Stoffwechsel:

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße), und diese sind u.a. als Gerüststoffe am Aufbau unseres Körpers mitbeteiligt. Werden die Proteinbausteine durch freie Radikale „oxidiert", und damit geschädigt, dann leidet der gesamte Stoffwechsel.[1]

Vitamin C-Räuber meiden:
Der krankheitsbedingte bzw. arzneimittelbedingte Verlust an Vitamin C ist über Vitamin- C- reiche Kost kaum auszugleichen. Falls sie häufiger unter Infekten leiden, oft abgespannt und müde sind, über Karies und/oder schlecht heilende Wunden klagen müssen, könnten Sie von einem Vitamin C-Mangel betroffen sein. Der Vitamin C-Vorrat ist in diesen Fällen zwar noch nicht unbedingt völlig aufgezehrt, aber bereits so gering, dass **der Stoffwechsel** und die körpereigene Abwehr beeinträchtigt sind. [2]

Alpha-Liponsäure:
Der mit dem Blut beförderte Sauerstoff hat ein besonderes Bestreben, sich mit den Zuckerbausteinen zu verbinden. Dabei entstehen aggressive Radikale, welche die Gefäße und die Nervenzellen schädigen und frühzeitig altern lassen. Damit aber nicht genug – die Glukose „hängt sich" an den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, und „verzuckert" diesen Eiweißbaustein. Ebenso werden andere im Blut vorkommende wichtige Eiweiße von der freien Glukose umgarnt. Die Eiweißverzuckerung findet bei jedem Menschen statt- allerdings bei Zuckerkranken in einem viel stärkeren Maß. Mit der Zeit werden die Zucker- Eiweiß-Komplexe umgebaut und in den Gefäßen eingelagert. Dies führt beim Diabetiker zu den gefürchteten Folgeschäden der Erkrankung: Es können sich z.B. Durchblutungsstörungen in den feinsten Haargefäßen der Augen und in den Nieren einstellen.
Die alpha- Liponsäure reduziert die Belastung an freien Radikalen im Blut – auch derjenigen, die durch den Traubenzucker entstehen und schützt damit die Gefäße und die Nerven vor den gefährlichen, alt machenden Attacken durch diese aggressiven Teilchen. Alpha- Liponsäure verbessert die im Alter nachlassende Gedächtnisfunktion und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Alpha- Liponäure hilft dabei, die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu schaffen – es verbessert die Verwertung des Brennstoffs. Damit ist weniger Traubenzucker im Blut, und es werden weniger Eiweiße „verzuckert". Der ***Entgleisung des Stoffwechsels*** wird entgegengewirkt, und damit wird auch das Risiko für die gefürchteten Gefäß- und Nervenschäden vermindert. Kribbelnde Beine, brennende Schmerzen, Taubheitsgefühl – bei Personen, die zuckerkrank sind, leiden die sensiblen Nerven besonders häufig und verursachen Beschwerden. Hier wird die alpha- Liponsäure – hochdosiert – seit vielen Jahren erfolgreich angewendet.[3]

Scharf gewürzte Speisen:
Scharf gewürzte Speisen führen zu einer Erhöhung des Stoffwechsels, bei der die Kalorien schneller verbrennen. Britische forscher stellten fest, dass sich der Stoffwechsel der Versuchspersonen im Durchschnitt um 25 Prozent beschleunigte und dass in den drei der den Mahlzeit folgenden Stunden im Durchschnitt 45 Kalorien mehr verbrannt wurden, wenn dem Essen drei Gramm scharfe Chilisauce und drei Gramm scharfer Senf (jeweils etwa drei Fünftel des Teelöffels) hinzugefügt worden waren. Eine Versuchsperson verbrannte 10 Prozent Kalorien mehr, d.h. 76 eines Frühstücks mit 766 Kalorien, nachdem die scharfen Gewürze hinzugefügt worden waren.[4]

Papaya:
Die Papaya, vorzugsweise die grüne, aber auch die reife, sowie die Samen der reifen Frucht und die Blätter (bei Papaya Vera) regen den Stoffwechsel an, entschlacken v.a. den Darm und helfen der Leber in ihrer Entgiftungsfunktion.[5]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 52
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 85
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 157ff.
[4] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 96
[5] Simonsohn, Papaya, 181

Kokonuss:
Natives, nicht raffiniertes Kokosöl ist aufgrund seiner mittelkettigen Fettsäuren eine vorzügliche Quelle wertvoller Fette, die schnell Energie schenken und kaum als Körperfett gespeichert werden. Kokosnüsse helfen abnehmen und das Idealgewicht zu halten, weil mittelkettige Fettsäuren den Stoffwechsel beschleunigen, indem sie die Schilddrüse aktivieren.[6]

Rote Bete:
Die rote Bete wirkt allgemein immunsteigernd. Rote Bete fördern die Arbeit der Lymphgefäße, schwemmen Harnsäure aus und beeinflussen verschiedene Stoffwechselvorgänge. Eine besondere immunstimulierende Wirkung misst man auch dem intensiven roten Farbstoff bei.[7]

Sauerkraut:
Durch das Sauerkraut werden der Stoffwechsel und die Ausscheidung negativer Stoffwechselendprodukte angeregt, die Qualität des Blutes verbessert sich.[8]

Löwenzahn:
Als Salat oder als Saft hat Löwenzahn einen heilsamen Einfluss auf den Stoffwechsel, was sich auch positiv auf das Immunsystem auswirkt. Die sog. Frühjahrskuren machen sich diesen Effekt zunutze.[9]

Mikronisiertes Pollenpräparat:
Beim beginnenden Prostata- Adenom (sog. Prostatahypertrophie) konnten in einem hohen Prozentsatz der untersuchten Kranken sehr gute Therapieergebnisse erzielt werden. Der Berichterstatter Dr. Barom (Urologe) erklärt die Wirkung durch eine **Aktivierung der Stoffwechselvorgänge**, durch Vermehrung der roten Blutkörperchen, Verbesserung der Blutzirkulation und Verbesserung der Zellatmung.[10]

Wärme:
Ist uns warm, fühlen wir uns wohl. Unsere Körpertemperatur sollte rund 37 Grad Celsius betragen, damit der Körper stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und Dopamin produzieren kann. Auch **Kreislau**f und Durchblutung werden stimuliert. Dadurch können sich die Muskeln entspannen, die Sehnen dehnen und die Hautporen öffnen. Die erweiterten Blutgefäße schleusen mehr Sauerstoff in die Zellen ein, Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Die Versorgung mit Nährstoffen und Antikörpern wird mobilisiert. Dies ist auch der Grund dafür, dass sich die meisten Menschen im sonnenwarmen Sommer gesünder und behaglicher fühlen als im dunklen, kalten Winter.[11]

Tragen von roten Kleidern:
Mit roter Kleidung steigert man die Pulsfrequenz, verbessert die Durchblutung und fördert den gesamten Stoffwechsel. Herz und Kreislauf werden dabei gestärkt.[12]

Zink:
Ein anderes Hausrezept rät dazu, Zinksulfat in Wasser aufzulösen (4g auf 100 ml) und dieses Zinkwasser als Umschlag auf die Bläschen zu geben. Zink spielt bei Infektionen überhaupt eine große Rolle. Zur innerlichen Anwendung wird Zink immer dann empfohlen, wenn das Immunsystem gestärkt oder der Stoffwechsel über die Haut angeregt werden soll. In der Apotheke sind auch zinksulfathaltige Salben gegen Herpes erhältlich, die die Anwendung erleichtern.[13]

Schilddrüsenüberfunktion:den Körper zur Ruhe kommen lassen:

---

[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[7] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 158
[8] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 159
[9] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 156
[10] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 540
[11] Bio, 6/2009, 14
[12] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[13] Bio, April/Mai 2010, S. 47

Bei einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) wird empfohlen, auf anregende Getränke wie Kaffee, Tee und Alkohol zu verzichten. Auch den Konsum von Fleisch, Wurst und anderen Nahrungsmitteln, die tierisches Eiweiß enthalten, sollte man reduzieren. Von Fisch und Jodsalz wird ebenfalls abgeraten. Dafür viel Gemüse, v.a. Kohl und Sojaprodukte und generell basenhaltige Kost auf den Speisezettel setzen.
Gegen die innere Unruhe kann ein geregelter Tagesablauf helfen, mit festgelegten Pausen, in denen man sich Bewegung verschafft. Auch kühlende äußere Anwendungen haben sich bewährt, z.B. kalte Halswickel oder kalte Abwaschungen.
In der Kräuterheilkunde weiß man, dass Wolfstrapp (Lycopus europaeus) und Herzgespann (Leonurus cardiaca) die Schilddrüse beruhigen können. Wolfstrapp hemmt die Ausschüttung des Schilddrüsenhormons Thyroxin, setzt den Jodumsatz herab und wirkt insgesamt beruhigend. (In Apotheken sind verschiedene Fertigpräperate erhältlich). Das tut auch das Herzgespann. Es kann die funktionellen Herzbeschwerden ausgleichen, den schnellen Puls verlangsamen und das Herzrasen mindern. Auch andere Herzmittel, wie beispielsweise Weißdorn (Crataegus), oder pflanzliche Beruhigungsmittel wie Baldrian können hilfreich sein.
In der klassischen Homöopathie wird man in bewährter Weise nach dem Konstitutionsmittel suchen. Bei der Schilddrüsenüberfunktion kommen als Einzelmittel in Frage:
- Aurum metallicum
- Conium
- Ferrum metallicum
- Jodum
- Lachesis
- Natrium muriaticum
- Spongia

Die Auswahl wird je nach Allgemein- und Gemütssymptomen getroffen.
Hochtourigen Stoffwechsel kann man auch mit einer kalten Dusche ausgleichen. So kommt das Vegetativum wieder ins Gleichgewicht.[14]

Magnesium:
Magnesium ist an zahlreichen verschiedenen Enzymreaktionen im Körper beteiligt und hilft so, den Stoffwechsel von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten zu steuern. Magnesium ist bei Pflanzen im grünen Blattfarbstoff Chlorophyll enthalten und kommt daher in vielen grünen Gemüsesorten vor.[15]

Schlafen:
Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet“ (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer

[14] Bio, Juni/Juli 2010, S. 40
[15] alverde, August 2009

Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[16]

Stoffwechsel und Kaffee, Cola und schwarzer und grüner Tee, Schokolade, Chili, Peperoni und Co.:
Die Inhaltsstoffe Koffein und Teein sind „Weckmittel", die manchen Menschen noch Stunden später den Schlaf beeinträchtigen. Das gleiche gilt für grünen Tee. Dieser hat ebenfalls eine aktivierende Wirkung und eignet sich nicht als Schlaftrunk. Vorsicht auch bei Schokolade. Sie enthält koffeinähnliche Stoffe, die anregend und belebend wirken. Chili, Peperoni und Co sollten bei Schlafproblemen ebenfalls nicht am Abend verzehrt werden. Der Wirkstoff „Capsaicin", der für die Schärfe der Schoten sorgt, macht uns wach und aktiv, denn er bringt den Stoffwechsel in Schwung und erhöht den Blutdruck.[17]

Vorsicht Fernsehen (Spannende Filme):
Spannende Filme oder aufregende Fußballspiele können zu körperlichen ***Stressreaktionen führen.*** Kurzfristig verwischen die Grenzen zwischen Realität und Fiktion und der Film verursacht körperlichen Stress mit allen Symptomen wie Anstieg des Blutdrucks, Erhöhung der Herz- und Atemfrequenz, Schweißausbrüchen. Sogar ***Stresshormone werden verstärkt ausgeschüttet und machen uns bereit für einen Kampf mit einem fiktiven Gegner. Dennoch sind spannende Filme nicht immer schlecht: Sie fesseln unsere Aufmerksamkeit oft so stark, dass es zu einer Wahrnehmungslenkung weg von den alltäglichen Stressoren führt. Die Gedanken werden abgelenkt, Alltagssorgen werden plötzlich klein.***
Ob wir am Morgen nach dem spannenden Film entspannt aufwachen oder uns völlig gerädert aus dem Bett quälen, hängt auch davon ab, wie wir das Geschehene verarbeiten und ob die Spannung, die der film erzeugt hat, anschließend wieder gelöst werden kann. Ideal zum Stressabbau nach dem Abendprogramm ist deshalb ein Abendspaziergang.[18]

Q 10:
Der Stoffwechselaktivator Q 10 bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren. Dieser Powerstoff ist in pflanzlichen Ölen enthalten. Der Körper braucht diesen Energiezündstoff für jeden Handgriff und jede Bewegung. Wer Sport treibt, ist besonders auf ausreichende Versorgung angewiesen, denn jede Art von Muskeltätigkeit zehrt den Q-10-Bestand auf.[19]

Löwenzahn:
Löwenzahntee (aus Wurzel und Kraut) bewirkt – regelmäßig getrunken – eine bessere Durchblutung des Bindegewebes und eine allgemeine Anregung des Stoffwechsels. Man bringt dafür 2 Teelöffel des getrockneten Krauts mit Wurzeln mit 1 Tasse Wasser zum Kochen und lässt das Ganze 10 Minuten ziehen. Der Tee hilft dabei, schädliche Schlacken auszuschwemmen, die sonst Hautunreinheiten verursachen können.[20]

Achtung: Übersäuerung und Stoffwechsel:
Übersäuerung bringt unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Das führt zu Störungen und Erkrankungen im Bereich der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, also von Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren.[21]

Blutqualität:
Der Zustand des Nervensystems, d.h. des Gehirns, des Rückenmarks, der Spinal- und Hirnnerven und der automatischen Funktionen, hängt von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma, einer klaren, gelblichen Flüssigkeit und Zellen zusammen. Die Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine, Mineralsalze, Hormone, Vitamine, Nährstoffe, Schlacken, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von

---

[16] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.
[17] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 152f.
[18] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 153
[19] Döll: Arthrose, 2007, S. 107
[20] Oberbeil, Ernährung für die Schönheit, 1998, S. 191
[21] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

Blutzellen: weiße und rote Blutkörperchen (Leukozyten und Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Veränderungen im Blut schlagen sich im Nervensystem nieder.
Alle drei Blutarten werden im Rückenmark gebildet, welches seine Nährstoffe vom Verdauungssystem erhält. Da Gallensteine in der Leber die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung behindern, erhält das Rückenmark zu wenig Nährstoffe und das Plasma wird mit Schlacken belastet. Dadurch werden die Zusammensetzung der Blutkörperchen und der Hormonhaushalt gestört und ***dies ührt zu ungewöhnlichen Reaktionen des Nervensystems.*** Die meisten Störungen des Nervensystems finden ihren Ursprung in einer ***mangelhaften Zusammensetzung des Blutes, verursacht durch eine schlecht funktionierende Leber.***
Jede der vielen Funktionen der Leber hat einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn.

- Leberzellen wandeln Glycogen (komplexer Zucker) in Glukose um. Glukose ist zusammen mit Sauerstoff und Wasser, einer der Hauptnährstoffe des Nervensystems, wobei Glukose die Energie liefert. Im Gehirn, das nur in Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, befindet ich ein Fünftel des gesamten Blutmenge des Körpers. Das Gehirn verbraucht erhebliche Mengen an Glukose. ***Gallensteine in der Leber behindern die Glukoseversorgung des Gehirns und des restlichen Nervensystems***, was ***die Leistung der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt***. Die Anzeichen einer beginnenden Störung sind Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes oder Kohlenhydrathaltiges und häufige Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.
- Aus den vorhandenen Aminosäuren synthetisiert die Leber Plasmaproteine und die meisten Blutgerinnungsfaktoren. Diese Funktion wird durch Gallensteine immer stärker beeinträchtigt. Wenn die Produktion von Gerinnungsfaktoren sich verlangsamt, sinkt die Zahl der Blutplättchen und es kann zu spontanen Kapillarblutungen oder Bluterkrankheiten kommen. Entsteht die Blutung im Gehirn, kann dies zu Gehirnschäden, ***Lähmung*** oder zum Tod führen. Die Stärk der Blutung wird durch Bluthochdruck und starken Alkoholkonsum noch erhöht. Die Zahl der Blutplättchen sinkt auch, wenn Gallensteine die Blutversorgung der Leberzellen hemmen und die Leber dadurch nicht mehr in der Lage ist, genügend neue Zellen zu produzieren, um alte oder geschädigte Zellen zu ersetzen.
- Vitamin K ist ebenfalls unentbehrlich bei der Synthese von Gerinnungsfaktoren. Dieses fettlösliche Vitamin wird in der Leber gespeichert und mit Hilfe von Gallensalzen im Darm resorbiert. Wenn der Gallenfluss durch Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase behindert wird, entsteht ein **Mangel an Vitamin K** und die Fettverdauung ist beeinträchtigt.
- Wie vorangehend erläutert, führen Gallensteine in der Leber zu Herz-Kreislauf-Problemen. Wenn das Blut sich verändert und zähflüssig wird, verhärten sich die Blutgefäße und werden geschädigt. Bildet sich in einer geschädigten Arterie ein Blutgerinnsel, kann ich ein Stückchen davon (Embolus) lösen, in ein kleinere, entfernte Arterie wandern und diese verschließen. Die Folgen sind ***Ischämie***, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Jede Störung des Herzkreislaufs hat einen ***Einfluss auf das Gehirn und den Rest des Nervensystems***. Fehlfunktionen der Leber ***beeinflussen v.a,. die Astrozyten, welche das Hauptgewebe des zentralen Nervensystems bilden. Sind diese betroffen, folgen Apathie, Desorientiertheit, Delirium, Muskelstarre und Koma.*** Durch den Darm resorbierte stickstoffhaltige Schlacken, ***die normalerweise durch die Leber entgiftet werden, gelangen über die Blutbahn ins Gehirn.*** Erreicht dort eine Schlacke wie z.B. Ammoniak überhöhte Konzentrationen, verändern sich die Blutgefäße im Gehirn und die Blut-Hirn-Schranke wird durchlässig. Dadurch ***gelangen verschiedenste Gifte ins Gehirn und verursachen weitere Schäden. Wenn die Neuronen im Gehirn nicht genügend Nährstoffe erhalten, verkümmern sie.*** Die Folgen sind Demenz oder die Alzheimer-Krankheit. Sind die Neuronen, die das Gehirnhormon Dopamin produzieren, unterernährt, folgt das Parkinson-Syndrom. Multiple Sklerose (MS) bricht aus, wenn die Myelin (eine fetthaltige Ummantelung der meisten Nervenfasern) produzierenden Zellen unterernährt sind. Die ***Myelinschicht schwindet und die Nervenfasern werden geschädigt.***
- Die Leber kontrolliert die Verdauung, die Resorption und den Stoffwechsel der Fettstoffe im Körper. Gallensteine behindern den Fettstoffwechsel und beeinflussen die Cholesterinwerte im Blut. Cholesterin ist ein wesentlicher Baustein all unserer Körperzellen und wird in jedem Stoffwechselverlauf gebraucht. Unser Gehirn besteht aus mehr als 10 % Cholesterin (i.d. Trockenmasse). ***Cholesterin ist wichtig für die Gehirnentwicklung und die Gehirnfunktion. Es schützt Nerven vor Schäden oder Verletzungen. Ein Ungleichgewicht der Flutfette kann das***

Nervensystem zutiefst beeinträchtigen und fast jede Krankheit im Körper hervorrufen. Gallensteine aus der Leber und der Gallenblase zu entfernen, erhöht die Nährstoffversorgung aller Zellen, ***verjüngt das Nervensystem*** und verbessert alle Körperfunktionen.[22]

Vitamin-E-Mangel:
Quellung der Zwischenzellsubstanz, folglich: verminderte Festigkeit der Gefässwände (S.608), folglich: schlechter Aufbau und schlechter Erhalt von Körperzellen, schlechter Eiweissstoffwechsel (S.562), schlechtere Drüsenfunktionen (S.606), Herzmuskelschwäche (S.609), Anfälligkeit gegen Krebs (S.562), schlechte Zellatmung, schlechter Stoffwechsel (S.563).
Gefahr von Unfruchtbarkeit bei der Frau und beim Mann (S.608), Gefahr von Fehlentwicklungen beim Fötus (S.609), Fehl- oder Frühgeburten, Periodenkrämpfe und Klimakteriumsbeschwerden, Frigidität und Impotenz, Herzbeschwerden (S.563), Muskeldegenerationen, Herzmuskelschwäche, Nervenschäden (S.609), mangelnde periphere Durchblutung (S.563), mangelnde Keimdrüsentätigkeit und Organtätigkeit, Folgen sind Fettleibigkeit oder Magerkeit, auch Prostatavergrösserung (S.564), bewirkt bei Kindern Müdigkeit (S.565).
Vitamin E in: in Weizenkeimen, Weizenkeimöl (S.563), im Naturreis (S.579).[23]

Ginseng:
Studien weisen darauf hin, dass die Saponine und andere Wirksubstanzen des Ginseng auch den Cholesterinspiegel und die Blutplättchen positiv beeinflussen können. Ginseng fördert den Transport und die Verstoffwechselung von Cholesterin; er senkt auf diese Weise den Gesamt-Cholesterinspiegel, v.a. von LDL, und erhöht die günstigen HDL-Werte. Möglicherweise verhindert er auch das Zusammenkleben der Blutplättchen. Seine Wirkung auf den Blutdruck lässt sich weniger leicht vorhersehen – manchmal normalisiert er ihn, gelegentlich kann er ihn aber auch erhöhen.
Wie Sie Ginseng anwenden können: Er wird als ganze Wurzel oder in Pulverform verkauft, außerdem als Kapseln, Tabletten, Tee, Tinktur und Extrakt. Als Herztonikum empfiehlt sich eine tägliche Dosis von 250 bis 500 mg (bei Kapseln, die mindestens 5 bis 8 Prozent Ginsenoside emthalten) oder, falls der Ginsenosidanteil höher liegt, 100 bis 200 mg des Präparats. [24]

Chrom:
Das Spurenelement Chrom ist ein essentieller Bestandteil des sog. Glucosetoleranzfaktors, der die Insulinfunktion regulieren hilft. Das bedeutet, Chrom spielt eine wichtige Rolle im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, zu dem auch die Glucose (der Blutzucker) gehört. Studien deuten darauf hin, dass Chrom möglicherweise auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Leiden genutzt werden kann, denn sein günstiger Effekt auf den Blutzuckerspiegel dehnt sich auch auf die Fett- bzw. Cholesterinspiegel aus. Seit langem ist bekannt, dass Zuckerkranke erheblich stärker gefährdet sind als andere, an kardiovaskulären Leiden zu erkranken. In großen Bevölkerungsstudien hat sich herausgestellt, dass Menschen mit hohen Gewebechromwerten signifikant seltener herz- und kreislaufkrank sind; niedrige Chromwerte hingegen gehen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. „Chrom ist vielleicht nur einer der Faktoren die dazu beitragen, dass es zwischen den verschiedenen Kulturen solche Unterschiede im Auftreten von Diabetes und Arteriosklerose gibt“, meint dazu Dr. med. Elson Haas, „aber erzählt sicherlich zu den wichtigsten.“
Wie das Niacin – ebenfalls ein Teil des Glucosetoleranzfakturs – ist Chrom bereits zur Behandlung überhöhtere Cholesterinspiegel eingesetzt worden. In manchen Studien wurden sehr hohe Dosen, bis zu 2 mg täglich, verwendet; positive Effekte auf die Blutfett- und Cholesterinwerte sowie die HDL-Fraktion wurden aber auch bei Pobanden beobachtet, die nur die durchschnittliche Chrommenge von 0,2 bis 0,4 mg pro Tag zu sich nahmen. In einigen vielversprechenden Studien scheint sich anzudeuten, dass die Kombination von Chrom und Niacin bestens geeignet st, die üblichen Nebenwirkungen einer Niacintherapie zur

---

[22] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-58
[23] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[24] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 269f.

Cholesterinsenkung auf Null zu reduzieren. In einer Studie an älteren Menschen beispielsweise gelang es, mit 0,2 mg Chrom und 0,1 mg Niacin pro Tag den LDL-Wert im Blut signifikant zu senken.
Zu den biologisch aktiven Formen von Chrom gehören der Glucosetoleranzfaktor, Chrompicolinat sowie Chrompolynicotinat. Meist wird das Spurenelement mit anderen Vital- und Ergänzungsstoffen kombiniert; achten Sie beim Einkauf von Multivitamin- bzw. Multimineralstoffpräparaten darauf.
Wie Sie Chrom anwenden können: Chrompräparate werden zumeist als Tabletten (zu je 0,1 oder 0,2 mg), Kapseln oder in flüssiger Form angeboten. Die Durchschnittsdosis für Erwachsene, die ihr Herz schützen wollen, beträgt 0,2 bis 0,4 mg pro Tag.[25]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die irkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.
Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[26]

Grapefruit:
Die cholesterinsenkende Wirkung des Grapefruitstoffs und seine positive Wirkung auf Diabetessymptome hatten schon frühere Studien nahegelegt. Den israelischen Forschern ist es nun gelungen, den Wirkmechanismus nachzuweisen. Er entspreche genau dem einiger Medikamente gegen Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Das Zitrus-Flavonoid aktiviere in seiner verstoffwechselten Form zwei Proteine und blockiere ein drittes im Leberstoffwechsel, erklären die Wissenschaftler. Das führe zu einem verstärkten Abbau von Fettsäuren und senke letztlich den Anteil des „schlechten“ LDL-Cholesterins. Naringenin regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist: „Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Durch Naringenin baut sie diese Fettsäuren aber ab, wie während einer strengen Diät“, sagt Yaakov Nahmias.
Wenn sich die Laborergebnisse auf den menschlichen Organismus übertragen lassen, könnten Grapefruitextrakte zu einer natürlichen Therapie von überhöhten Blutfettwerten, Typ-2-Diabetes und des sogenannten metabolischen Syndroms werden, glauben die Forscher um Yaakov Nahmias.[27]

Blei und Quecksilber bei Metabolischem Syndrom:
Forscher aus dem Iran untersuchten die Konzentrationen von Blei und Quecksilber bei 320 Heranwachsenden, darunter 160 mit Metabolischem Syndrom und 160 gesunde Kontrollpersonen. Bei den Jugendlichen mit Metabolischem Syndrom waren die mittleren Blei- und Quecksilberkonzentrationen höher als bei den

[25] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 278f.
[26] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.
[27] http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/diabetes/news/grapefruit-pflanzenstoff-wirkt-wie-medikament_aid_545409.html

Kontrollpersonen. Der Anstieg der Serumkonzentration von Blei und Quecksilber war auch mit einem Anstieg einiger kardiometabolischer Risikofaktoren assoziiert.[28]

Stimuliert die AMP-aktivierte Proteinkinase (AMPK):
AMPK ist ein Enzym in den Zellen Ihres Körpers. Es wird manchmal auch als »metabolischer Hauptschalter« bezeichnet, weil es eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Stoffwechsels spielt.7 Dem Natural Medicine Journal zufolge »löst AMPK eine Kaskade von Ereignissen innerhalb der Zellen aus, die alle an der Aufrechterhaltung der Energiehomöostase beteiligt sind … AMPK reguliert ferner eine Reihe von biologischen Aktivitäten, die Lipid-, Glukose- und Energie-Ungleichgewichte normalisieren. Das Metabolische Syndrom (MetS) tritt auf, wenn diese AMPK-regulierten Bahnen ausgeschaltet werden und ein Syndrom auslösen, zu dem Hyperglykämie, Diabetes, Lipidanomalien und Energieungleichgewichte gehören.«
Mariendistel regeneriert von Alkohol indizierte Schäden der Leber und ist daher das ideale Heilkraut nach überstandener Alkoholkrankheit
Pormezz – stock.adobe.com
»… AMPK hilft, die Reaktion auf diese Stressoren zu koordinieren, indem es die Energie in Richtung zelluläre Reparatur, Instandhaltung oder eine Rückkehr zur Homöostase und verbesserte Überlebenschancen verschiebt. Die Hormone Leptin und Adiponectin aktivieren AMPK. Mit anderen Worten, die Stimulierung von AMPK kann die gleichen Vorteile wie Sport, Diäten und Gewichtsabnahme bringen – also die Lebensstilveränderungen, die als vorteilhaft gegen eine Reihe von Krankheiten angesehen werden.«[29]

Vitamin-E-Mangel:
Fettverwertungsstörungen sind von Nachteil, da Vitamin E zu den fettlöslichen Vitaminen zählt und die Aufnahme des Vitamins an Fett gebunden ist.[30]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Dabei ist seine radikalfangende Wirkung dreimal so hoch wie beispielsweise jene des Rotweins. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Granatapfel den Blutfluss verbessert, einen günstigen ***Einfluss auf den Fettstoffwechsel*** besitzt und Gefäßablagerungen entgegenwirkt. Auch eine entzündungshemmende Eigenschaft wird der Paradiesfrucht bescheinigt. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[31]

Coenzym Q10:
Zu den wichtigsten Antioxidantien gehört das Q10, welches zur großen Gruppe der Ubichinone zählt. Diese Stoffe sind im Pflanzen- und Tierreich weit verbreitet und spielen eine sehr wichtige Rolle bei der Energiegewinnung in den Brennöfen unserer Zelle, den Mitochondrien. Damit wir uns bewegen, sprechen, hören, denken, unsere Nahrung verdauen und ausscheiden können, ist Coenzym Q10 notwendig. Ohne Coenzym Q10 wären wir alle tot – Pflanzen, Tiere, ja sogar Bakterien und Hefepilze brauchen diesen Kraftstoff. Nur wenn ausreichend Coenzym Q10 in unserem Körper ist, sind wir in der Lage, die für die Stoffwechselprozesse erforderliche Energie zu produzieren.[32]

Coenzym Q10:

---

[28] http://www.diagnostisches-centrum.de/index.php/199-studien-schwermetalle/studien-schwermetalle-2014/1147-blei-und-quecksilber-bei-metabolischem-syndrom.html
[29] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/
[30] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 98
[31] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[32] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 137f.

Bei Fettstoffwechselstörungen ist Coenzym Q10 besonders wichtig.[33]

Selen:
Wenn freie Radikale in den Zellen ihr Unwesen treiben, nehmen sie sich zuerst die empfindlichen Fette vor. dabei werden die Fette oxidiert und – unter der Bildung von Hydroperoxiden – zerstört. Im Körper lösen die durch die Fettoxidation entstandenen Hydroperoxide ebenfalls Schäden aus, die repariert werden müssen. Allerdings können aus diesen Hydroperoxiden selbst auch wieder besonders aggressive freie Radikale gebildet werden, welche die Zerstörungswut der vorhandenen Angreifer noch verstärken. Die Fette müssen also vor diesem Teufelskreis bewahrt werden. Dabei spielt Selen eine wichtige Rolle. Das Spurenelement wird in unseren Zellen in ein antioxidativ wirksames Enzym (Gluthationperoxidase) eingebaut, welches die Ansammlung der giftigen Hydroperoxide und der daraus gebildeten freien Radikale verhindert. Auf diese Weise wirkt Selen entgiftend und schützt die Gewebe vor den oxidativen Folgeschäden. Die Blut- und die Leberzellen sind reich an diesem selenhaltigen, radikalfangenden Enzym: Hier ist der Schutz vor dem oxidativen Stress besonders notwendig.[34]

Selen:
Wenn Selen fehlt, kann auch die Gluthationperoxidase nicht aktiv sein – freie Radikale haben dann ein leichtes Spiel und schädigen die Blutfette.[35]

Um in den Körperzellen aus den energieliefernden Nährstoffen Energie (ATP) herstellen zu können, braucht der Körper Coenzyme. Wer mit NADH unterversorgt ist, dessen Akkus leeren sich zunehmend, man wird müde und hat Konzentrationsschwierigkeiten. Flugreisende, die NADH eingenommen hatten, zeigten in Gehirnleistungs- und Wachtests deutlich bessere Ergebnisse als jene ohne NADH. Natürlich profitieren auch Freizeit- und Leistungssportler, deren energetische Bereitstellung für ihre Leistung von ausschlaggebender Bedeutung sein kann, von NADH-Gaben. Untersuchungen mit Profisportlern haben gezeigt, dass der Powerstoff die Reaktionszeit und die Ausdauerleistung deutlich verbessern kann.[36]

Kokosfett und Kokosöl:
Wer Probleme mit der Fettverdauung hat, sollte zu Kokosfett und Kokosöl wechseln. Die MCFs in der Kokosnuss werden nämlich bereits im Mund und im Magen aus ihrem Fettverbund herausgelöst und brauchen zur Verstoffwechselung keine Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse und Gallenblase.[37]

Fettarten:
Unser Körper braucht mehr gesättigte als ungesättigte Fettsäuren. Mindestens die Hälfte der Phospholipide in der Zellmembran besteht aus gesättigten Fettsäuren, und gesättigte Fettsäuren sind auch das wichtigste Fett der Myelinscheide in den Nervenzellen. Gesättigte Fettsäuren stärken das Immunsystem, indem sie den oxidativen Stress vermindern und als natürliche Antibiotika fungieren. Sie vernichten schädliche Bakterien, Viren und Pilze. Allerdings sollten wir nicht ausschließlich Kokosöl konsumieren, sondern auch essentielle Fettsäuren, z.B. Omega-3 und Omega-6-Öle, wie es auch gesunde, traditionell lebende Südseeinsulaner tun.[38]

Leinöl:
Leinöl hat zu allen Zeiten Wunder gewirkt. Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel. Das Fundament der gesamten Nahrungsverwertung ist zerstört, wenn die hoch aktiven natürlichen Fette durch die entnervten, gegen Sauerstoff stabilen, künstlich veränderten fettigen Substanzen ersetzt werden. Diese Hemmstoffe im Organismus sind heute die Hauptursache der meisten Krankheiten. Wichtig ist die richtige Harmonie der Fette mit der Eiweißnahrung, die Öl-Eiweiß-Kost.[39]

---

[33] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 142
[34] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 178f.
[35] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 181
[36] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 193
[37] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179
[38] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[39] Budwig, Öl-Eiweiß-Kost, 7

Leinsamen:
Leinsamen sind mit weitem Abstand die besten pflanzlichen Lieferanten von Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure, die unsere Zellen zur Synthetisierung der entzündungshemmenden Substanzen EPA und DHA benötigen. Zwei Suppenlöffel Leinsamen liefern bereits 140 Prozent der empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren. Um eine maximale Wirkung der in Leinsamen vorhanden Omega-3-Fettsäuren zu erzielen, muss man allerdings bedenken, dass die Umwandlung in Linolensäure in EPA und DHA relativ wirkungslos ist, wenn gleichzeitig zu große Mengen Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden. Daher muss jede Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren von einem markanten Rückgang der Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren begleitet werden, damit ein besseres Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren erzielt wird und entzündliche Prozesse verhindert werden.[40]

Colostrum:
Jedes Muttersäugetier produziert für die erste Versorgungsphase des Stillens Colostrum. Diese Substanz dient dazu, das Immunsystem zu trainieren und zu vervollständigen. Außerdem sind im Colostrum Wachstumsfaktoren enthalten. Da die Placentaschranke von Kühen wesentlich weniger Abwehreiweiße zum Fötus durchläßt als die beim Menschen, enthält Kuhcolostrum eine bis zu 40-fach erhöhte Konzentration von Immunstoffen als menschliches Colostrum; es besteht dabei eine mehr als 99%-ige Übereinstimmung der Inhaltsstoffe. Mit der Aufnahme von Colostrum wird dem Neugeborenen eine Stimulation des Immunsystems und der Wachstumsfaktoren geboten. Ein kranker, verletzter oder Immunsystem geschwächter Organismus soll damit eine Unterstützung bei der Regeneration von Zellkomplexen erfahren, z.B. verbesserte Heilung von muskulären Verletzungen, Unterstützung des Immunsystems und somit gesteigerte Abwehrleistung des Systems gegen Krankheitserreger.
Colostrum findet eine ernährungsadjuvante Anwendung zur Verbesserung der Fettverbrennung.[41]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margarine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.[42]

Vitamin C:
Vitamin C wird beim Fettabbau dringend benötigt. Je mehr Vitamin C im Blut vorhanden ist, umso besser klappt es mit der Fettverbrennung.[43]

Magnesium:

---

[40] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 80
[41] Meyer, Ralf: Chronisch krank, 152f.
[42] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168
[43] Döll: Arthrose, 2007, 105

Vollwertkost liefert den Fettburner Magnesium. Dieser Mineralstoff regt nämlich den Fettschmelzungsprozess an und wird bei vielen Stoffwechselvorgängen gebraucht. Übergewichtige leiden häufig unter Magnesiummangel – in diesem Fall „klebt“ das Fett an den Hüften und wird nicht abgebaut.[44]

Bärlauch:
Beim Bärlauch sind die schwefelhaltigen Verbindungen und die Flavonoide von besonderer Bedeutung. Sie haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte und unterstützen daher Herz und Blutgefäße in ihrer Funktion.[45]

Galle:
Galle ist eine grün-gelbliche, basische Flüssigkeit mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Jede davon hat einen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen Organs und Systems im Körper. Galle hilft bei der Verdauung von Fett, Kalzium und Proteinen. Darüber hinaus wird sie benötigt, um die Fettwerte im Blut konstant zu halten, Toxine aus der Leber zu entfernen, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass sich im Dickdarm schädliche Bakterien vermehren. Um ein widerstandsfähiges und gesundes Verdauungssystem zu bewahren und die Körperzellen mit der richtigen Menge an Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich 1,1 bis 1,6 Liter Galle produzieren. Wird weniger Galle produziert, sind Probleme mit der Verdauung, der Ausscheidung der Schlacken und den ständigen Bemühungen des Körpers, sich von Giftstoffen zu befreien, vorprogrammiert. Viele Menschen produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder Weniger. ***Alle Krankheiten sind eine direkte oder indirekte Folge einer reduzierten Gallenproduktion und eines ineffizienten Gallenflusses***.[46]

Blutqualität:
Der Zustand des Nervensystems, d.h. des Gehirns, des Rückenmarks, der Spinal- und Hirnnerven und der automatischen Funktionen, hängt von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma, einer klaren, gelblichen Flüssigkeit und Zellen zusammen. Die Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine, Mineralsalze, Hormone, Vitamine, Nährstoffe, Schlacken, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von Blutzellen: weiße und rote Blutkörperchen (Leukozyten und Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Veränderungen im Blut schlagen sich im Nervensystem nieder.
Alle drei Blutarten werden im Rückenmark gebildet, welches seine Nährstoffe vom Verdauungssystem erhält. Da Gallensteine in der Leber die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung behindern, erhält das Rückenmark zu wenig Nährstoffe und das Plasma wird mit Schlacken belastet. Dadurch werden die Zusammensetzung der Blutkörperchen und der Hormonhaushalt gestört und ***dies führt zu ungewöhnlichen Reaktionen des Nervensystems.*** Die meisten Störungen des Nervensystems finden ihren Ursprung in einer ***mangelhaften Zusammensetzung des Blutes, verursacht durch eine schlecht funktionierende Leber.***
Jede der vielen Funktionen der Leber hat einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn.

- Leberzellen wandeln Glycogen (komplexer Zucker) in Glukose um. Glukose ist zusammen mit Sauerstoff und Wasser, einer der Hauptnährstoffe des Nervensystems, wobei Glukose die Energie liefert. Im Gehirn, das nur in Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, befindet ich ein Fünftel des gesamten Blutmenge des Körpers. Das Gehirn verbraucht erhebliche Mengen an Glukose. ***Gallensteine in der Leber behindern die Glukoseversorgung des Gehirns und des restlichen Nervensystems***, was ***die Leistung der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt***. Die Anzeichen einer beginnenden Störung sind Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes oder Kohlenhydrathaltiges und häufige Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.
- Aus den vorhandenen Aminosäuren synthetisiert die Leber Plasmaproteine und die meisten Blutgerinnungsfaktoren. Diese Funktion wird durch Gallensteine immer stärker beeinträchtigt. Wenn die Produktion von Gerinnungsfaktoren sich verlangsamt, sinkt die Zahl der Blutplättchen und es kann zu spontanen Kapillarblutungen oder Bluterkrankheiten kommen. Entsteht die Blutung im Gehirn, kann dies zu Gehirnschäden, ***Lähmung*** oder zum Tod führen. Die Stärk der Blutung wird durch Bluthochdruck und starken Alkoholkonsum noch erhöht. Die Zahl der Blutplättchen sinkt auch, wenn

[44] Döll: Arthrose, 2007, 106
[45] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[46] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.

Gallensteine die Blutversorgung der Leberzellen hemmen und die Leber dadurch nicht mehr in der Lage ist, genügend neue Zellen zu produzieren, um alte oder geschädigte Zellen zu ersetzen.

- Vitamin K ist ebenfalls unentbehrlich bei der Synthese von Gerinnungsfaktoren. Dieses fettlösliche Vitamin wird in der Leber gespeichert und mit Hilfe von Gallensalzen im Darm resorbiert. Wenn der Gallenfluss durch Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase behindert wird, entsteht ein ***Mangel an Vitamin K*** und die Fettverdauung ist beeinträchtigt.
- Wie vorangehend erläutert, führen Gallensteine in der Leber zu Herz-Kreislauf-Problemen. Wenn das Blut sich verändert und zähflüssig wird, verhärten sich die Blutgefäße und werden geschädigt. Bildet sich in einer geschädigten Arterie ein Blutgerinnsel, kann ich ein Stückchen davon (Embolus) lösen, in ein kleinere, entfernte Arterie wandern und diese verschließen. Die Folgen sind ***Ischämie***, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Jede Störung des Herzkreislaufs hat einen ***Einfluss auf das Gehirn und den Rest des Nervensystems***. Fehlfunktionen der Leber ***beeinflussen v.a,. die Astrozyten, welche das Hauptgewebe des zentralen Nervensystems bilden. Sind diese betroffen, folgen Apathie, Desorientiertheit, Delirium, Muskelstarre und Koma.*** Durch den Darm resorbierte stickstoffhaltige Schlacken, ***die normalerweise durch die Leber entgiftet werden, gelangen über die Blutbahn ins Gehirn.*** Erreicht dort eine Schlacke wie z.B. Ammoniak überhöhte Konzentrationen, verändern sich die Blutgefäße im Gehirn und die Blut-Hirn-Schranke wird durchlässig. Dadurch ***gelangen verschiedenste Gifte ins Gehirn und verursachen weitere Schäden. Wenn die Neuronen im Gehirn nicht genügend Nährstoffe erhalten, verkümmern sie.*** Die Folgen sind Demenz oder die Alzheimer-Krankheit. Sind die Neuronen, die das Gehirnhormon Dopamin produzieren, unterernährt, folgt das Parkinson-Syndrom. Multiple Sklerose (MS) bricht aus, wenn die Myelin (eine fetthaltige Ummantelung der meisten Nervenfasern) produzierenden Zellen unterernährt sind. Die ***Myelinschicht schwindet und die Nervenfasern werden geschädigt.***
- Die Leber kontrolliert die Verdauung, die Resorption und den Stoffwechsel der Fettstoffe im Körper. Gallensteine behindern den Fettstoffwechsel und beeinflussen die Cholesterinwerte im Blut. Cholesterin ist ein wesentlicher Baustein all unserer Körperzellen und wird in jedem Stoffwechselverlauf gebraucht. Unser Gehirn besteht aus mehr als 10 % Cholesterin (i.d. Trockenmasse). ***Cholesterin ist wichtig für die Gehirnentwicklung und die Gehirnfunktion. Es schützt Nerven vor Schäden oder Verletzungen. Ein Ungleichgewicht der Flutfette kann das Nervensystem zutiefst beeinträchtigen*** und fast jede Krankheit im Körper hervorrufen. Gallensteine aus der Leber und der Gallenblase zu entfernen, erhöht die Nährstoffversorgung aller Zellen, ***verjüngt das Nervensystem*** und verbessert alle Körperfunktionen.[47]

Chrom:

Das Spurenelement Chrom ist ein essentieller Bestandteil des sog. Glucosetoleranzfaktors, der die Insulinfunktion regulieren hilft. Das bedeutet, Chrom spielt eine wichtige Rolle im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, zu dem auch die Glucose (der Blutzucker) gehört. Studien deuten darauf hin, dass Chrom möglicherweise auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Leiden genutzt werden kann, denn sein günstiger Effekt auf den Blutzuckerspiegel dehnt sich auch auf die Fett- bzw. Cholesterinspiegel aus. Seit langem ist bekannt, dass Zuckerkranke erheblich stärker gefährdet sind als andere, an kardiovaskulären Leiden zu erkranken. In großen Bevölkerungsstudien hat sich herausgestellt, dass Menschen mit hohen Gewebechromwerten signifikant seltener herz- und kreislaufkrank sind; niedrige Chromwerte hingegen gehen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. „Chrom ist vielleicht nur einer der Faktoren die dazu beitragen, dass es zwischen den verschiedenen Kulturen solche Unterschiede im Auftreten von Diabetes und Arteriosklerose gibt“, meint dazu Dr. med. Elson Haas, „aber erzählt sicherlich zu den wichtigsten.“
Wie das Niacin – ebenfalls ein Teil des Glucosetoleranzfakturs – ist Chrom bereits zur Behandlung überhöhtere Cholesterinspiegel eingesetzt worden. In manchen Studien wurden sehr hohe Dosen, bis zu 2 mg täglich, verwendet; positive Effekte auf die Blutfett- und Cholesterinwerte sowie die HDL-Fraktion wurden aber auch bei Pobanden beobachtet, die nur die durchschnittliche Chrommenge von 0,2 bis 0,4 mg pro Tag zu sich nahmen. In einigen vielversprechenden Studien scheint sich anzudeuten, dass die Kombination von Chrom und Niacin bestens geeignet st, die üblichen Nebenwirkungen einer Niacintherapie zur

[47] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-58

Cholesterinsenkung auf Null zu reduzieren. In einer Studie an älteren Menschen beispielsweise gelang es, mit 0,2 mg Chrom und 0,1 mg Niacin pro Tag den LDL-Wert im Blut signifikant zu senken.
Zu den biologisch aktiven Formen von Chrom gehören der Glucosetoleranzfaktor, Chrompicolinat sowie Chrompolynicotinat. Meist wird das Spurenelement mit anderen Vital- und Ergänzungsstoffen kombiniert; achten Sie beim Einkauf von Multivitamin- bzw. Multimineralstoffpräparaten darauf.
Wie Sie Chrom anwenden können: Chrompräparate werden zumeist als Tabletten (zu je 0,1 oder 0,2 mg), Kapseln oder in flüssiger Form angeboten. Die Durchschnittsdosis für Erwachsene, die ihr Herz schützen wollen, beträgt 0,2 bis 0,4 mg pro Tag.[48]

Medizinische Kohle – aber mit Vorsicht anwenden:
Dabei handelt es sich um reine Kohle, die durch ein spezielles Verfahren besonders aufnahmefähig für Partikel und Gase des Verdauungstraktes gemacht worden ist. Relativ hohe Dosen – 25 bis 50 g pro Tag über einige Monate hinweg – können – vorläufigen Studie zufolge, den Cholesterin und Blutfettspiegel insgesamt erheblich senken, das schädliche LDL sogar um 40 Prozent reduzieren. Es gibt jedoch ***einen Haken:*** Solche eine Behandlung darf man nur unter strenger ärztlicher Überwachung durchführen, denn medizinische Kohle kann natürlich auch Nähr- und Vitalstoffe sowie etwaige Medikamente an sich binden und aus dem Körper leiten. Schwere Mangelzustände können die Folge sein.[49]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die Wirkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.
Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[50]

Essentielle Fettsäuren:
Eine Ernährung, die reich ist an gesättigten tierischen Fetten, erhöht Studien zufolge das Risiko für koronare Herzkrankheiten signifikant. Ist die Nahrung hingegen reich an bestimmten Arten mehrfach ungesättigter Fette, die essentielle Fettsäuren enthalten, so wird das Herz nicht geschädigt, sondern im Gegenteil gut geschützt. Sowohl die Omega 3- als auch die Omega-6-Fettsäuren können die Herzfunktion positiv beeinflussen, indem sie die Prostaglandinproduktion regulieren. Prostaglandine sind hormonähnliche Fettsäuren, die der Körper selbst herstellt. Wie Hormone steuern auch sie bestimmte Körperfunktionen – u.a. den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut, die Blutgerinnung, den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt. Inzwischen hat sich in vielen Studien herausgestellt, dass eine Ernährung, die arm n essentiellen Fettsäuren ist, den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Klebrigkeit der Blutplättchen erhöht. Immer wieder stellte man fest, dass die regelmäßige Zufuhr der beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Ducosahexaensäure das „gute“ HDL erhöhen und die „schlechten“ Triglyceride

[48] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 278f.
[4949] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 271f.
[50] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.

senken kann. Auch wenn die Omega-6-Fettsäuren noch nicht so gründlich erforscht wurden wie die Omega-3-Fettsäuren, gibt es inzwischen doch Anzeichen dafür, dass auch die Gammalinolensäure den Gesamtcholesterinspiegel senken kann. In einigen Studien wurde zudem gezeigt: Wer Präparate mit essentiellen Fettsäuren einnimmt, senkt die Klebrigkeit der Blutplättchen. Eine an Gammalinolensäure – auch pflanzlicher Herkunft – reiche Nahrung trägt außerdem dazu bei, die körpereigene Produktion bestimmter Prostaglandine zu erhöhen, die Thromben verhindern, und die Spiegel derjenigen Prostaglandine zu senken, die eine Thrombusbildung eher fördern.
Kürzlich wurde eine placebokontrollierte Studie an Angina-pectoris-Patienten vorgelegt (diese Menschen leiden n starken Herzschmerzen, weil ihr Herz nicht mehr richtig mit ´Blut versorgt wird). Sie ergab, dass die Einnahme von Fischölpräparaten die Zahl und Heftigkeit von Angina-pectoris-Attacken erheblich senken konnte. Darüber hinaus konnten sich die Probanden wieder vermehrt körperlich betätigen, ohne Schmerzen zu ´bekommen, und ihre Blutfettspiegel waren niedriger als zuvor.
Auch Bluthochdruck ist in Symptom dafür, dass es n essentiellen Fettsäuren fehlt. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Bluthochdruckkranke gut daran tun, Präparate essentieller Fettsäuren einzunehmen: Das senkt ihren Blutdruck. Einige weniger Studien haben außerdem gezeigt, dass auch die aus Pflanzen gewonnenen Omega-6-Fettsäuren (etwa Gammalinolensäure) ich positiv auf den Blutdruck auswirken. So setzte man beispielsweise Labortieren unter Stress; ihr dadurch erhöhter Blutdruck ließ sich mit Hilfe von Gammalinolensäure wiedersenken. Sowohl Omega-3-als auch Omega-6-Fettsäuren verursachen eine Erweiterung der Blutgefäße und wirken über die Prostaglandine auf den Blutdruck ein.
Menschen, die Medikamente zur „Blutverdünnung“ (Antikoagulanzien) einnehmen, unter Diabetes leiden oder Bluter sind, sollten allerdings erst einmal ärztlichen Rat einholen, bevor sie Präparate essentieller Fettsäuren schlucken. Die tägliche Dosis, mit der Sie sich gut vor koronaren Herzerkrankungen schützen können, beträgt 500 bis 1000 mg Gammalinolensäure pflanzlicher Herkunft.[51]

Grapefruit:
Die cholesterinsenkende Wirkung des Grapefruitstoffs und seine positive Wirkung auf Diabetessymptome hatten schon frühere Studien nahegelegt. Den israelischen Forschern ist es nun gelungen, den Wirkmechanismus nachzuweisen. Er entspreche genau dem einiger Medikamente gegen Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Das Zitrus-Flavonoid aktiviere in seiner verstoffwechselten Form zwei Proteine und blockiere ein drittes im Leberstoffwechsel, erklären die Wissenschaftler. Das führe zu einem verstärkten Abbau von Fettsäuren und senke letztlich den Anteil des „schlechten“ LDL-Cholesterins. Naringenin regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist: „Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Durch Naringenin baut sie diese Fettsäuren aber ab, wie während einer strengen Diät“, sagt Yaakov Nahmias.
Wenn sich die Laborergebnisse auf den menschlichen Organismus übertragen lassen, könnten Grapefruitextrakte zu einer natürlichen Therapie von überhöhten Blutfettwerten, Typ-2-Diabetes und des sogenannten metabolischen Syndroms werden, glauben die Forscher um Yaakov Nahmias.[52]

Omega-3-Fettsäuren:
Andere Studien konnten noch eindeutigere Auswirkungen aufzeigen. In einem groß angelegten italienischen Versuch fand man heraus, dass Patienten nach einem Herzinfarkt das Risiko auf einen plötzlichen Herztod um 50 Prozent reduzieren konnten, wenn sie 3 Jahre lang täglich 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen.4
Gesundheitlicher Nutzen von Omega-3-Fettsäuren
Omega-3-Fettsäuren stützen das Herz-Kreislauf-System auf mehreren Wegen. Sie senken den Blutdruck und die Triglyceridkonzentration und verbessern die endotheliale Funktion (ein wichtiger Faktor für das Wachstum neuer Blutgefäße). Zudem können Omega-3-Fettsäuren …
Herzrhythmusstörungen bekämpfen oder davor schützen
Thrombosen (Blutgerinnsel in Blutgefäßen) verhindern
vor Fetteinlagerungen und Fibrose in den Arterien schützen
Entzündungen (Hitzeempfinden, Schmerzen, Schwellungen etc.) entgegenwirken
Wissenschaftler schreiben Omega-3-Fettsäuren noch zahlreiche andere Vorteile zu, darunter folgende:
gesündere, stärkere Knochen

[51] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 261-263
[52] http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/diabetes/news/grapefruit-pflanzenstoff-wirkt-wie-medikament_aid_545409.html

bessere Stimmungskontrolle
geringeres Risiko, an Parkinson zu erkranken
geringeres generelles Todesrisiko
Schutz vor Entzündungen von Geweben und Organen
verbesserte Gehirn- und Augenentwicklung bei Babys und Schutz vor Frühgeburten
geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken
verlangsamtes Fortschreiten von Psychosen bei Patienten mit hohem Schizophrenierisiko
Schutz vor Arthrose und rheumatoider Arthritis5,6,7
Schutz vor metabolischem Syndrom8 und damit vor Übergewicht, Fettleber9 und Typ-2-Diabetes (indem Entzündungen und Blutzucker reduziert werden)
Linderung des Prämenstruellen Syndroms (PMS) und von Menstruationsstörungen10
geringeres Risiko für andere neurologische/kognitive Störungen wie Gedächtnisverlust, Gehirnalterung, Lernstörungen und ADHS,11 Autismus und Legasthenie12
geringeres Risiko, an Morbus Crohn zu erkranken
geringeres Darmkrebsrisiko13
geringeres Risiko für Nierenerkrankungen14
geringeres Risiko für Autoimmunstörungen wie Lupus und Nephropathie
Nicht alle Omega-3-Fettsäuren sind gleich:
Es ist wichtig zu wissen, dass nicht alle Omega-3-Fettsäuren die gleiche Zusammensetzung haben. Man muss Omega-3-Fettsäuren unterscheiden lernen:
Omega-3-Fettsäuren aus Meerestieren (Docosahexaensäure, DHA, und Eicosanpentaensäure, EPA) bzw. aus Pflanzen (α-Linolensäure, ALA)
Omega-3-Fettsäuren aus Fisch (in Triglycerid-Form) bzw. aus Krill (in Phospholipid-Form)
Omega-3-Fettsäuren kann man sowohl über Wassertiere als auch über pflanzliche Quellen zu sich nehmen. Aber entgegen der gängigen Meinung sind sie nicht austauschbar. Seit ein paar Jahren existiert ein regelrechter Mythos: Menschen, die auf tierische Nahrung verzichten, glauben, ihren Omega-3-Bedarf über pflanzliches ALA decken zu können. Das stimmt so nicht, und auch die Wissenschaft stützt diese Annahme nicht.
Omega-3-EPA und -DHA sind essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Ihr Körper für verschiedenste Funktionen braucht, z.B. für Verdauung, Muskelaktivität, Blutgerinnung, Sehschärfe, Gedächtnis und Lernen sowie für die Zellteilung und die Funktion von Zellrezeptoren. Omega-3-EPA und -DHA gelten als »essenzielle« Fettsäuren, weil Ihr Körper sie nicht selbst bilden kann und Sie diese zuführen müssen. Omega-3-ALA hingegen kommt in der ganz normalen Ernährung vor und muss nicht extra zugeführt werden.
Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren haben 18 Kohlenstoffe, tierische zwischen 20 und 22. Alle haben ihre erste Doppelbindung an der dritten Position – daher die Bezeichnung »Omega-3«. Aber wie Sie unten sehen werden: Die unterschiedliche Länge der Kohlenstoffketten sorgt für einen signifikanten Unterschied.
Daher stammt die Unterscheidung zwischen langkettigen und kurzkettigen Omega-3-Fettsäuren. EPA und DHA sind langkettige Fettsäuren, ALA ist eine kurzkettige Fettsäure. Obwohl Ihr Körper einige pflanzliche ALA in DHA umwandeln kann, betrifft dies doch selten mehr als 5 Prozent, sondern eher zwischen 1 und 3 Prozent oder noch weniger. Das ist zu wenig DHA, als das sie irgendeinen Nutzen hätte.[53]

<u>Warnung: Gefährliche Transfette:</u>
Transfette: Diese Lebensmittel enthalten "Killerfette". In unserem Essen finden sich überall Transfette. Fertigpanaden auf Fisch, Hühner- oder Schweinefleisch sind besonders reich an Transfettsäuren. (Quelle: Getty Images/DronG) Sie stecken nicht nur in Chips, Pommes und Croissants. Auch Panaden, Saucen und Müsliriegel enthalten einen hohen Anteil an Transfettsäuren. Diese gelten als gefährliche Krankmacher. Denn sie schaden nicht nur der Figur, sondern auch den Gefäßen, dem Herzen und sogar dem Gehirn.
Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann. Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen, aber auch beim ***Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren***.
Gefährliche Fettsäuren: Warum Transfette so schädlich sind
Transfette haften fest und klebrig an den Zellen

[53] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/dr-joseph-mercola/wie-gute-fette-vor-herzkrankheiten-schuetzen.html

Wie eine klebrige Masse kleben die Transfettsäuren an Zellwände, Blutbahnen und Nerven und beeinträchtigen diese in ihrer Funktion. "Schon geringe Mengen von ihnen verdoppeln das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagen Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp in ihrem Buch "Fit mit Fett" (Heyne Verlag). Kein anderes Fett habe derart fatale Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher sprechen der Arzt und der Medizinjournalist von "Killerfetten".

TRANSFETTBOMBEN:

Croutons Cracker, Pommes frites, Bratensauce, Berliner, Plätzchen, Panierte Hühnerbrust, Kartoffelchips Müsliriegel.

Schlechte Cholesterinwerte u.a. als Folge

"Transfette beeinflussen ***die Blutwerte negativer als jedes andere Fett"***, sagen die Autoren. Durch den Verzehr von transfetthaltigen Lebensmitteln erhöhe sich der Wert des LDL-Cholesterins, auch "schlechtes" Cholesterin genannt. Es hat die Eigenschaft, sich verstärkt in den Gefäßen abzulagern und damit die Gefäßverkalkung zu fördern. Der Wert des herzschützenden HDL-Cholesterins dagegen sinkt.

Ein dauerhafter Konsum der gefährlichen Fettsäuren kann somit zum Verschluss von Herzkranz- und Hirngefäßen führen und steigert somit das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Blutfette: Vorsicht bei diesen Transfettbomben:

Vor allem in Pflanzenfetten, die industriell teilgehärtet sind, kommen Transfettsäuren vor. Damit lässt sich etwa flüssiges Fett in Backfett umwandeln. Da diese Technik kostengünstig ist und Produkte länger haltbar macht, gelangen Transfette in zahlreiche Lebensmittel. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind besonders betroffen:

Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts

Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger

Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets

Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel

Verbraucher müssen sich deshalb mit dem Hinweis auf "gehärtete" oder "zum Teil gehärtete Fette" zufrieden geben. Dies sagt aber nichts über den Gehalt an Transfetten aus.

Selbermachen statt zu Fertigprodukten greifen

Grundsätzlich sollten Transfette so wenig wie möglich in der täglichen Ernährung vorkommen und nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie ausmachen. Wer nicht auf Kekse, Croissants und Pizza verzichten möchte, backt am besten selbst. Doch auch beim Selbermachen gilt es, vorsichtig zu sein: Die beim Backen verwendeten Fette müssen mit dem Hinweis "ohne gehärtete Fette" versehen und hitzebeständig sein, sonst können auch hier Transfette entstehen. Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten. "Spülen Sie immer die Pfannen nach dem Braten aus und benutzen Sie kein Fett zweimal", schreiben Strunz und Jopp.

Vom Verzehr frittierter Lebensmittel in Fast-Food-Restaurants und Imbissstuben rät der Experte grundsätzlich ab. Dort nämlich würden Frittieröle stundenlang dauererhitzt. Dadurch entstehe ein giftiges Gemisch aus Transfetten und anderen Fetten.

Beim Braten das richtige Öl verwenden:

Zum Garen oder scharfen Anbraten ist ebenfalls nicht jedes Fett zu empfehlen. Am besten eignen sich zum Beispiel die sehr hitzebeständigen Kokosfette oder speziell als Bratöle deklarierte Pflanzenöle, in denen der Anteil von Ölsäure besonders hoch ist..

"Ölwechsel" kann das Herz-Kreislauf-Risiko halbieren:

Dass es sich lohnt, den Konsum transfetthaltiger Lebensmittel weitgehend einzuschränken, zeigt eine Harvard-Studie ("Nurses' Health Studie"), auf die Strunz und Jopp verweisen. Demnach sinkt das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um satte 56 Prozent, wenn nur zwei Prozent der klebrigen Transfette durch gesättigte Fette aus Ölen ausgetauscht würden. Die Experten veranschaulichen das an einem Beispiel: "Statt einer Portion McTransfett-Pommes oder Chicken Nuggets greifen Sie lieber mal zu einem Salat mit extra nativem Olivenöldressing".

Die Harvard-Studie zeigt außerdem: ***Je mehr Transfette die Zellen blockieren, desto schlechter funktioniert auch das Hormon Insulin.*** Das ist der Grund, warum Menschen, die viele Transfette zu sich nehmen, ein 40 Prozent höheres Diabetes-Risiko haben. Die Autoren von "Fit mit Fett" raten daher zu einem "Ölwechsel". "Gesündere, naturbelassene Lebensmittel und Öle halten Ihre Zellen jung und flexibel" – wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe gebe es gleich gratis dazu[54]

[54] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html

Fettstoffwechselstörung

Patienten mit einer Fettstoffwechselstörung (N=32) erhielten in einer randomisierten und doppelblinden Cross-Over-Studie entweder 1 g Kurkuminoide pro Tag (eine Curcurmin C3 Complex Kapsel enthielt 500 mg Kurkuminoide plus 5 mg Extrakt aus schwarzem oder langem Pfeffer (95% Piperin) oder Plazebo (Kapseln mit 5 mg Pfefferextrakt) über 30 Tage (Wash-Out-Periode 2 Wochen). Die anthropometrischen Parameter wie Gewicht, BMI, Bauch-, Hüft- und Armumfang sowie das Körperfett blieben von der Einnahme der Kurkumazubereitung unbeeinflusst. Lediglich der Serum-Triglyceridspiegel hatte abgenommen, nicht aber das Cholesterin (Gesamt, LDL, HDL) und das hCRP (Mohammadi et al., 2013). Auch bei Senioren wurde in einer randomisierten, doppelblinden, plazebokontrollierten Studie keine Beeinflussing der Triglyzerid- und Cholesterinwerte im Blut beobachtet, weder nach 6-monatiger Einnahme von 1 g Kurkumin/ Tag noch von 4 g Kurkumin pro Tag, obwohl eine Wirkung zur resorbierten Kurkuminmenge deutlich erkennbar war (Baum et al., 2007). Diskutiert werden kann, ob der Piperinzusatz von 5 mg zu gering war. Patienten mit akutem Koronarsyndrom (N=75) erhielten randomisiert und doppelblind entweder Kurkumin 45 mg, 90 mg oder 180 mg pro Tag oder Plazebo über 2 Monate. Es zeigte sich ein Trend, dass geringere Kurkumindosen das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin senkten (Alwi et al., 2008). Um zu prüfen, ob die Einnahme von Kurkuminoiden einen Myokardinfarkt nach koronaren Bypass-Operationen verhindern können, erhielten 121 Patienten 3 Tage vor der Bypass-Operation bis 5 Tage nach der Operation entweder 4 mg Kurkuminoide pro Tag oder ein Plazebo. Hauptzielkriterium war das Auftreten eines Herzinfarkts. Unter der Kurkumabehandlung sank die Herzinfarktinzidenz von 30% (Plazebogruppe) auf 13% (Kurkumagruppe). Im Einklang damit waren postoperativ unter der Kurkumabehandlung die Serumkonzentrationen von entzündlichen und oxidativen Stress-Markern geringer als unter der Plazebobehandlung (Wongcharoen).

Ein systematisches Review zur blutfettsenkenden Wirkung (Sahebkar, 2013) kommt zu folgendem Schluss: Aufgrund der Hinweise aus experimentellen und klinischen Studien zur herzschützenden und blutfettsenkenden Wirkung von Zubereitungen aus Kurkuma wurden 5 geeignete Studien mit 10 Behandlungsarmen
in die Auswertung eingeschlossen: 133 Patienten mit zum Teil hohen Blutfetten oder Gesunde erhielten unterschiedliche Curcumoiddosen (45 mg bis 6000 mg pro Tag), 90 Patienten eine Kontrollbehandlung. Die Dauer der Behandlung variierte zwischen 7 Tagen und 6 Monaten, 4 Studien hatten einen 2 MonatsEndpunkt. Doch fand sich eine blutfettsenkende Wirkung nur in der Studie, bei der Kurkuma-Extrakt mit
dem Drug-Enhancer Piperin verabreicht wurde. Die gemeinsame Auswertung der Daten konnte die blutfettsenkende Wirkung der Kurkumapräparate nicht belegen, auch nicht bei Patienten mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko. Diskutiert wurde, ob dies daran lag, dass der Fettstoffwechsel beim Menschen von dem der untersuchten Tierspezies differiert oder ob das einbezogene Patientgut zu heterogen war. Deshalb sind weitere Studien vor allem bei Patienten mit erhöhten Blutfettwerten erforderlich, die längere Behandlungszeiten und Kurkuminoidpräparate mit Drug-Enhancern berücksichtigen sollten.[55]

[55] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf