

» Fortsetzung von Seite 14

sollte etwa 50-55%/15-20%/25-30% betragen. Die Kohlenhydrat-Zufuhr soll dabei arm an insulinabhängigen Kohlenhydraten wie Brot, Getreide, Milch, Obst und Kartoffeln sein und reich an Insulin-unabhängigen Kohlenhydraten wie Gemüse oder Zuckeraustauschstoffen wie Fructose, Sorbit, Xylit. Ausserdem wird eine ballaststoffreiche Ernährung mit wenig gesättigten Fetten empfohlen. Zu meiden sind Kohlenhydrate, die vom Körper leicht aufgenommen werden wie Mehl, Zucker, Honig.

3. Studien haben gezeigt, dass der Blutzucker in Stresssituationen ansteigt und dass verhaltenstherapeutische Massnahmen den Blutzucker senken können. Entspannungstherapien sind deshalb bei der Zuckerkrankheit unbedingt zu empfehlen.

4. Es besteht kein Zweifel, dass körperliche Aktivität einen blutzuckersenkenden Effekt besitzt! Spritzen Sie Insulin, sollten Sie sich jedoch nicht unmittelbar nach der Insulininjektion sportlich betätigen, da das Insulin sonst eine Unterzuckerung auslösen kann.

5. Pflanzliche Blutzuckersenker

- Guarmehl verzögert die Resorption von Glukose und hemmt die Fettresorption bis zu 15 Prozent. Der Blutzucker und die Glukoseausscheidung in den Harn sinken.
- Blutzuckersenkend wirkt ein Fluidextrakt aus der Copalchi-Rinde. Neuere Studien an Tieren haben die Wirkung eines Extrakts aus der Copalchi-Rinde bestätigt.
- Laut Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes senken Heidelbeerblätter den Blutzucker. Doch ist die Wirksamkeit wissenschaftlich nicht belegt. Bei höherer Dosierung und längerem Gebrauch können zudem chronische Vergiftungen auftreten (im Tierversuch wurden schwere Nebenwirkungen beobachtet).
- Zubereitungen aus Aloe vera-Blättern, der Grapefruit, der Zimtrinde oder dem Bockshornklee enthalten ebenfalls Inhaltsstoffe, die den Blutzucker senken, doch gibt es noch keine systematischen Untersuchungen.
- Ob Diabetes-Tees einen Effekt auf den Stoffwechsel besitzen, ohne dass unerwünschte Wirkungen auftreten, ist noch nicht klinisch geprüft. Bis dahin sollten solche Tees nicht getrunken werden.

Wohlfstandsfolge 3:
hohe Blutfette

Abgesehen von einem genetischen Defekt kann die Ursache für erhöhte Fettwerte auch Übergewicht, Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion oder eine Leberkrankheit sein. Unbehandelt sind erhöhte Blutfettwerte ein Risikofaktor für Arteriosklerose und damit für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Wichtigste Massnahmen bei hohen Blutfetten:

1. Bei Übergewicht steht an erster Stelle eine Gewichtsabnahme sowie eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung.



Übergewicht ist einer der Schlüsselwerte des Wohlstandssyndroms.

Foto: jupiterimages

2. Bei Diabetes sollte der Blutzucker möglichst optimal eingestellt sein.

3. Bei Schilddrüsenunterfunktion sollte nach den Testergebnissen die Stoffwechsellage mit Schilddrüsenhormonen reguliert werden.

4. Medikamente wie synthetische Entwässerungsmittel oder Betablocker zur Blutdrucksenkung und die synthetischen Hormone Östrogen und Cortison, die die Fettwerte im Blut erhöhen können, sollten unter Einbeziehung pflanzlicher Präparate und natürlich in Absprache mit dem Hausarzt möglichst reduziert werden.

5. Pflanzliche Blutfettsenker

- Pflanzliche Fasern senken die Aufnahme von fettlöslichen Substanzen. Deshalb kommt es bei täglicher Einnahme von Guarmehl oder von Hagebuttenpulver, Leinsamen oder Flohsamen zu einer Senkung der Blutfette um etwa 10 Prozent.
- Auch die Gabe von Knoblauch-Trockenpulver hilft, synthetische Cholesterinsenker mit ihren möglichen Nebenwirkungen ein-

zusparen. Veränderungen des Geruchs von Atemluft und Haut sind möglich. Vorsicht: Es besteht die Gefahr der Wechselwirkung von Knoblauch mit Blutverdünnern, also gerinnungshemmenden Medikamenten.

- Zu den pflanzlichen Fettsenkern zählen auch standardisierte Zubereitungen aus der Artischocke, der Mariendistel, Ingwer, Gelbwurz (Curcuma), Aloe-vera-Blättern, Grapefruit, Zimtrinde und Bockshornklee. Doch liegen aktuell

noch keine systematischen Untersuchungen zu den Präparaten vor. Anhand regelmässiger Kontrollen der Blutfettwerte muss abgeschätzt werden, ob die Einnahme der pflanzlichen Fettsenker wirklich ausreichend oder die Einnahme synthetischer Fettsenker erforderlich ist.

Wohlfstandsfolge 4:
hohe Harnsäure im Blut

Beim Abbau von Eiweiss entsteht im Organismus Harnsäure. Zu

einem Anstieg der Harnsäure im Blut kommt es aber nur, wenn die Harnsäure-Ausscheidung über die Niere verringert ist, also bei eingeschränkter Nierenfunktion – wie zum Beispiel bei Diabetes –, aber auch bei hohem Bierkonsum oder bei der Einnahme von Medikamenten wie beispielsweise synthetischen Entwässerungstabletten oder Salizylsäure. Auch hier ist es gesundheitlich wichtig, bei Übergewicht eine Gewichtsabnahme anzustreben. Ein hoher Harnsäurespiegel im Blut schädigt die Nieren, kann mit Gicht und Gelenkentzündung sowie mit Harnsäureablagerungen in der Haut oder Nierensteinen (Harnsäuresteinen) einhergehen.

Wichtigste Massnahmen bei hoher Harnsäure:

Durch Tee (z.B. Indischer Nieren- und Blasentee, Brennnessel, Hagebutte) lässt sich der Harnsäurespiegel meist nicht ausreichend senken, so dass auch bei eingeschränkter Zufuhr an tierischem Eiweiss meist die Einnahme synthetischer Harnsäuresenker erforderlich ist.

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik

» Heilkraft aus der Natur: der Weissdorn

Die Blüten, aber auch die Blätter und die Früchte des Weissdorns wurden schon von den Römern medizinisch genutzt. Aus experimentellen Untersuchungen geht hervor, dass Weissdorn-Extrakt die Kontraktionskraft des Herzens stärkt, den Blutfluss in den Herzkranzgefässen und im Herzmuskel steigert, den Gefässwiderstand senkt und den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel schützt. In hohen Dosen besitzen Weissdornzubereitungen auch eine blutdruck- und blutfettsenkende

Wirkung. Unter Einnahme von Weissdornzubereitungen bessern sich nicht nur nervöse Herz- und, allgemeine Kreislaufbeschwerden, sondern auch Beschwerden bei beginnender Herzschwäche (rasche Ermüdbarkeit, Kurzatmigkeit, Beklemmungsgefühl und Wasseransammlungen in den Beinen) und damit die Lebensqualität. Zur Behandlung stärkerer Beschwerden gibt es Weissdorn-Spezialextrakte. Sollten die Beschwerden jedoch nach sechs Wochen nicht abgeklungen sein, müs-



Foto: D. Ranft

sen Sie umgehend Kontakt zu Ihrem Hausarzt aufnehmen.

ANZEIGE

Damit Bewegung Spass macht!

Glucosaminsulfat + Chondroitinsulfat Bausteine für den Gelenkknorpel

Vita Mobility Complex®



Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat sind Bestandteile
– des Bindegewebes
– der Bänder
– der Gelenkknorpel

**3 Kapseln täglich:
1230 mg Glucosaminsulfat
500 mg Chondroitinsulfat
+ Schwefeldonator**



Neu

Glucosamin-sulfat **Chondroitin-sulfat**
Schwefel-donator **Spuren-elemente**
Polysac-charide

Vita
Health Care AG
CH-3177 Laupen
www.vita-healthcare.ch

Packungsgrössen 120 oder 240 vegetabile Kapseln.