackende Kräutertees (z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Birkenblätter)

Zur Unterstützung kann man bindende Stoffe wie *Spirulina* oder *Chlorella* einsetzen. Eine individuelle Anleitung erfolgt im Rahmen einer persönlichen Beratung.

Stress

Chronischer Stress ist einer der grössten Stoffwechselstörer überhaupt. Er erhöht Cortisol, steigert Blutzucker und Blutdruck, schwächt das Immunsystem und bringt die hormonelle Balance durcheinander. Dauerstress führt so zu denselben Prozessen wie Fehlernährung: Insulinresistenz, Gewichtszunahme, Entzündung und Erschöpfung.

Wer gesund bleiben will, muss lernen, Stress zu regulieren. Wenn die Arbeit krank macht, muss sie verändert – oder der Umgang damit neu gelernt werden.

Bewährte Massnahmen:

- klare Tagesstruktur und realistische Zeitplanung
- regelmässige Pausen und bewusste Erholung
- tägliche Entspannungsübungen (Atemübungen, Meditation, Qi Gong, Yoga)
- Aufenthalt im Grünen, Waldbaden
- ausreichend Schlaf (7–8 Stunden pro Nacht)

Der Tag sollte, neben etwa acht Stunden Arbeit, auch genügend Raum für Ruhe, Bewegung und Lebensfreude bieten – denn Heilung geschieht nur, wenn Körper und Geist entspannen dürfen.

HEILPFLANZEN

Heilpflanzen können an mehreren Punkten gleichzeitig ansetzen – sie verbessern die Glukoseverwertung, senken Blutfette, unterstützen die Leber und dämpfen Entzündungsprozesse. Entscheidend ist die Kombination aus stoffwechselaktivierenden, entlastenden und gewebeschützenden Pflanzen.

1. Blutzuckerregulierende Pflanzen

Diese Pflanzen verbessern die Insulinsensitivität, verzögern die Kohlenhydratresorption oder fördern die Glukoseaufnahme in die Zellen:

- **Zimt (Cinnamomum verum)** – steigert die Insulinempfindlichkeit, senkt Blutzucker- und Blutfettwerte; ideal in warmen Speisen oder als Tee mit Ingwer.
- **Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)** – reduziert Nüchternblutzucker, reguliert Heißhunger und wirkt leicht lipidsenkend.
- **Ginseng (Panax ginseng oder Panax quinquefolius)** – reguliert den Glukosestoffwechsel über AMPK-Aktivierung, erhöht Energieverbrauch und Ausdauer.
- **Bittermelone (Momordica charantia)** – enthält charantin, einen insulinähnlichen Stoff; wirkt hypoglykämisch und antioxidativ.
- **Gymnema sylvestre** – "Zuckerzerstörer": hemmt Zuckeraufnahme im Darm und kann das Verlangen nach Süßem senken.

2. Leber- und Stoffwechselstärkende Pflanzen

Die Leber ist beim Metabolischen Syndrom stark gefordert – ihre Entlastung verbessert Lipidstoffwechsel und Entgiftung.

- **Mariendistel (Silybum marianum)** – schützt Leberzellen vor Fettleber, regeneriert Hepatozyten und fördert den Gallenfluss.
- **Löwenzahnwurzel (Taraxacum officinale)** – regt Galle, Verdauung und Stoffwechsel an; entwässernd und leicht blutreinigend.
- **Artischocke (Cynara scolymus)** – senkt LDL-Cholesterin, verbessert Verdauung fetter Speisen, wirkt lebertonisierend.
- **Rosmarin (Rosmarinus officinalis)** – steigert Durchblutung, aktiviert Leberstoffwechsel, antioxidativ.

3. Antientzündliche und gefäßschützende Pflanzen

Chronische stille Entzündungen fördern Atherosklerose, Insulinresistenz und oxidativen Stress.

- **Kurkuma (Curcuma longa)** – Curcumin hemmt NF-κB und reduziert Entzündungsmarker; verbessert Insulinempfindlichkeit.
- **Ingwer (Zingiber officinale)** – verbessert Mikrozirkulation, Verdauung, reduziert Blutzucker und Triglyzeride.
- **Grüner Tee (Camellia sinensis)** – Catechine schützen Gefäße, senken LDL, hemmen Fettaufnahme.
- **Weißdorn (Crataegus spp.)** – stärkt Herzfunktion und Durchblutung, schützt vor oxidativem Stress in Gefäßwänden.

ERNÄHRUNG IN DETAIL

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Behandlung des metabolischen Syndroms. Sie ist weit mehr als nur Kalorienzufuhr – sie ist ein Signal an jede Zelle, wie sie sich verhalten soll: ob sie Fett einlagert, Entzündungen nährt oder Energie frei macht.

Der Stoffwechsel braucht Entlastung

Das metabolische Syndrom entsteht, wenn der Körper über längere Zeit mehr Energie aufnimmt, als er verbraucht. Überschüssige Kalorien, Zucker und Fette führen dazu, dass die Zellen ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin verlieren. Die Folge sind erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, Gewichtszunahme und chronische Entzündungsprozesse.
Eine gezielte Ernährungsumstellung kann diesen Prozess umkehren. Das Ziel ist, den Stoffwechsel zu entlasten, die Zellen zu regenerieren und die körpereigene Regulation wiederherzustellen.

Pflanzenbasierte, natürliche Kost

Eine weitgehend pflanzliche, naturbelassene Ernährung wirkt entzündungshemmend, verbessert die Insulinsensitivität und unterstützt die Darmflora.
Ideal sind frische, vollwertige Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen, Bitterstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie senken nicht nur den Blutzucker, sondern regulieren auch das Hungergefühl und fördern die Entgiftung.

Wichtige Grundsätze:

- **Viel Gemüse:** Besonders grüne Blattgemüse, Wurzelgemüse und Kräuter liefern Mineralstoffe, Antioxidantien und Bitterstoffe.
- **Hochwertige Eiweisse:** Hülsenfrüchte (in kleinen Mengen, gut gewürzt und gekocht), Samen, Nüsse, Hanf- und Haferprodukte oder fermentierte Sojaalternativen.
- **Gesunde Fette:** Kaltgepresste Öle aus Lein, Hanf, Walnuss oder Oliven, reich an Omega-3-Fettsäuren.
- **Langsame Kohlenhydrate:** Vollkorngetreide wie Hafer, Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth.
- **Fermentierte Lebensmittel:** Sauerkraut, Kimchi, Miso oder pflanzlicher Joghurt stabilisieren die Darmflora und wirken antientzündlich.
- **Trinkmenge:** Wasser, Kräutertees und verdünnte Gemüsebrühen reinigen, während gesüsste Getränke konsequent gemieden werden sollten.

Zuckerreduktion und Insulinbalance

Zucker, Weissmehl, Fruchtsäfte und süsse Zwischenmahlzeiten führen zu schnellen Blutzuckerschwankungen und Insulinspitzen. Diese fördern Fetteinlagerung, Entzündung und Müdigkeit.
Eine gleichmässige Energiezufuhr – etwa durch drei Mahlzeiten ohne Snacks dazwischen – hilft, den Insulinspiegel zu stabilisieren und den Fettstoffwechsel wieder zu aktivieren.

Darmgesundheit als Schlüssel

Ein gesunder Darm ist entscheidend für die Regulation von Blutzucker, Entzündungen und Gewicht. Ballaststoffe aus Gemüse, Leinsamen und Vollkornprodukten nähren die guten Darmbakterien, die wiederum kurzkettige Fettsäuren bilden – eine Energiequelle für die Darmschleimhaut und ein Signal für weniger Entzündung im Körper.
Auch Bitterstoffe aus Löwenzahn, Artischocke, Enzian oder Wermut regen Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an – Organe, die beim metabolischen Syndrom häufig überlastet sind.

Fasten und Rhythmus

Kurzzeitiges Fasten oder Esspausen von 12–14 Stunden über Nacht helfen dem Körper, Fettreserven zu mobilisieren und Zellreparaturprozesse zu aktivieren. Diese milden Fastenzyklen sind alltagstauglich und stärken die Selbstregulation.

Genuss ohne Verzicht

Eine gesunde Ernährung bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten. Im Gegenteil: Wer frisch, bewusst und mit Freude isst, aktiviert auch die Verdauung besser. Achtsamkeit beim Essen – langsames Kauen, warme Mahlzeiten, regelmässige Zeiten – ist ein unterschätztes Heilmittel.

DIE EINZELNEN ERKRANKUNGEN

BLUTHOCHDRUCK (HYPERTONIE)

Bluthochdruck verursacht alleine keine Symptome, bleibt also meistens unbemerkt, ausser man misst ihn. Er richtet aber trotzdem Schäden an: Bluthochdruck schadet den inneren Organen und den Gefässwänden, wo dann Ansammlungen von Fett, Blutplättchen und Cholesterin entstehen. Ab einem Alter von 40 sollte man den Blutdruck ab und zu messen. 120/80 ist der klassische Richtwert, ab 40-50 Jahren kann er ruhig bis 130 steigen, im Alter ist auch 140/85 noch physiologisch.
Ich empfehle, keine Blutdrucksenkende Medikamente zu nehmen, weil diese nur das Symptom unterdrücken aber nicht die Ursache heilen. Ausserdem verursachen Blutdruckmedikamente schwere Nebenwirkungen wie Muskelschmerzen, die mit der Zeit immer schlimmer werden. Leute, die seit 20 Jahren Blutdruck Medikamente nehmen, haben oft Muskel- oder Gelenkschmerzen. Das ist, weil diese Medikamente einen Mangel an Enzym Q10 verursachen, aber auch weil sie die Leber belasten und den Körper verschlacken. Ausserdem begünstigen Blutdruckmedikamente indirekt Herzinfarkte. Mit Ernährungsumstellung, Mikronährstoffen, Heilpflanzen, Stressmanagement und körperlicher Bewegung kann man Bluthochdruck effektiv und dauerhaft senken, und zwar nicht nur symptomatisch, sondern wirklich heilend.

WAS DEN BLUTDRUCK ERHÖHT

Zu viel Salz: In unserer Gesellschaft wird 10-mal so viel Salz konsumiert, wie unser Bedarf wäre. Salz bindet Flüssigkeiten und erhöht den Blutdruck.
Übergewicht: Der Blutdruck steigt gleichzeitig mit dem Körpergewicht, darum aber nicht nur deswegen sollte man das Wohlfühlgewicht anstreben.
Diabetes: Insulin hemmt die Salzausscheidung, ausserdem verursacht es die Erhärtung der Arterien, mit der Folge von erhöhtem diastolischem Blutdruck. Das ist die gefährlichste Dynamik, denn starre Arterienwände sind auch brüchiger.
Hohe Blutfettwerte erhöhen zusätzlich den Blutdruck.
Stress: Ein erhöhter Sympatikustonus infolge von jeglicher Art Stress verengt die Gefässe und erhöht somit den Blutdruck. Dies ist sehr häufig der Fall und ist auch für grosse Blutdruckschwankungen verantwortlich.
Rauchen: Nikotin verengt die Gefässe.
Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck sehr: er erhöht den Herzschlag und verengt die Gefässe.
Anti-Baby-Pille: Östrogene erhöhen den Blutdruck.
Schmerzmittel: verengen oft die Gefässe.
Nierenerkrankungen: Die Nieren kontrollieren den Blutdruck, wenn sie nicht gut funktionieren dann ist auch der Blutdruck gestört.

Hormonelle Störungen: Auch viele Hormone erhöhen den Blutdruck: Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Aldosteron.
Genetische Veranlagung: Menschen mit einer Veranlagung zu hohem Blutdruck sollten besonders aufpassen, aber man darf es nicht als Ausrede benutzen, denn der Einfluss der Gene ist klein und mit dem richtigen Lebensstil kann man dem sehr wohl entgegenwirken.

FOLGEN VON HOHEM BLUTDRUCK

Symptome sind Kopfschmerzen, vor allem am Morgen im Hinterkopf, Ohrensausen, Herzrhythmusstörungen, Blutungen, Atemnot und Erschöpfung nach Aktivität.
Die Risiken, die mit dem hohen Blutdruck auftreten, sind jedoch das Schlimmste daran:

Herzschlag, Hirnschlag: Durch den hohen Druck werden die Arterien brüchig, es entstehen Thromben, welche ins Herz oder Hirn gelangen können.

Herzinsuffizienz: Das Herz muss sehr stark pumpen, wenn mehr Druck entgegenwirkt, und das führt zu einer Herzvergrösserung mit Herzrhythmusstörungen und koronarer Herzkrankheit.

Nierenleiden: Nierenerkrankungen verschlimmern sich, wenn der Blutdruck hoch ist.

Tod: Wenn der diastolische Druck (niedrigere Wert) über 120 steigt, besteht Lebensgefahr wegen Organversagen (Herz, Gehirn, Augen und Nieren).

BEHANDLUNG

Zuerst sollte man die oben stehende Liste genau lesen und alle möglichen Ursachen beseitigen, abnehmen bei Übergewicht, nicht mehr rauchen und kein Alkohol trinken, Zuckerkonsum reduzieren, besser mit Stress umgehen und so weiter. Dann sollte man die Ernährung umstellen. Falls dann das Problem immer noch besteht, kann man zu Heilpflanzen und Mikronährstoffen greifen:

- Die Greenspirit Teemischung für hohen Blutdruck enthält als Hauptpflanze die Mistel, sehr bekannt für ihre Blutdrucksenkende Wirkung, und andere Heilpflanzen für Nervensystem, Herz und Kreislauf.

-Auch Knoblauch ist dafür bekannt, erhältlich auch in Kapseln. Knoblauch hemmt die Cholesterin Synthese in der Leber, senkt den Fettgehalt des Blutes und löst die Plaques in den Arterien.

-Vitamin C hochdosiert, mindestens 500 mg/Tag heilt die Arterienwände und senkt somit den Blutdruck, erwiesenermassen um ca. 10 Punkte durchschnittlich.

-Magnesium und Kalium wirken auch Blutdrucksenkend

-Vitamin D hilft auch und senkt nochmals um 3-10%. Im Winter sollte man 2000 IE pro Tag einnehmen, im Sommer unbedingt täglich an die Sonne gehen.

-Coenzym Q10 ist sehr wichtig, wenn man bereits Blutdrucksenkende Medikamente nimmt.

-Omega 3 EPA, 2 Mal täglich

-Entschlacken und entwässern ist je nachdem auch sehr hilfreich, auch dafür gibt es Greenspirit Tees.

ERNÄHRUNG BEI HOHEM BLUTDRUCK

Grundsätzlich gilt die oben beschriebene Ernährung (ab Seite 5), mit den zusätzlichen Änderungen:

SALZ REDUZIEREN

Wenn man unter Bluthochdruck leidet, sollte man den Salzkonsum drastisch reduzieren. Eigentlich brauchen wir die Speisen gar nicht zu salzen, Natrium ist im Gemüse genug vorhanden. Anstatt Salz kann man Kräuter und Gewürze benutzen. Achtung: Bouillon und Würzsaucen sind sehr salzig! Auch in Fertigprodukten und Brot ist zu viel Salz drin, und in den Restaurants sind die Speisen auch oft versalzen.

KAFFEE REDUZIEREN

Kaffee und Schwarztee, so wie Ingwer, Ginseng und Süssholz, erhöhen den Blutdruck, man sollte gänzlich darauf verzichten.

BASEN ERHÖHEN

Kalzium, Magnesium und Kalium sind basische Mineralstoffe, welche den Blutdruck senken. Ausser als Nahrungsergänzung sollte man sie auch mit der Ernährung einnehmen.
Reich an diesen Mineralien sind Nüsse, Kerne und Samen, Gemüse, insbesondere Fenchel, Randen, Kürbis und Grünes Gemüse, Kartoffeln, Kastanien, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte, inklusive Sojaprodukten.
Hahnenwasser ist auch sehr gut, noch besser ist ein Kalzium- und Magnesiumreiches, stilles Mineralwasser.

VITAMIN C senkt wie gesagt den Blutdruck und sollte reichlich eingenommen werden, sowohl als Nahrungsergänzung wie auch mit der Ernährung.
Reich an Vitamin C sind Kiwi, Orangen, Zitronen, Tomaten, alle Kohlsorten, Hagebutte, alle Beeren.

DYSLIPIDÄMIE – BLUTFETTWERTE

Dyslipidämie oder Hyperlipidämie bedeutet schlechte oder zu hohe Blutfettwerte, also einen Überschuss an Fett im Blut, oder ein Ungleichgewicht der Bluteiweisse, die Lipoproteine, welche die Fette transportieren. Meistens handelt es sich um Cholesterin, manchmal um Triglyceride, selten um andere Arten. Die Lipoproteine sind HDL, LDL, VLDL und andere. Wichtig ist: HDL müssen hoch sein, LDL müssen tief sein. Das ist das wichtigste am ganzen, weil die Lipoproteine das Fett transportieren: Die HDL transportieren das Cholesterin weg vom Blut, die LDL ins Blut. Somit bestimmen Sie wieviel Fett, respektive Cholesterin im Blut ist. Zuviel Fett im Blut ist Mitfaktor bei der Thromben Entstehung und letztendlich kann es ein Herzinfarkt verursachen, oder eine Thrombose oder einen Iktus, je nachdem, wo es landet.

Primäre Hyperlipidämie wird durch die oben genannten Faktoren verursacht, insbesondere durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Eine sekundäre Hyperlipidämie hingegen kann durch folgende Erkrankungen verursacht werden: Diabetes, Alkoholismus, Hypothyreose, Nierenversagen, nephrotisches Syndrom, Cholestase, Bulimie, Anorexie, Schwangerschaft und verschiedene Medikamente: Diuretika (häufig gegen Bluthochdruck eingesetzt), Retinoide, Verhütungsmittel, Anabolika, Corticosteroide (Cortison, eingesetzt gegen Allergien und Rheuma). Hypercholesterinämie ist ebenso wie Bluthochdruck ein Syndrom, an dem sich allopathische Medizin auf Kosten der Bevölkerung bereichert, denn anstatt die Ursache effektiv zu bekämpfen, werden gefährliche Medikamente wie Bonbons verteilt. Statine, die am weitesten verbreiteten Medikamenten gegen Hypercholesterinämie, haben verheerende Nebenwirkungen und bewirken letztlich, was sie zu verbessern versprechen. Ohne eine Änderung der Essgewohnheiten ist Gesundheit nicht erreichbar. In der Tat ist Hyperlipidämie ein Syndrom, das verhindert werden muss: Niemand sollte so schlecht essen, um es zu verursachen; Leider ist ungesunde Ernährung in unserer Gesellschaft tief verwurzelt und oft fehlt es an Aufklärung. Im Gegensatz zu ländlicheren Ländern, in denen Hyperlipidämie sehr selten ist, wie China und die Regionen Südostasiens.

AUSLÖSENDE DYNAMIK

Cholesterin sowie Triglyceride sind Produkte unseres Körpers. Es gibt kein „schlechtes" Cholesterin an und für sich, Cholesterin ist ein lebensnotwendiges Molekül, es ist Bestandteil von Zellmembranen und die Grundlage einiger Hormone. Es wird bei Bedarf von der Leber produziert und dort auch gespeichert. Das kurzfristig zu verbrauchende Cholesterin wird durch Lipoproteine im Blut transportiert. Die für den Transport von Cholesterin verantwortlichen Proteine heissen LDL (Low Density Lipoprotein) und HDL (High Density Lipoprotein). LDLs transportieren Cholesterin von der Leber zum Blut und HDLs transportieren es zurück zur Leber. Während in der Leber Cholesterin physiologisch gespeichert wird und daher nicht schadet, darf im Blut stattdessen die Menge an Cholesterin nicht überschritten werden. In Verbindung mit einer Arterienversteifung mit kleinen Läsionen (Verletzungen) und Entzündungen und daraus resultierenden Thrombozyten Plaques zum Verstopfen der Wunde, deponiert sich Cholesterin unter diesen Thrombozyten Plaques an, verhindert die Wundheilung und gelangt dann in die kleinsten Gefäße, sehr oft in die

Herzkranz- oder Hirnarteriolen, und verursacht dort die gefürchteten Herzinfarkte und Schlaganfälle.
Wie wir somit verstehen, macht es wenig Sinn, die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung zu begrenzen; vielmehr ist es sehr wichtig, das Gleichgewicht zwischen LDL und HDL herzustellen.

Was regt die Leber an, Cholesterin ins Blut zu transportieren? Einfach die Menge an produziertem LDL und die Menge an HDL im Blut bestimmen, wie viel Cholesterin in Ihren Leberspeicher zurückfließt.

Was stimuliert dann die Produktion von LDL oder HDL? Viele Dinge, vor allem die Ernährung, insbesondere die Art des aufgenommenen Fettes, aber nicht nur, wie bereits erwähnt und wie wir später sehen werden. Darüber hinaus ist, wie wir aus der obigen Beschreibung verstehen, nicht die Menge an Blutfett wirklich gefährlich, sondern vor allem das Niveau der Atherosklerose und Arterienentzündung. Darauf wird im nächsten Kapitel eingegangen. Allerdings muss auch der Cholesterinspiegel im Blut niedrig gehalten werden, denn er ist auch ein Indikator für den allgemeinen Gesundheitszustand. Aber nicht, wenn sie durch Medikamente künstlich niedrig gehalten wird! In diesem Fall ist das Symptom cachiert, was den Ausbruch der Krankheit begünstigt.

Blutcholesterin wird sehr oft als Indikator für das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verwendet, weshalb es in allen Tests gefunden wird, die von allopathischen Ärzten durchgeführt werden. Er sollte unter 150 liegen. Nur dann wären wir sicher, dass wir kein Risiko für das Metabolische Syndrom haben. Liegt er darüber, dürfen wir keine Medikamente einnehmen, sondern die Ernährung verbessern.

FOLGEN DER DYSLIPIDEMIE

Die Ansammlung von Fetten im Blut führt zur Bildung arterieller Plaques, deren Ablösung zu Herzinfarkten und Schlaganfällen mit Todesgefahr sowie zu schweren bleibenden Schäden an Herz und Gehirn mit daraus resultierendem Verlust der Lebensqualität führen kann. Darüber hinaus verstopfen die Plaques selbst, auch ohne sich abzulösen, die Arterien und verhindern den normalen Blutfluss mit der Folge, dass einige Organe nicht richtig versorgt werden. Dies führt zu Angina Pectoris, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Tinnitus oder, wenn die Venen verstopft sind, zu Durchblutungsstörungen in den Beinen. Hyperlipidämie ist eng mit Atherosklerose und Bluthochdruck sowie Diabetes verbunden.

DYSLIPIDEMIE-THERAPIE

Nehmen Sie niemals Medikamente ein, ohne es vorher mehrere Monate lang mit einer Ernährungsreform versucht zu haben. Lassen Sie sich unbedingt von einer guten Ernährungsberaterin wie mir beraten. Statine, die von Ärzten häufig verwendeten Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels, haben viele negative Auswirkungen, sie verursachen sehr häufig Gelenkschmerzen und Entzündungen. Schlussendlich bewirken sie sogar das, was sie zu heilen versprechen, nämlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt. Die Nebenwirkungen sind

mehr als 300, hier die wichtigsten: - sie hemmen die kardioprotektive Wirkung von Ω-3 - sie verursachen eine Mikroalbuminurie, die das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse (z. B. Herzinfarkt) bei Diabetikern verdoppelt und bei anderen erhöht. Darüber hinaus ist diese Mikroalbuminurie ein Symptom einer endothelialen Dysfunktion, das heißt, sie beeinträchtigt die Integrität der Arterien, genau das, was wir vermeiden wollen. Die Unversehrtheit und Elastizität der Arterien ist weitaus wichtiger als der Cholesterinspiegel im Blut. - Sie erhöhen auch das Risiko von Nierenproblemen - das Myokard sowie alle anderen Muskeln und das Nervensystem werden geschwächt - Sie verursachen einen Mangel an Coenzym Q10, einem essentiellen Nährstoff für das Herz, sowie an Zink und Selen, die ebenfalls Herzschützend sind.
Aufgrund all dieser Nebenwirkungen verursachen Statine häufig Muskel- und Gelenkschmerzen.

Warum werden Statine überhaupt verordnet? Sie hemmen die Produktion von Cholesterin. Aber Cholesterin ist sehr wichtig für unseren Körper, so sehr, dass es von der Leber produziert wird, wenn wir nicht genug davon mit der Nahrung aufnehmen. Wenn es im Blut landet, liegt es, wie wir gesehen haben, nicht an einer Überproduktion, die Ursachen sind ganz andere und eine Hemmung der Produktion macht keinen Sinn! Vor allem, wenn der zu zahlende Preis so hoch ist. Neben der richtigen Ernährung ist auch körperliche Aktivität wichtig, mindestens eine Stunde am Tag. Bewegung erhöht HDLs und senkt Triglyceride. Auch entgiftende Behandlungen sind sehr nützlich. Sehr zu empfehlen sind auch die Säfte aus Artischockenblättern und Mariendistel, die es auf dem Markt gibt und sogar besser als Kräutertees sind. Aktuellen Studien zufolge sind diese beiden Pflanzen in der Lage, den Cholesterinspiegel im Blut deutlich zu senken und alle Werte wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

ERNÄHRUNG GEGEN DYSLIPIDÄMIE

VERMEIDEN:

Fette im Allgemeinen sollten reduziert, jedoch nicht ganz ausgelassen werden. Ein Fettmangel kann, wie bei Magersucht, die Blutfettwerte auch negativ beeinflussen.
Die Qualität der Fette ist noch wichtiger als die Menge: Omega 3 Fette sind sehr gesund, auch gut sind alle ungesättigten Fette. Negativ sind hingegen die gesättigten Fette, und zwar:

-gehärtete Fette: sind die schlimmsten für unser Blut, es handelt sich um industriell denaturierte Fette und man findet sie häufig in industriellen Lebensmittel wie Nutella, Gutzi, Zwieback, Margarine, Brotaufstriche und Süssigkeiten. Absolut meiden!

- Transfette: wenn man Fette übererhitzt, werden sie teilweise zu Transfette, welche auch denaturiert und ungesund sind. Öl nicht überhitzen, es darf nicht zu rauchen anfangen. Butter nicht braun werden lassen (Butter sollte man sowieso nicht essen). Nicht grillieren, nicht frittieren, kein Fast Food essen. Zum Braten auf kleiner Flamme eignet sich Olivenöl am besten.

-tierische Fette, gesättigte Fette: Butter, Rahm, Schmalz, Wurstwaren, Aufschnitt und ähnliches sind ganz zu meiden.

-tierische Produkte: Nicht nur das Fett, sondern auch tierisches Eiweiss bringt die Lipoproteine durcheinander und verfettet das Blut. Milchprodukte und Fleisch sind möglichst zu meiden oder nur 1-2 Mal in Monat zu geniessen. Eier kann man 1-2 Mal pro Woche essen, Fisch wäre gut aber ist wegen der hohen Toxizität nicht mehr empfohlen, nur 1-2 Mal in Monat.

-Alkohol: Sollte man auch ganz auslassen, vor allem wenn man auch hohen Blutdruck hat. Alkohol erhöht die Triglyceride im Blut.

-Zucker: erhöht die Triglyceride im Blut, fördert Entzündungen der Arterien und hat auch sonst viele negative Einflüsse auf das metabolische Syndrom. Man sollte alle Einfachzucker, wie Süssigkeiten und Honig meiden, und bei den Mehrfachzuckern aufpassen: Weissmehl, Pasta und Brot sind auf das Minimum zu begrenzen.

-pflanzliche, gesättigte Fette: auch pflanzliche Fette können manchmal ungesund sein. Neben den schon erwähnten gehärteten Fetten, welche immer pflanzlich sind (tierische Fette sind ja schon hart), sollte man auch Palmöl, Erdnussöl, Sojaöl, Maisöl und undefinierte öle meiden. Beim Kokosöl streiten sich die Geister, ich empfehle also einen sorgfältigen, nicht zu häufigen Genuss.

FÖRDERN:

- Ω-3 Fette: alle Nüsse, alle Samen und Kernen enthalten eine Art Omega 3 (Linolsäure), welche gesund ist, jedoch alleine nicht ausreicht. Die sehr gesunden EPA und DHA sind nur in Fisch und Algen enthalten, da der Genuss vom Fisch aber problematisch ist, empfehlen Experten die Einnahme von Omega 3 EPA als Nahrungsergänzungsmittel. Trotzdem ist es wichtig, täglich Nüsse, Samen und Kerne zu essen, insbesondere Hanfsamen, Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne und Leinsamen.

-Nahrungsfasern: die sehr nützlichen Nahrungsfasern (früher Ballaststoffe genannt) binden überschüssiges Cholesterin und helfen, dessen Gehalt im Blut unter dem Limit zu halten. Ausserdem unterstützen sie Leber und Darm, welche sehr stark am metabolischen Syndrom beteiligt sind. Nahrungsfasern befinden sich in Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide.

-Gemüse, Früchte, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte: jede Mahlzeit sollte zur Hälfte, besser sogar ¾ aus Gemüse bestehen, ¼ aus Vollkorngetreide und ¼ aus Hülsenfrüchten oder andere Proteinquellen. Es gibt zahlreiche Studien über die Vorteile von diesen Lebensmittelgruppen bezüglich Dyslipidämie und Metabolischem Syndrom.

Das Gemüse sollte sehr abwechslungsreich sein. Besonders gut gegen Dyslipidämie sind die violetten und die bitteren Gemüsesorten.

ATHEROSKLEROSE UND CORONAROPATHIE

AUSLÖSENDE DYNAMIK

Atherosklerose und Verstopfung der Arterien mit Bildung von Plaques, die sich dann ablösen und zu Thromben werden können, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, insbesondere von Entzündungsfaktoren und Toxinen wie Zigarettenrauch und vom Gesundheitszustand des Patienten. Auch das Immunsystem ist sehr wichtig, denn wenn Antiradikale und entzündungshemmende Faktoren wie Vitamin A, C, E und dem Spurenelement Selen fehlen, entzünden sich die Arterien.
Die altersbedingte Versteifung der Arterien ist die erste Grundlage der Atherosklerose, welche zu einer größeren Brüchigkeit der Arterienwand führt, die insbesondere unter dem Einfluss von Bluthochdruck verletzt werden kann. Diese kleinen Läsionen werden von unserem Körper wie jede andere Art von inneren oder äußeren Verletzungen behandelt: Wenn das Immunsystem stark und mit Antioxidantien ausgestattet ist, heilt die Läsion in relativ kurzer Zeit. Befindet sich das Immunsystem hingegen nicht im Gleichgewicht, kommt es zu einer sehr gefährlichen, chronischen Entzündung mit der Bildung von arteriellen Plaques, an denen sich verschiedene, im Blut zirkulierende, Substanzen ablagern, darunter auch Fette. Früher oder später lösen sich diese durch chronische Entzündung immer größer gewordenen Plaques ab, schwimmen im Blut, bis sie eine Sackgasse finden, eine Arteriole oder Arterie, die zu eng ist, und sie stecken dort fest. Diese Arterie wird dann verstopft und das Blut kann nicht mehr durchfließen. Je nachdem, wohin diese Arterie führt, können die Folgen mehr oder weniger schwerwiegend sein. Ein Herzinfarkt ist am gefährlichsten, denn ohne Blutversorgung stirbt die betroffene Herzregion innerhalb von 10 Minuten ab. Ähnlich schlimm ist es, wenn die Arterie zum Gehirn führt. Weniger gravierend, aber dennoch zu vermeiden, sind Schäden an anderen Körperregionen.

Andere Faktoren, die Atherosklerose und koronare Herzkrankheit negativ beeinflussen, sind Diabetes, Fettleibigkeit, Bluthochdruck und insbesondere die damit eng verbundene Hyperlipidämie.

THERAPIE DER ATEROSKLEROSE

Man versteht somit, dass es prinzipiell darauf ankommt, Arterienverletzungen und insbesondere chronische Entzündungen zu vermeiden. Um eine Versteifung der Arterien zu verhindern, ist es sinnvoll, sie in Bewegung zu halten. Körperliche Aktivität ist unverzichtbar, vor allem zwei Arten davon: Zum einen Sportarten wie Joggen, Tanzen, Aerobic, Bergwandern, die dazu dienen, Herz und Arterien zu trainieren, indem sie die Durchblutung fördern. Der ideale Kraftaufwand liegt bei 2/3 des maximal möglichen. Das andere sind Sportarten wie Yoga, Pilates, Haltungsgymnastik, bei denen viel gedehnt wird, um die Elastizität des Gewebes zu erhalten. Arterien sind wie alle anderen Gewebe, daher ist der Elastizitätszustand der Bänder im ganzen Körper ein Indikator für den Zustand der

Arterien. Der diastolische Blutdruck zeigt an, wie elastisch die Arterien sind. Je niedriger der diastolische Druck, desto elastischer sind sie. Je höher, desto weniger elastisch sind sie. Tatsächlich ist der diastolische der wichtigste Druck, den es zu kontrollieren gilt, nicht der systolische. Darüber hinaus ist eine lebenslange, richtige Ernährung sehr wichtig, da sie die Arterien mit allen Elementen versorgt, welche sie benötigen, um elastisch zu bleiben: insbesondere Ω-3-Fettsäuren, Silizium, aber auch Zink, Magnesium, Kalium und Coenzym Q10 sind wichtig für das Herz, sowie viele andere Mikronährstoffe, die in Obst und Gemüse enthalten sind.

ERNÄHRUNG

Chronische Entzündungen mit der Ernährung vorzubeugen und eine schnelle Heilung der Arterien zu fördern, ist einfach und auch im Alter machbar: Wichtig ist, den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht, um richtig zu funktionieren; also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die hauptsächlich in Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst enthalten sind, Nüsse und Ölsaaten. Die wichtigsten sind wie oben beschrieben die Vitamine C, E, A und Selen. Zink ist auch sehr wichtig für das Immunsystem, ebenso alle anderen Vitamine und Spurenelemente sowie Ω-3-Fettsäuren, die mehrere Funktionen haben, einschließlich entzündungshemmend. Außerdem wirken viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Flavonoide, Saponine, Phytosterine entzündungshemmend, antioxidativ, kardioprotektiv, blutdrucksenkend, etc.… Deshalb ist es wichtig, sich von einer großen Vielfalt an Pflanzen zu ernähren, sowohl gekocht als auch roh.
Die Ernährung bei Atherosklerose ist sehr ähnlich wie bei Hyperlipidämie: sie sind eng miteinander verbunden.
Ich empfehle:

-5 Handvoll Gemüse + 1-2 Vitamin C-reiche Früchte pro Tag (Kiwi, Orange)
-1 Handvoll Nüsse
-1 Esslöffel Kerne und Samen
-1 Handvoll Hülsenfrüchte
-2-3 Handvoll Vollkorngetreide (ohne Gluten)
-Alle tierischen Produkte meiden
-Zucker und Alkohol meiden

PROTEINE, empfohlene Mengen pro Woche

Lebensmittel	Menge	Protein in g.
HÜLSENFRÜCHTE	7 Handvoll (100g pro Tag)	120-140
NÜSSE	140g (20g pro Tag)	20
SAMEN UND KERNE	70g (10g pro Tag)	13

MIKRONÄHRSTOFFE:

Ich empfehle ein Multivitamin-multimineral Präparat, wie Burgerstein CELA, zusätzlich 500 mg Vitamin C, Coenzym Q10, Vitamin D3, Magnesium, Calzium und Kalium (Burgerstein Probase oder Dolomit oder Basica oder andere Basenpulver)

INSULINRESISTENZ UND DIABETES

Diabetes Typ II ist eine degenerative Erkrankung, von Jahrzehntelanger Fehlernährung verursacht. Nicht nur der Zuckerkonsum, sondern auch alle anderen Lebensmittel, insbesondere Fett und Fleisch, beeinflussen die Entstehung von Diabetes, welches auch eng mit Dyslipidämie gekoppelt ist. Verschlimmert wird Diabetes von fehlender körperlicher Bewegung und Fettleibigkeit.

Auslösende Dynamik ist in erster Linie eine Abnutzung der Insulinrezeptoren. Insulin ist ein Hormon, verantwortlich unter anderem für die Glukoseverwertung und dessen Ablagerung im Körper als Fett. Wenn man zu viel davon Gebrauch macht, weil man viel Glukose in Fett verwandeln muss, werden die Rezeptoren an den Zellen abgenutzt und funktionieren nicht mehr. Als Folge davon bleibt die Glukose im Umlauf, im Blut und danach im Urin. Deswegen der Name Diabetes Mellitus, (Honig Diabetes), weil der Urin süss schmeckt.

Man kann jedoch Diabetes nicht nur auf das reduzieren: es ist eine komplexe metabolische Erkrankung, welche von vielen Faktoren abhängt. Insulin hat auch viele andere Funktionen als die Glukoseverwertung, zum Beispiel für den Stoffwechsel von Eiweiss, Fett und komplexen Kohlenhydraten. Die Insulinausschüttung hängt vom glykämischen Index der Mahlzeiten ab, aber auch vom Rhythmus der Mahlzeiten und von körperlicher Bewegung. Je mehr Glukose man direkt verwertet, desto weniger muss man logischerweise ablagern. Diabetes ist nicht einfach eine Entgleisung des Zuckerstoffwechsels mit Insulinmangel, sondern es handelt sich um eine Stoffwechselerkrankung, welche den Kohlenhydrat-, Lipid- und Proteinstoffwechsel sowie den Säure-Basenhaushalt betrifft. Deswegen kann man Diabetes nicht als alleinstehende Krankheit betrachten, sondern im Rahmen des Metabolisches Syndrom. Um Diabetes zu heilen, muss man auch alle anderen Blutwerte normalisieren.

PRÄDIABETES (DIABETES VORSTUFE)

Man sollte nicht warten, bis es zu spät ist, sondern den Blutzucker unter Kontrolle halten, um eine Diabetes Vorstufe zu entdecken und entsprechend zu handeln. Die Vorstufe ist erreicht, wenn man nüchtern einen Blutzucker über oder um 100 beziehungsweise 5.7 oder höher hat oder 2 Stunden nach dem Essen über 140 bzw. 7. In dem Urin ist noch kein Zucker vorhanden.

Bereits die Vorstufe, obwohl selbst meistens Symptomfrei, ist gefährlich und bedarf sofortiger Handlung, hauptsächlich weil sie mit einem höheren Kardiovaskulären Risiko verbunden ist. Es ist ein Zeichen, dass das Metabolisches Syndrom, mit allem Drum und Dran, im Anmarsch ist. Auch Neuropathien sind häufig und bei einer Covid Erkrankung ist das Risiko von einem schweren Verlauf viel höher.

Bei einem solchen Verdacht empfehle ich, den Blutzucker ab und zu zu Hause zu testen, die Geräte sind günstig und einfach zu bedienen. Man sollte vor allem dann testen, wenn man Zucker gegessen hat. Prediabetes ist nicht konstant, wenn man wenig Zucker isst, sind die Werte in Ordnung, steigen aber rasant bei dem Verzehr von auch wenig Süssigkeiten, weil die Zuckerverwertung einfach nicht mehr gut funktioniert.

Die Therapie hier ist logisch, obwohl für viele schwer umzusetzen: alle Süssigkeiten meiden, leere Kohlenhydrate wie Weissmehl und weisser Reis in der Menge reduzieren, sich ausgewogen, betont pflanzlich ernähren, entschlacken und abnehmen (wenn man nicht schon schlank ist). Auch sehr hilfreich sind eine Darmsanierung und Stressreduktion.

Das wichtigste bei Insulinresistenz ist jedoch die **körperliche Aktivität**: sie ist der Schlüssel zur Heilung. Der Mensch ist für Bewegung geschaffen – sie ist das natürliche Medikament gegen Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Depression.
Bereits 30 Minuten tägliche moderate Bewegung – zügiges Gehen, Schwimmen, Radfahren, Gartenarbeit oder Yoga – aktivieren die Muskulatur als grösstes Stoffwechselorgan.
Durch Muskelarbeit wird Zucker verbrannt, Insulin gesenkt, Fett abgebaut und die Zellenergie aktiviert. Bewegung verbessert die Glukoseaufnahme in den Muskeln und die Insulinproduktion, Bewegungsmangel verstärkt den Insulinresistenzteufelskreis.
Wichtiger als Leistung ist die Regelmässigkeit. Man sollte täglich während mindestens einer halben Stunde körperlich aktiv sein, zum Beispiel zügig laufen oder joggen, Velofahren, zu Hause Übungen machen, schwimmen oder jede andere Art Sport sind geeignet. Yoga und ähnliche sanfte Körperübungen sind auch geeignet, aber eher als Ausgleich, in Abwechslung mit Laufen oder Kraftübungen, ausser wenn man beim Yoga ins schwitzen kommt und alle Muskeln trainiert. (je nach Yoga)

DIABETES THERAPIE

Die Therapie von einem schon fortgeschrittenen Diabetes mit Nüchternwerte über 126 bzw. 6.4 unterscheidet sich nicht stark von der Therapie für Prädiabetes, nur muss sie intensiver und radikaler angewendet werden.
Abnehmen hat Priorität. Sogar bei Normalgewichtigen führt das zu einer Remission (Verbesserung) des Diabetes, erst recht bei Übergewichtigen. Das sollte mit viel körperlicher Aktivität erreicht werden, denn nur damit kann man Zucker verwerten, bevor das Insulin gebraucht wird.

Süssigkeiten müssen ganz vermieden werden, sowie Weissmehlprodukte. Auf den Kohlenhydratgehalt der Lebensmittel, beziehungsweise den glykämische Index, ist immer zu achten. Der Fleisch- und Käsekonsum ist drastisch zu reduzieren, sowie der Fettkonsum. Bitte lassen Sie sich von einer professioneller Ernährungsberaterin helfen.

Medikamente wie Metformin werden manchmal vom Arzt verordnet, haben jedoch viele Nebenwirkungen und ersetzen keineswegs eine gesunde Ernährung. Diabetes kann man mit

natürlichen Mitteln heilen, es ist nicht unheilbar. Jüngsten Studien zufolge, einschließlich der im Lancet veröffentlichten britischen und schottischen „Diabetes Remission Clinical Trial" aus dem Jahr 2018, bei der sich die Hälfte der untersuchten Personen von Diabetes II erholte, hängt die Genesung von Diabetes direkt von der Gewichtsabnahme ab. Bei einem Gewichtsverlust von 15 kg (was natürlich von der Konstitution, dem Ausgangsgewicht und der Körpergröße der Person abhängt) sind 86 % der Fälle geheilt, und zwar nicht nur von Diabetes, sondern auch vom metabolischen Syndrom im Allgemeinen, also konnten sie die Blutdruckmedikamente absetzen und alle Blutwerte verbesserten sich. Dies ausschließlich mit der richtigen Ernährung und körperlicher Bewegung.

Zusammenfassend ist die Diabetes Therapie wie folgt:

-Sport, mindestens eine Stunde pro Tag, eine halbe Stunde bei Prädiabetes.

-Abnehmen, bis zum Idealgewicht oder leicht darunter.

-Gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, kein Zucker, wenig Kohlenhydrate, wenig tierische Produkte und wenig Fett.

-Viel trinken.

-Entschlacken, zum Beispiel mit einer Frühlingsentschlackungskur und/oder Lebertees.

-Nicht mehr als 3 Mahlzeiten, lieber nur 2 pro Tag. Nichts zwischen den Mahlzeiten essen.

-Mikronährstoffe: Ein Multivitamin-Multimineral Präparat wie Burgerstein CELA oder Sunday All-in-one,, Chrom, Zink, Magnesium, Omega 3 EPA und DHA.

-Heilpflanzen: entgiftende und Leberreinigende Kräutertees mit Bitterstoffhaltigen Heilpflanzen wie Artischocke, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut, Enzian usw., zum Beispiel Greenspirit Entgiftungstee.

CHECKLIST METABOLISCHES SYNDROM

♥ Viel Gemüse essen: saisonal, frisch, biologisch. Immer viel abwechseln und alle saisonale Gemüsesorten kaufen, alle Farben mischen und dabei das violette Gemüse nicht vergessen. Das Gemüse sollte schonend zubereitet sein, zum Beispiel gedämpft, nicht im Wasserbad gekocht.

♥ Industrielle Nahrungsmittel ganz meiden: Fertiggerichte, Gebäck, Brot, Süssigkeiten, Würste, Aufschnitt. Nur naturbelassene Lebensmittel kaufen und frisch zubereiten.

♥ Alle gesättigten Fette meiden: Butter, Margarine, Rahm, Palmöl, Sonnenblumenöl usw. Gut sind Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Kürbiskernöl, Leinöl. Maximal 3 Esslöffel Fett (Öl) täglich essen.

♥ Fleisch, Milchprodukte, Käse usw. meiden. Mit Hülsenfrüchten, Sojaprodukten und Pflanzlicher Milch ersetzen.

♥ Zucker meiden. Weissmehl (Pasta, Brot usw.) meiden. Nur Vollkorngetreide wie Hirse und Hafer essen, maximal 3 Handvoll pro Tag.

♥ Nicht rauchen, kein Alkohol trinken.

♥ Kaffee mit Grüntee oder Kräutertees ersetzen

♥ Bewegung: ca eine Stunde täglich Sport treiben, Velofahren statt Auto, spazieren.

♥ Abnehmen

♥ Entgiften und entschlacken, zum Beispiel mit einer Fastenkur. Bitte kommen Sie dafür in die Praxis.

♥ Bitterstoffe fördern, sowohl in der Ernährung wie in Kräutertees oder frischen Pflanzensäften.

♥ Mikronährstoffe zu sich nehmen: das muss individuell in der Praxis abgestimmt werden, meistens sind ein Multivitamin und Multimineral, ein Basenpulver, Vitamin C und Omega 3 Fettsäure nötig.

♥ Stress reduzieren, Leben umstellen, auf den eigenen Organismus achten und ihn respektieren.

Silvia Vianello - Greenspirit Naturheilpraxis
Benzburgweg 18, 4410 Liestal

www.greenspirit-praxis.ch