

DAS METABOLISCHE SYNDROM: ATHEROSKLEROSE, HERZ- KREISLAUFERKRANKUNGEN, ADIPOSITAS, DIABETES UND BLUTHOCHDRUCK.



Das metabolische Syndrom ist die häufigste Erkrankung unsere Gesellschaft. Mehr als 40 Millionen Menschen sterben jährlich weltweit als Folge davon (in Vergleich: an Corona sind jährlich weltweit ca. 2.5 Millionen gestorben). In Europa sterben jährlich 4 Millionen an metabolischem Syndrom, was 45% aller Toten ausmacht. 5 Mal so viel wie Autounfälle. Und diese Zahlen sind eher noch niedrig, weil sie nur die Herz-Kreislauf Toten berücksichtigen. Wenn man dazu auch die Toten an Diabetes, Iktus usw nimmt, sterben weltweit deutlich die meisten Leute daran.

Aber das Schlimme am metabolischen Syndrom ist nicht der Tod, welcher oft als Folge eines Herzinfarktes oder eines Hirnschlages eintritt, sondern der lange Leidensweg. Dieses Syndrom schleicht sich über mehrere Jahrzehnte an und beeinträchtigt die Lebensqualität mehr als man denkt. Angina Pectoris, Diabetes, Thrombosen, Demenz und Medikamentenkonsum bringen viele Schmerzen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depressionen und grosse Einschränkungen im Alltag. Das alles kann man aber vorbeugen und auch heilen.

Aber was ist es eigentlich? Dieses Syndrom ist eher schwierig zu verstehen, deswegen nehmen es die meisten Leute nicht so ernst wie sie sollten. Das liegt daran, dass unser Stoffwechsel (Metabolismus, daher metabolisch) fast immer ausserhalb unseres Bewusstseins abläuft und nicht verstanden wird.

Unser Körper verdaut die Nahrung, die wir einführen. Das alleine ist schon ein Geheimnis, dessen wir uns nicht ganz bewusst sind. Aber nach dem Verdauen, wenn alle Stoffe im Körper, also in der Blutbahn sind, geschieht das Meiste. Es werden Hormone wie das Insulin und andere Stoffe wie Entzündungsmediatoren ausgeschieden, welche den Stoffwechsel bestimmen. Die Leber spielt eine sehr wichtige Rolle für den Stoffwechsel, indem sie verschiedene Zellen herstellt, wie zum Beispiel die Lipoproteine, dessen Gleichgewicht für die Atherosklerose, die Blutverfettung, massgebend ist. Ausser diesen gut bekannten gibt es aber auch eine Vielzahl anderer Stoffe, die eine Rolle beim Stoffwechsel spielen und aus dem Gleichgewicht geraten können. Sogar die Muskeln scheiden Stoffe aus, welche der Blutverfettung entgegenwirken, auch deswegen ist Bewegung beim Metabolischen Syndrom so wichtig.

Wir haben jetzt eine kleine Ahnung bekommen, wie komplex unser Stoffwechsel ist. Aber was passiert, wenn er nicht gut funktioniert? Bewusst merken wir kaum etwas, aber in Wirklichkeit ist unser Körper in höchster Not. Er kann nur sehr gut ausgleichen und passt sich an, bis zu einem gewissen Grad. Diese Anpassung kann aber auch heissen, dass wir unser Leben nicht mehr so wie früher führen können, dass wir andere Gefühle haben. Wir werden langsam und schleichend zu anderen Menschen. Das gilt nicht nur für ältere Leute, das metabolische Syndrom baut sich über Jahrzehnte falscher Ernährung und Bewegungsmangel auf und betrifft somit alle, nur merkt man es in jungen Jahren noch nicht.

Zum Metabolischen Syndrom gehören:

-BLUTHOCHDRUCK

-BLUTVERFETTUNG, hohe Cholesterinwerte, HDL/LDL Ungleichgewicht

-ATHEROSKLEROSE UND ARTERIENERKRANKUNG

-HERZSCHLAG

-HIRNSCHLAG, ICTUS

-ANGINA PECTORIS

-ADIPOSITAS

-DIABETES

Natürlich kommen nicht alle diese Erkrankungen bei allen Leuten mit Metabolischem Syndrom gleichzeitig vor, es können zuerst auch nur 1 oder 2 davon sein, aber da sie alle zusammen verbunden sind, werden bei Nichtbeachtung früher oder später die meisten davon eintreten. Wenn man zum Beispiel schon Bluthochdruck und Adipositas hat, ist das Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes zu erkranken sehr, sehr hoch.

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

BEWEGUNG:

Aktive, körperliche Bewegung ist unverzichtbar, weil unser Körper dafür gemacht ist und ohne Bewegung viele Metabolische Prozesse nicht funktionieren. Auch die beste Diät ist für die Gesundheit nicht ausreichend, wenn man sich nicht bewegt. Unsere Vorfahren in der Steinzeit sind im Durchschnitt 40 Km pro Tag gelaufen, und zwar schnell, was wir heute rennen nennen. Millionen von Jahren an Bewegung haben unseren Körper so gestaltet, und wenn er jetzt nicht das tut, wofür er gemacht ist, geht er kaputt.

Am besten sollte man täglich eine halbe Stunde trainieren oder joggen. Wer es nicht gewohnt ist, kann am Anfang auch bloss spazieren, das alleine nutzt schon sehr viel.

Die Bewegung sollte verhältnismässig und individuell gestaltet sein, man muss aber schon einen Unterschied merken. Hüfte schwingen beim Zähneputzen ist nicht genug. Gute Ideen sind:

- morgens ein viertel Stunde Übungen mit einem Youtube Video
- Abends eine halbe Stunde Yoga mit einem Youtube Video
- jeden Sonntag 2 Stunden spazieren
- mit dem Velo zur Arbeit fahren oder laufen
- kein Lift verwenden
- zu Hause gut lüften und Atemübungen machen

ERNÄHRUNG:

Falsche Ernährung und Überernährung sind, zusammen mit Bewegungsmangel, die Hauptursachen des Metabolischen Syndrom, deswegen kann man sie mit guter Ernährung umkehren, was mein Hauptgebiet ist. Genaue Anweisungen findet man auf den folgenden Seiten, zuerst generell detailliert beschrieben und dann auch differenziert nach Haupterkrankung. Generell gilt: weniger tierische Lebensmittel, weniger Fette, weniger Zucker und Weissmehlprodukte. Dafür mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide.

RAUCHEN UND ALKOHOL:

Erwiesenermassen schaden sowohl Zigarettenrauch wie alkoholische Getränke unseren Stoffwechsel sehr stark, also sollte man lieber darauf verzichten, oder höchstens bei besonderen Anlässen ein Glas trinken. Täglich ein Glas Wein oder ein Bier zu trinken ist eindeutig zu viel, wobei es auch auf das Alter und das Geschlecht ankommt: ein junger Mann verträgt noch einigermassen ein Bier pro Tag, wenn aber eine ältere Frau täglich beim Nachtessen ein Glas Wein trinkt, schadet es ihr sehr stark. Dasselbe gilt auch für andere schädliche Substanzen wie Medikamente und Drogen.

ABNEHMEN:

Normalerweise nimmt man bei ausgewogener, vorwiegend pflanzlicher Ernährung automatisch ab, aber auch unabhängig von der richtigen Ernährung bringt abnehmen grosse Vorteile, vor allem wenn man übergewichtig ist, aber auch wenn man normalgewichtig mit ein bisschen zu viel Unterleibfett ist. Abdominelles Fett produziert Hormone und fördert das metabolische Syndrom.

ENTGIFTEN:

Eine jährliche Fastenkur ist beim Metabolischen Syndrom sehr nützlich, weil es viele Schlacken ausleitet und auch das hormonelle Gleichgewicht wieder herstellt. Besonders gut ist sie bei Diabetes, Adipositas und hohen Cholesterinwerten, aber auch bei vielen anderen Leiden, sogar bei fast allen Krankheiten allgemein, ist Fasten eine gute Lösung. Achtung: nur bei einer Erfahrener Therapeutin wie mir oder in einer Fastenklinik fasten. Therapeutisches Fasten bedeutet nicht einfach nichts mehr essen, es gehört einiges mehr dazu, um die gewollte Heilwirkung zu erzielen.

Andere Wege um den Körper zu entlasten sind mildere Entgiftungskuren, die ich hauptsächlich im Frühling, für besonders verschlackte Menschen aber auch ganzjährig empfehle.

Generell sollte man zuerst auf alle verschlackenden Lebensmittel verzichten, sowie entschlackende Lebensmittel zuführen.

Verschlackend sind alle tierischen Lebensmittel wie Joghurt und Fleisch, fette Lebensmittel wie Blätterteig und Frittiertes, Süssigkeiten wie Marmelade und Schokolade, Fertigprodukte wie Käse, Aufschnitt, Teigwaren, Fertigsaucen, Mayonnaise, Gebäck, Zwieback, Brot usw.

Entschlackend sind alle frischen Gemüse, vor allem wenn biologisch und saisonal, sowie Hülsenfrüchte.

Wichtig ist bei einer Entschlackungskur, viel zu trinken, und zwar entschlackende Kräutertees.

Wenn nötig, kann man dazu noch Toxinbindende Stoffe einnehmen, wie Spirulina und Chlorella. Genaue Anleitungen dazu erhalten Sie bei mir im Rahmen einer Beratung.

STRESS:

Mehr als man denkt, ist stress ein richtiger Killer. Er hat negativen Einfluss auf alle Stoffwechselprozesse, schwächt das Immunsystem (auch wichtig, zum Beispiel bei Arterienverkalkung) und bringt die Hormone ins Ungleichgewicht.

Für Herz und Kreislauf, Blutdruck und Verdauung ist die Stressvermeidung extrem wichtig, aber nicht nur. Sogar die Blutzuckerwerte steigen bei Stress.

Arbeiten sollte man, um gut leben zu können, wenn die Arbeit aber unserer Gesundheit schadet, hat sie ihr Ziel verfehlt und muss geändert werden. Wenn man die Arbeit nicht ändern kann, muss man lernen, besser damit umzugehen.

Gut wirksam sind Zeitmanagement mit klarer und Effizienter Tagesplanung, regelmässige Ruhepausen, Meditation und Atemübungen, Spazieren im Grünen wenn immer man kann.

Genügend Schlafen ist natürlich die Grundlage, und der Tag sollte neben 8 Arbeitsstunden auch genügend Entspannungsstunden haben.

ERNÄHRUNG

Unsere heutige durchschnittliche Ernährung ist extrem ungesund. Das bestätigen auch alle Studien über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheiten, und die immer steigende Zahlen der metabolischen Erkrankungen. Natürliche Lebensmittel wie man sie früher ass, werden heute von der enormen Vielzahl der Fertigprodukte verdrängt. Bei Migros Online zum Beispiel, selbst wenn man nur die biologischen Lebensmittel anschaut, findet man 1250 Produkte. Lediglich 103 davon sind frisches Gemüse und Früchte (davon über die Hälfte nicht saisongerecht). Wie soll man sich in so einem Dschungel zurechtfinden? Es ist eben schwierig, aber machbar.

Zu meiden sind alle Produkte, welche ungesunde Zutaten enthalten: Zucker, denaturierte Fette wie Palmöl und gesättigte Fette, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Emulgatoren (alle E-Nummern), und auch Milchpulver, Eipulver, Milchzucker, Weizenstärke, Weizenprotein, Gluten und alle Sachen, die nicht frische Lebensmittel sind. Um gut zu kochen braucht man eigentlich nicht viel, sicher keine 1000 Produkte: frisches Gemüse und Früchte, trockene Getreidekörner und Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse und Kerne, Gewürze und Kräuter, 1-2 gute Öle, Mehl, Sojasauce, Bouillon. In Winter vielleicht ein Paar Konserven wie Sauerkraut, Tomatenstücke, Oliven, Meerrettich, Kokosmilch, pflanzliche Milch. Damit kann man schon jede Menge feine Rezepte zubereiten, ohne sich zu vergiften, und das empfehle ich wirklich jedem. Wenn man ab und zu etwas anderes essen will, kann man sich einen Stück Fisch leisten, mit Eiern eine Wähe oder einen Kuchen backen oder Spätzli machen, oder wenn man vegan lebt, mit Tofu oder Planted kochen und vielleicht einen Kokosjoghurt essen. Auch Pilze und Algen bringen Abwechslung in der Küche. Die meisten anderen abgepackten und konservierten Produkte brauchen wir wirklich nicht, sie machen uns nur krank.

Unser Körper hat sich über Jahrmillionen mit vorwiegend pflanzlicher, natürlicher Ernährung entwickelt und ist darauf ausgerichtet. Dazu kommt, dass man früher mit der körperlichen Betätigung das Essen viel besser verstoffwechselt hat als heute. Säureerzeugende Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Weissmehl, Kaffee, Alkohol und Fette sind besonders schlimm, wenn man sich nicht bewegt. Der Körper wird übersäuert und das fördert Entzündungen. Dazu kommt noch der Stress: die wenigen Antioxidanten und Spurenelemente die noch in der modernen Nahrung enthalten sind, werden rasch von unserem hektischen Leben verbraucht, als Folge verliert unser Organismus sein Gleichgewicht, seine raffinierte Hormonregulationsmechanismen funktionieren nicht mehr wie sie sollten, der Körper ist gezwungen, an Notfallsysteme zu greifen um sich selbst noch aufrechtzuerhalten, mit der Zeit haben aber diese Notfallsysteme viele Nebenwirkungen und es entstehen Krankheiten.

Lange merken wir nichts davon, weil der Körper eben über viele Notfallregulationssysteme verfügt, um alles über Wasser zu halten. Die frühen Anzeichen einer metabolischen Schwäche werden oft nicht wahrgenommen. Sie sind zum Beispiel Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Appetitmangel, Schlafstörungen, Mundgeruch, Hautprobleme, Haarausfall und so weiter, alles als harmlos eingestufte Symptome. Bis es zu Bluthochdruck, Diabetes oder Kardiovaskulären Symptomen kommt, vergehen Jahrzehnte, in denen unser Körper kämpft und wir frischfröhlich weiter schlecht essen und faul herumsitzen.

WAS SOLLTE MAN MEIDEN:

GEHÄRTETE FETTE

Die meisten industriellen Produkte enthalten sogenannte gehärtete Fette, auch Transfette genannt. Es handelt sich um industriell denaturierte Fette, welche vom Körper nicht mehr als Nahrung identifiziert werden können und deswegen die Leber stark belasten. Die Folge von dem Verzehr von gehärteten Fetten ist ein Anstieg von LDL und Abstieg von HDL, also eine Dislipidemie, auf Deutsch schlechte Blutfettwerte, oft auch als hohes Cholesterin bezeichnet.

Wenn auf der Packung «gehärtet» steht, ist das Produkt ganz sicher zu meiden. Wenn «ungehärtet» steht, ist es ok. Wenn aber nichts davon steht, zum Beispiel nur «Palmöl», dann sollte man davon ausgehen, dass es gehärtet ist. Rapsöl ist auch oft gehärtet. Margarine und Brotaufstriche (wie Nutella) haben fast immer gehärtete Fette, Zweck der Härtung ist die cremige Konsistenz zu verleihen. Flüssige Öle sind hingegen nie gehärtet. Oft findet man gehärtete Fette auch in Biscuits und ähnlichem. Wenn man grundsätzlich auf industrielle Produkte verzichtet, ist das Problem erledigt.

TIERISCHE FETTE

Gehärtete Fette sind am schlimmsten, aber direkt danach folgen die tierischen Fette. Tierische Lebensmittel enthalten gesättigte Fette, welche die gleiche Wirkung auf die Lipoproteine haben wie die Transfette, nur etwas weniger stark. Sie werden vom Körper als Nahrung identifiziert aber erhöhen die LDL und fördern die Entstehung von Thromben, welche dann unter anderem Herzinfarkte verursachen.

Dazu gehören hauptsächlich Butter, Rahm, Schmalz und fettige Fleischzubereitungen wie Salami, Speck und Lyoner.

Zum Kochen sollte man naturbelassene pflanzliche Öle nehmen, als Brotaufstrich gibt es viele vegane Möglichkeiten, darunter auch vegane Butter, die sehr gut schmeckt. Anstatt Rahm kann man Kokosmilch oder pflanzlichen Rahm nehmen, anstatt Speck ist Räuchertofu sehr geeignet und auf Aufschnitt kann man einfach verzichten (es gibt auch vegane Aufschnitte, für wen's nicht lassen kann).

Wichtig ist aber auch, allgemein wenig Fett zu essen. Die empfohlene Menge Öl beträgt nur 3 Esslöffel pro Tag, auch wenn es pflanzliche Öle sind. Frittiertes und mit zu viel Öl Angebratenes Essen ist hier nicht geeignet. Auch sollte man die pflanzlichen Fette nicht überhitzen, sonst werden sie zu einer Art Transfetten, also sie denaturieren (und verlieren alle Vitamine).

FLEISCH UND MILCHPRODUKTE

Der Konsum von tierischen Produkten, insbesondere alle Fleischarten und alle Milchprodukte, sind in allen Studien mit dem Metabolischen Syndrom verknüpft. Nicht nur die tierischen Fette, sondern auch das tierische Eiweiß ist entzündungsfördernd und bringt die Blutfettwerte durcheinander, ausserdem sind Fleisch und Milchprodukte mit Diabetes, Herzinfarkt und Demenz verknüpft. Abgesehen von dem metabolischen Syndrom sind sie ausserdem auch krebserregend und fördern die Entstehung von Entzündungen wie Rheuma und Autoimmunerkrankungen, und noch vieles mehr.

Fleisch kann man leicht mit veganen Produkten ersetzen, davon gibt es unzählige. Noch besser ist es, wenn man Fleisch mit Hülsenfrüchten ersetzt, zum Beispiel ein gut gewürztes Linsengericht anstatt Ragout oder geschnetztes, Kichererbsenplätzchen statt Steak und so weiter. Mit Linsen kann man auch einen wunderbaren Braten machen.

Milchprodukte sind etwas schwerer zu ersetzen, aber es ist sehr bedeutsam, sie gänzlich vom Speiseplan zu streichen. Pflanzliche Milch gibt es heute in vielen Varianten, darunter auch sehr gute, wie die von Harvest Moon. Dasselbe gilt für pflanzliche Joghurt, ich finde Kokosjoghurt am feinsten. Vegane Käsesorten gibt es auch, sie sind jedoch für Käseliebhaber meistens Geschmacklos. Aber um etwas zu überbacken oder auf den Risotto zu streuen durchaus geeignet. Sojaprodukte helfen, dank ihrer sekundären Pflanzenstoffe, die Blutfettwerte zu normalisieren.

FISCH

Fisch enthält gesunde Ω -3 Fette, welche das HDL erhöhen, und ist deswegen für die Blutfettwerte und die Gesundheit von Herz und Kreislauf grundsätzlich gut. Es wurde auch bisher immer empfohlen. Jetzt ist man damit aber viel vorsichtiger, weil fast alle Fische heutzutage mit hochtoxischen Stoffen, hauptsächlich Schwermetallen wie Quecksilber, Cadmium und Arsen, vergiftet sind. Die Schwermetalle dringen in unserem Körper und richten viele Schäden an. Leider hat unser Körper keine Vorrichtung, um diese zu entsorgen, darum bleiben Sie praktisch für immer in uns drin. Vor allem im Gehirn sind die Schwermetalle (Quecksilber) besonders schädlich und verursachen Gedächtnisschwund und Konzentrationsschwierigkeiten, bis zu frühzeitiger Demenz. Deswegen wird heute allgemein empfohlen, den Verzehr von Fisch auf einmal im Monat zu reduzieren.

EIER

Es gibt sehr viele Studien über Fleisch und Milchprodukte, einige über Fisch aber sehr wenige über Eier. Offenbar ist niemand daran interessiert. Die wenigen Studien die es gibt, besagen, dass bis zu 2 Eier täglich für die Gesundheit unbedenklich sind. Eier sind aber tierische Produkte und es ist anzunehmen, dass sie, wenigstens zum Teil, die gleichen oder ähnlichen Wirkungen wie Fleisch haben. Deswegen rate ich Menschen mit dem Metabolischen Syndrom nicht täglich, sondern 2-3 Mal pro Woche Eier zu essen.

ZUCKER

Bei hohen, aber auch nur leicht erhöhten Blutzuckerwerten, sollte man unbedingt auf Zucker verzichten. Auch die Diabetes Vorstufe kann sehr gefährlich für die Gesundheit sein und wenn man es nicht wahrnimmt, mündet es garantiert in Diabetes. Aber nicht nur Diabetes ist die Folge von Zuckerkonsum, sondern das gesamte metabolische Syndrom. Zucker, vor allem weisser Zucker, übersäuert schnell den Organismus, fördert Entzündungen und führt zu Fettleibigkeit mit all seinen Folgen. Auch die Blutfettwerte werden von weissem Zucker direkt negativ beeinflusst.

ALKOHOL

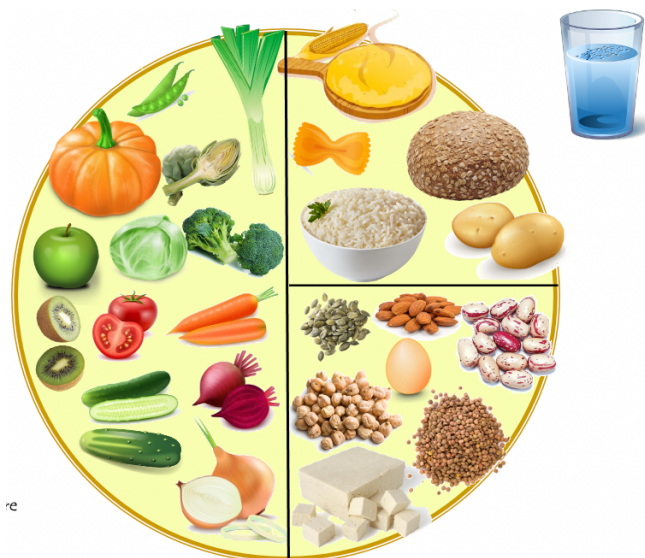
Wenn es etwas schlimmeres als weissen Zucker gibt, dann ist es der Alkohol. Wie Zucker gelangt Alkohol sofort ins Blut und verursacht vermehrte Schäden am ganzen Körper. Diese aufzuzählen würde den Rahmen sprengen. Was uns an dieser Stelle am meisten kümmert, ist, dass Alkohol hochkalorisch ist und Fettleibigkeit verursacht (der typische Bierbauch gilt als der stärkste Faktor für die Entstehung des metabolischen Syndroms), weiter dass er sehr sauer ist und folglich Entzündungen verursacht, dass er die Arterien ruiniert und die Leber, welche für die Lipoproteine und das Cholesterin im Blut verantwortlich ist, stark belastet. Eine Alkohol Abstinenz wirkt sich positiv auf eine Störung des Fettstoffwechsels aus und hilft, erhöhten Blutdruck zu senken.

In einer amerikanischen Studie mit mehr als 1500 Teilnehmer, bei einem täglichen Konsum von zwei Getränken bei Männern und einem Getränk bei Frauen erhöhte sich das Risiko für das Metabolische Syndrom um 60 %.

WEISSMEHL, BROT UND TEIGWAREN

Weissmehl und alle seine Erzeugnisse sind auch sehr sauer und entzündungsfördernd, ausserdem sind sie sehr kohlenhydrathaltig und fördern Diabetes. Es empfiehlt sich, auf Weizen ganz zu verzichten, da dieses hochgezüchtete Getreide viel zu viel Gluten enthält, ausserdem enthält es auch bis zu 40 verschiedene Schadstoffe wie Pestizide, Gifte gegen Parasiten und Substanzen, um die Körner besser malen zu können. Statt Weizen kann man ab und zu Dinkel nehmen, noch besser sind alle andere Getreidesorten wie Hafer, Gerste, Roggen, Hirse, Reis, Quinoa, Mais und Buchweizen. Allgemein sollte man mit Kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln nicht übertreiben: nur eine Handvoll pro Mahlzeit ist die empfohlene Menge.

WAS GENAU SOLLTE MAN ESSEN?



GEMÜSE

Jede Mahlzeit sollte nach dem Prinzip des idealen Tellers zur Hälfte aus frischem Gemüse oder Gemüse und Früchte bestehen. Das ist aus verschiedenen Gründen sehr wichtig, zuerst wegen der sehr wichtigen Vitamine und Sekundären Pflanzenstoffen, dann auch weil das Gemüse basisch ist und somit den Rest der Mahlzeit ausgleicht.

Das Gemüse sollte immer saisonal, biologisch, und möglichst abwechslungsreich sein. Alle Farben und alle Pflanzenteile (Blätter, Wurzeln, Stängel, Frucht...) sollten täglich vorkommen. Am wichtigsten gegen das metabolische Syndrom sind Gemüse und Früchte, welche reich an Antioxidantien sind wie Kiwi, alle Beeren, Zitrusfrüchte, alle Kohlsorten, alle Zwiebeln und Karotten.

Die empfohlene tägliche Menge ist 5 Handvoll Gemüse pro Tag, oder 4 Handvoll Gemüse und eine Frucht. Der grösste Teil des Gemüse sollte gekocht sein, möglichst frisch vor dem Essen, und circa ein Drittel kann roh sein. Auch frische Gemüsesäfte, zu Hause mit dem Entsafter zubereitet, sind sehr gesund und können zum Frühstück oder auch als Zwischenmahlzeit getrunken werden.

GETREIDE

Vollkorngetreide ist (zusammen mit anderen Samen und Hülsenfrüchten) seit vielen Jahrtausenden die Grundlage unserer Mahlzeiten. Unser Verdauungssystem ist wunderbar dazu ausgestattet, Körner zu verdauen, es braucht sie sogar für seine Gesundheit.

Das Getreide sollte möglichst naturbelassen, also in Körnerform sein. Auch gut ist Schrot, ungezuckerte Getreideflocken, Griess und Mehl, aber nicht Weissmehl. Weizen sollte generell gemieden werden, sowie alle industriellen Verarbeitungen wie Teigwaren, fertige Backwaren, Müesli usw. Dinkel ist in Ordnung ab und zu, noch viel besser sind aber alle andere Getreidesorten: Hafer, Gerste, Roggen, Hirse, Reis, Mais, Quinoa, Amaranth, Buchweizen. Es empfiehlt sich sehr, zwischen diese allen abzuwechseln. Man könnte zum Beispiel an jeden Wochentag ein anderes Getreide kochen. Abwechseln ist wichtig, einerseits wegen des Glutens: einige Getreidesorten sind glutenhaltig, andere nicht, und Gluten sollte nicht täglich gegessen werden. Dann ist es aber auch wichtig wegen der Eigenschaften des Getreides: einige enthalten mehr Magnesium, andere Zink, andere Eisen und so weiter. Wenn man zum Beispiel immer Reis isst, gerät man schnell in einem Eisenmangel. Wenn man hingegen abwechselt und auch immer wieder Hirse, Quinoa und Buchweizen isst, ist man gut bedient. Auch der Proteingehalt ist je nach Getreide unterschiedlich, und das ist bei pflanzlicher Ernährung sehr wichtig.

Das Vollkorngetreide sollte bei jeder Mahlzeit mit Hülsenfrüchten oder Nüssen und Kernen kombiniert werden. Die Aminosäuren des Getreides und diejenigen der Hülsenfrüchte ergänzen sich sehr gut und werden zusammen zu wertvollen Proteinen.

HÜLSENFRÜCHTE, KERNE, SAMEN, NÜSSE

Hülsenfrüchte sind gute Eiweisslieferanten und enthalten viele Spurenelemente wie Kalzium, Eisen, Selen, Kupfer, Zink, Mangan, Magnesium, B-Vitamine und wertvolle Pflanzenfasern, welche für die Gesundheit vom Darm unentbehrlich sind und den Körper entgiften. Ausserdem enthalten Sie wertvolle Flavonoide, welche Herz und Kreislauf zu schützen.

Bei den Hülsenfrüchten gilt dasselbe wie für das Getreide: Trockenware ist immer das Beste, akzeptabel sind auch schon gegarte Hülsenfrüchte in Glas oder Dose (ohne Konservierungsmittel) und Tofu, Teigwaren und Crackers hingegen sind ungeeignet. Hülsenfrüchte sollten immer mit Vollkorngetreide kombiniert werden.

Sehr wertvoll beim metabolischen Syndrom, wegen ihres Inhaltes an mehrfach ungesättigten Ölen, sind Nüsse, Samen und Kerne. Eine Handvoll davon pro Tag ist die empfohlene Menge. Nüsse sind fett, sollten also nicht in Übermengen verzehrt werden, enthalten aber gute Fette und senken den Cholesterinspiegel. Auch Nuss-Musse (Mandelmus, Tahin usw) sind geeignet zum Kochen, sie ersetzen andere Fette wie Butter und Margarine.

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 Würzsauces 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, Rauden, 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 maskiert, 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. Aktuelle 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 $\frac{3}{4}$ aus Gemüse bestehen, $\frac{1}{4}$ aus Vollkorngetreide und $\frac{1}{4}$ 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 BEI ATHEROSKLEROSE

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, Calcium und Kalium (Burgerstein Probase oder Dolomit oder Basica oder andere Basenpulver)

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.

DIABETES VORSTUFE (PRÄDIABETES)

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 ziemlich einfach: alle Süssigkeiten immer meiden! Ausserdem sollte man sich besser ernähren und abnehmen (wenn man nicht schon schlank ist). Die körperliche Aktivität ist der

Schlüssel zur Heilung und sollte täglich während mindestens einer halben Stunde praktiziert werden. Bewegung verbessert die Glukoseaufnahme in den Muskeln und die Insulinproduktion.

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 so wie mir 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.
- Nicht mehr als 3 Mahlzeiten, lieber nur 2 pro Tag. Nichts zwischen den Mahlzeiten essen.
- Mikronährstoffe: Burgerstein CELA, Chrom, Zink, Magnesium, Omega 3 EPA und DHA.
- Heilpflanzen: entgiftende und Leberreinigende Kräutertees mit Bitterstoffhaltigen Heilpflanzen wie Artischocke, Löwenzahn, Tausendgüldenkräut, Enzian usw., zum Beispiel Greenspirit Entgiftungstees.

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. Weismehl (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
- ♥ 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.

www.greenspirit-praxis.ch

Greenspirit Naturheilpraxis
Benzburgweg 18, 4410 Liestal

Tel. 076 6967849 - email: silvia.vianello@gmx.net