

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 1/2008

Königstein, 19. Dezember 2007

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Cholesterin ist Schwerpunkt in diesem Newsletter und in der kommenden *Naturarzt*-Ausgabe. Außerdem berichten wir über „Abnehmen im Schlaf“. Weitere Themen der *Naturarzt*-Januarausgabe werden am Ende des Newsletters kurz angerissen.

Eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch wünscht Ihnen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

Tel. 06174 / 92 63 21, christoph.wagner@naturarzt-access.de

Der Einfluss von Ernährung und anderen Lebensstilfaktoren auf den Cholesterinspiegel wird stark unterschätzt

Cholesterin ohne Medikamente um 50 Prozent senken

Die Hälfte der Patienten, die cholesterinsenkende Medikamente einnehmen, könnte ohne diese auskommen. Dies berichtet die Zeitschrift *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber* in ihrer Januar-Ausgabe.

- ▶ Mit vegetarischer Kost kann das Cholesterin um 10 bis 15 Prozent gesenkt werden.
- ▶ Ähnliche Senkungen sind mit Ausdauersport (mindestens dreimal pro Woche eine 1/2 Stunde) möglich.
- ▶ Auch Entspannungsverfahren wie Yoga oder Autogenes Training können die Werte positiv beeinflussen.
- ▶ Außerdem kann man pflanzliche Helfer wie Knoblauch, Artischocke oder Curcuma hinzunehmen.

Die Addition dieser Effekte auf bis zu 50 Prozent Cholesterinsenkung ist nicht nur ein Rechenpiel, sondern lässt sich durchaus in der Realität erreichen. Dr. med. Volker Schmiedel, Chefarzt einer Klinik in Kassel und anerkannter Cholesterin-Experte: „Alle diese Faktoren ergänzen sich in ihrer Wirkung. Ich bin überzeugt, dass mindestens die Hälfte der Patienten, die synthetische Fettsenker einnehmen, durch eine Änderung des Lebensstils ihre Medikamente weglassen könnten.“

Das Wichtigste in der Ernährung sind die Ballaststoffe in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, da diese Cholesterin im Darm binden und zur Ausscheidung bringen.

Fleisch und Wurst muss man meiden, nicht nur weil sie selbst viel Cholesterin, sondern zusätzlich noch reichlich gesättigte Fettsäuren enthalten, die die Cholesterinproduktion in die Höhe treiben.

Bei der Auswahl der Speisefette gilt folgende Faustregel: Pflanzliche Öle bevorzugen, tierische Fette reduzieren und gehärtete Fette meiden! Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl, Rapsöl und andere) senken den Cholesterinspiegel.

Am gefährlichsten wirken gehärtete oder teilgehärtete Fette, weil sie Transfettsäuren enthalten. Transfettsäuren kommen überall dort vor, wo Fette längere Zeit über 180 °C erhitzt oder chemisch gehärtet worden sind, z. B. in Croissants, Süßigkeiten, Kartoffelchips, aber auch in mit altem Öl frittierten Pommes oder billiger Margarine. Während in den USA viele Lebensmittel eine Kennzeichnung mit dem Transfettsäuregehalt tragen, weil die Vereinigung amerikanischer Kardiologen dringend vor dem Konsum warnt, beraten nur wenige deutsche Ärzte ihre Patienten dahingehend.

„Low Carb am Abend“ – über den richtigen Umgang mit Kohlenhydraten bei Übergewicht

Abnehmen im Schlaf: So kann's funktionieren

Früher dachte man, Fett macht fett und deshalb müssten Übergewichtige einfach Fett reduzieren. Doch als diese „Low-Fat“-Strategien keinen Erfolg hatten, wurden Theorien populär, denen zufolge vor allem Kohlenhydrate am Übergewicht schuld sein sollen. Die neue Formel lautete daher „Low Carb“ (wenig Kohlenhydrate). Auch wenn bei weitem nicht alles, was unter diesem Slogan als Diät vermarktet wird, sinnvoll ist, so gibt es doch einige plausible Punkte, besonders was die Rolle des Insulins betrifft.

Eine relativ neue sinnvolle Diät nennt sich „Insulin-Trennkost“. Ihr Hauptvorschlag besteht darin, abends wenig Kohlenhydrate aufzunehmen: „Low Carb am Abend“, damit wir im Schlaf abnehmen. Die erfahrene Fastenärztin Dr. med. Eva Lischka hat diese Variante für den *Naturarzt* beurteilt.

Der körpereigene Botenstoff Insulin spielt eine führende Rolle im Stoffwechselgeschehen bei der Gewichtszu- bzw. -abnahme. Solange Insulin im Blut zirkuliert, ist der Körper auf Energiegewinnung aus Zucker programmiert, die Fettzellen bleiben unangetastet. Kohlenhydratreiche Mahlzeiten, aber insbesondere die Kombination aus reichlich Kohlenhydraten und Eiweiß, kurbeln die Insulinausschüttung an.

Da nach einer Mahlzeit, vor allem wenn sie kohlenhydratreich ist, für mehrere Stunden Insulin ins Blut abgegeben wird, kann es tagsüber bei dem üblichen Takt an Haupt- und Zwischenmahlzeiten fast gar nicht zur Fettverbrennung kommen. Bleibt also nur der Schlaf als längste Fettverbrennungsphase. Sie können wir nutzen, indem wir abends nicht nochmals die Insulinproduktion anheizen. So erklären sich die Formeln „Low Carb am Abend“ oder „Schlank im Schlaf“. Natürlich muss für einen nachhaltigen Erfolg dieser Strategie auch die tägliche Gesamtkalorienmenge im Auge behalten werden. Und nur durch körperliches Training wird der nächtliche Fettabbau wirklich effektiv.

Die Attraktivität dieser Ernährungsform liegt darin, dass kein genereller Verzicht auf bestimmte Speisen erforderlich ist, sondern nur eine andere Verteilung der Nährstoffe über den Tag erfolgt:

- ▶ Morgens sollen wir alle kohlenhydratreich essen, denn der Körper braucht Kohlenhydrate für seine volle Leistungsfähigkeit. Generell „Low Carb“ wäre daher ungesund.
- ▶ Abends müssen Übergewichtige dagegen weitgehend auf Kohlenhydrate verzichten. Das bedeutet: Verzicht auf Brot, Nudeln und andere Getreideprodukte (Pizza!), aber auch auf Kartoffeln, Mais, gekochte Möhren und Hülsenfrüchte (Linsen sind allerdings erlaubt) – und auf Süßigkeiten, Obst und Limonaden.

Weitere Themen der *Naturarzt*-Januarausgabe:

Schlecht drauf? Denken Sie an die Schilddrüse!

Eine Schilddrüsenunterfunktion kommt häufig vor. Ihre Anzeichen sind allerdings meist unauffällig und leicht mit einer „schlechten Phase“, wie sie wahrscheinlich jeder kennt, zu verwechseln. Oft werden die Symptome auf die Psyche oder das Alter geschoben.

Vaskulitis: ein Chamäleon stellt sich vor

Vaskulitiden, eine Gruppe von Erkrankungen, die mit Entzündungen der Blutgefäße einhergehen, wurden lange Zeit selten diagnostiziert. Erst mit modernen Untersuchungsmethoden kommt man diesen Autoimmunerkrankungen nun häufiger auf die Spur.

Der Januar-*Naturarzt* ist ab 19. Dezember im gut sortierten Zeitschriftenhandel (Bahnhofsbuchhandel, Kiosk, Lebensmitteleinzelhandel etc.) erhältlich. ■

***Naturarzt* – Ihr Gesundheitsratgeber. Natürlich heilen – gesund leben.**