

Frage von [Sonjalita](#): Ist es wahr, daß man trotz gesunder Ernährung schlecht abnimmt durch die Einnahme von mehreren Betablockern?

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/15264-ist-es-wahr-dass-man-trotz-gesunder-ernaehrung-schlecht-abnimmt-durch-die-einnahme-von-mehreren-betablockern>

von [Inheil](#) ♂

Ein freundliches Hallo an Dich !

Ich übertreibe jetzt einmal bewusst, wenn ich sage, [Betablocker](#) gibt es mittlerweile wie Sand am Meer.

Deshalb wäre es wichtig zu wissen, welche bei Dir zur Anwendung kommen.

Darüber hinaus werden häufig sog. Begleitmedikamente verordnet.

Beispiele: Kalzium-Antagonisten, [Diuretika](#), ACE-Hemmer und AT 1 Rezeptorenblocker, Alph-Blocker usw. Die nicht unwichtige Frage nach der Schilddrüsentätigkeit ist ebenfalls nicht beantwortet.

Ist die [Ursache](#) Deines Bluthochdruckes bekannt - oder handelt es sich um eine essentielle [Hypertonie](#)?

Ohne nähere Kenntnis dieser Dinge ist eine vernünftige Antwort nicht möglich.

m.fr.Gr. - Inheil

von [Redschnecke](#) ♀

Hallo, ergänzend zu den Fragen von Inheil:

auch der Begriff "gesunde Ernährung" ist zweideutig.

Wenn Du den Empfehlungen der DGE folgst (50-60% Kohlenhydrate, fettarm) ist das zwar "politisch korrekt" und offiziell "gesund", aber sowohl für Deinen Blutdruck als auch für das Gewicht kontraproduktiv.

Mit der [www.Logi-Methode.de](http://www.Logi-Methode.de) konnten schon viele beides verbessern.

von [Freestyle1](#) ♀

Da stellt sich mir auch die Frage, was meinst du genau mit "gesunder" Ernährung, denn da gibt es heute ja recht haarsträubende Empfehlungen!

[Betablocker](#) werden bei starkem Übergewicht ja manchmal auch deswegen eingesetzt, weil dann jedes bißchen mehr an [Bewegung](#) den [Blutdruck](#) in ungeahnte Höhen schnellen läßt, und da soll der Betablocker ausgleichen. Heißt also, im Grunde ermöglicht er dann trotz der zusätzlichen Belastung, daß man sich gefahrlos mehr bewegen kann. Was bei Übergewicht ja nebst Ernährungsumstellung das Hauptinstrument zum Abnehmen sein sollte!

Dabei helfen wiederum sog. Ausdauersportarten, die das [Herz](#) trainieren, bei starkem Übergewicht am besten.

Was das Abnehmen trotz angepaßter Ernährung oft trotzdem verhindert, ist eine Stoffwechselstörung. Marke [Insulinresistenz](#). Da kannst du dich mal ausführlicher im [Internet](#) drüber informieren, das sprengt den Rahmen hier.

Bei Frauen sind zusätzlich ab einem gewissen [Alter](#) die [Hormone](#) mitzubedenken.

Ganz gefährlich sind allerdings, gerade bei starkem Übergewicht, Crashdiäten und einseitige Diäten, so etwas begünstigt nur die Entstehung oder den Fortbestand eines Diabetes Typ II!

Am besten wäre, [Grundumsatz](#) und "Arbeitsbedarf" an Kalorien mal zu ermitteln und dann durch konsequente, nicht zu überanstrengende Bewegung über einen längeren Zeitraum dem Körper und dem [Stoffwechsel](#) die Chance zu geben, sich da wieder umzugewöhnen. Dann purzeln auch die Pfunde, trotz Betablocker. Den man dann wahrscheinlich gar nicht mehr braucht...

von [bermibs](#) 

Hallo Sonjalita,

recht herzlich willkommen bei imedo und noch alles Gute für das Jahr 2010.

Ich möchte im Zusammenhang mit Deiner Frage die Orthomolekulare Medizin mit ins Spiel bringen. Die einfache Definition ist: Heilen mit Nährstoffen.

Die meisten chronischen Krankheiten, so auch Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten u.v.a., gehen zu einem überwiegenden Teil auf langjährig schleichenden Mangel an Mikronährstoffen und pflanzlichen Sekundärstoffen zurück.

Diesem Mangel kann man bei den meisten Substanzen durch eine "gesunde Ernährung" vorbeugen. Man muss sie jedoch richtig definieren und praktizieren. Ich verstehe darunter **überwiegend vegetarische Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse aus biologischem Anbau**. (dazu gehören auch Nüsse)

Dabei wenig mageres Fleisch, Seefisch als Eiweißersatz bevorzugen (Omega-3-Fettsäuren) sowie [komplexe Kohlenhydrate](#) (Vollkornprodukte, Dinkel u.a.) u.v.m.

**Unbedingt meiden bzw. auf ein Minimum reduzieren:** tierische Fette, Weißmehlprodukte, raffinierter Zucker.

Wie ich bereits sagte, kann man den Mangel bei den meisten Mikronährstoffen durch diese gesunde Ernährung verhindern. Es gibt aber mindestens eine handvoll Nährstoffe, deren Bedarf auch dadurch nicht gedeckt werden kann. Und das vor allem im Alter.

Dazu zählen an allererster Stelle [Vitamin C](#) und Coenzym Q10. Diese beiden Substanzen sind für einen gesunden [Blutdruck](#) und Herz-Kreislaufsystem von essentieller Bedeutung. In zahlreichen klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass diese Krankheiten dadurch markant gelindert bis geheilt wurden.

Zum Nachlesen möchte ich Dir zwei Bücher zu klinischen Studien beider Substanzen empfehlen:

[Das Vitamin C-Buch](#)

[Das Coenzym Q10-Buch](#)

Aus meinen eigenen Erfahrungen und den Erkenntnissen aus beiden Büchern möchte ich Dir folgende, wohlgepunktete therapeutische Dosis empfehlen:

Vitamin C: 5 - 10 Gramm, verteilt über den Tag (Calciumascorbat)  
Coenzym Q10: 200 - 300 mg

Vitamin C hat noch einen hervorragenden Effekt bei der Fettverbrennung. Die optimale Versorgung mit diesem Vitamin optimiert den Fettstoffwechsel, jede einzelne [Zelle](#) kann wieder neben Kohlenhydraten und Proteinen besser Fett verbrennen. Langfristig spaltet Vitamin C überschüssige Fettzellen auf. Ich habe durch optimale Vitamin C-Versorgung (3 - 5 Gramm) 5 kg Gewicht verloren und habe jetzt mit 55 Jahren wieder mein Jugendgewicht von 77 kg. Und dabei hungere ich absolut nicht. Meine Familie und Freunde wundern sich nur, was ich so alles in mich "reinsstopfe" ohne zuzunehmen (dabei immer überwiegend gesunde Ernährung - auch mal "naschen" und ein Gläschen Alkoholisches 😊)

Der Komplex der orthomolekularen Nährstoffsupplemente ist bei Bluthochdruck noch umfassender, aber Vitamin C und Coenzym Q10 sind die wichtigsten. Ich möchte Dir noch als Überblick die [Indikation](#) aus Burgersteins Handbuch Nährstoffe zum lesen geben:

### [Indikation Hypertonie](#)

Auf meiner Seite [www.bermibs.de](http://www.bermibs.de) findest Du weiteres Material dazu sowie preiswerte Anbieter von qualitativ guten Nährstoffsupplementen.  
Mein Motto lautet: "Gesund alt werden ohne Medikamente!", und das mit einem kleinen Geldbeutel.

Liebe Grüße  
bermibs

von [dragon-saphira](#) ♀

Der ideologische Feind der Deutschen muss nicht mehr gefangen werden,er sitzt in jeder [Zelle!Radikale!!!](#) 😊

Die nüchterne Wahrheit ist,dass Radikale zum [Stoffwechsel](#) unvermeidlich dazugehören.Man kann außerdem den fiesesten Radikalen,als da sind Zigaretten,Sonne und Grillfleisch,relativ leicht aus dem Weg gehen.Aber das will keiner hören.Im Gegenteil,es werden schwere Geschütze aufgeföhren,Martialisches wie Q10,höchstdosierte [Mineralstoffe](#),"frisches Obst" und Gemüse in Tabletten-Briketts.....

Was da langfristig tatsächlich [medizinisch](#) angerichtet wird,kann kein seriöser Wissenschaftler sagen.Das Blödeste,was passieren kann,wäre,dass es wirklich funktioniert!Denn viele der Substanzen kommen gar nicht ins [Gehirn](#): Der Körper wird immer jünger,der Geist aber unwiderruflich älter.Irgendwann hast du Alzheimer,aber dein Körper kommt just in dem Moment wieder in die Pubertät.Plötzlich "kannst" du wieder,weiß aber nicht mehr,warum.Das wünsche ich keinem! 😊

### [Vitamin C!](#)

Kurzer Test: [Leiden](#) Sie unter akutem Vitaminmangel?

\*Sie essen nie frisches Obst und Gemüse,weil Sie seit Jahren in einem Heim nur mit Kartoffelbrei zwangsernährt werden.

\*Sie sind seit 6 Monaten auf den Weltmeeren unterwegs.

\*Sie [leben](#) im 18.Jahrhundert.

So segensreich das Vitamin für Seefahrer einst war,so hartnäckig hält sich der Mythos.Vitamin C ist wasserlöslich und wird im Körper nicht gespeichert.Es verläßt den Körper folglich so gelöst,wie es gekommen ist.Wer ständig diese Zusätze futtert,erreicht damit vor allem eins: Sein [Urin](#) kann als Multi-

vitamin-Drink gelten! Zum Runterspülen eigentlich viel zu schade! 😊

Quelle: Dr.med.Eckart von Hirschhausen

von [bermibs](#) ♂

Hallo dragon-saphira,

nur eine kurze Frage: Hast Du Dir die beiden Bücher, die umfassend klinische Studien zu beiden Substanzen auswerten, intensiv durchgelesen? Wohlgermerkt, diese Studien wurden von seriösen Wissenschaftlern durchgeführt.

Jedes Milligramm oder Gramm an Mikronährstoffen ist langfristig um ein vielfaches besser als jedes Medikament, da sie grundsätzlich biologisch natürlich und nebenwirkungsfrei helfen. Und dass sie bei vielen chronischen Krankheiten helfen bis heilen, wurde auch schon durch seriöse Wissenschaftler bewiesen.

Abschließend noch eine Frage: Warum hast Du Angst vor einem natürlichen Heilungserfolg ohne Medikamente?

Zitat: *"Das Blödeste, was passieren kann, wäre, dass es wirklich funktioniert!"*

Beste Grüße  
bermibs

von [Redschnecke](#) ♀

@bermibs: Du willst doch nicht ernsthaft mit dem Komiker Dr. Eckart von Hirschhausen diskutieren???

Ich mag ihn sehr gern, aber von Ernährung versteht er leider so wenig wie andere Ärzte auch. Ernährungslehre ist nicht Bestandteil des Medizinstudiums. LG

von [Inheil](#) ♂

Da kann ich Dir nur - ohne den allerkleinsten Abstrich - vollinhaltlich zustimmen. Und - das übrige Studium wird von Big-Pharma zu einem Großteil finanziert und somit natürlich schon dort auf einen einseitigen Weg gelenkt. Später praktiziert dann der jeweilige Arzt eben was er studiert hat. Wäre es nicht so, dann hätte es in der Vergangenheit (und natürlich auch weiterhin bis ""gestern"") nicht diese unmenschlichen Entgleisungen bei pharmazeutischen Mitteln gegeben. Von Contergan bis Vioxx.

Oder - und damit wären wir wieder beim Thema - siehe Schweinegrippe.

m.fr.Gr. - Inheil