

# Wider das Wohlstandssyndrom

Gegen das Metabolische Syndrom hilft nur eine Strategie, die alle Ursachen gleichzeitig angeht. Drogist und Naturarzt Peter J. Schleiss nennt die wichtigsten einfachen und wirkungsvollen Massnahmen. Und er zeigt auf, welche Heilpflanzen unterstützend eingesetzt werden können, um den entgleisten Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Jürg Lendenmann



Peter J. Schleiss, Drogist HF und Naturarzt, gründete vor 30 Jahren die «Drogerie im Dorfgässli AG» in Hünenberg.

«Es bringt nichts, beim Metabolischen Syndrom nur einen einzigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu behandeln», sagt der Drogist und Naturarzt Peter J. Schleiss. «Wenn beispielsweise der Bluthochdruck für sich alleine angegangen wird und die anderen Risikofaktoren – Übergewicht, schlechte Blutfettwerte, hoher Blutzucker – nicht mit eingeschlossen werden, ist eine Vorbeugung oder gar Heilung nicht möglich.» Und er merkt an, dass der Bluthochdruck auch natürlich behandelt werden könne, mit Weissdorn, Mistel, Zinnkraut oder Immergrün. Zudem solle generell der Salzkonsum reduziert werden.

## Übergewicht abbauen ist vordringlich

Nach der Diagnose des Metabolischen Syndroms gelte es, den Lebensstil zu ändern, wobei der Abbau des Körpergewichts stehe. Schleiss: «Zur Normalisierung des Körpergewichts tra-

gen verschiedene Massnahmen bei. Wichtig ist, sich regelmässig zu bewegen, zum Beispiel dreimal die Woche mindestens 30 Minuten zu schwimmen, laufen, biken.»

Bei der Ernährung gelte es darauf zu achten, sich trotz einer Kalorienreduktion nicht einseitig zu ernähren. Schleiss: «Der Körper muss mit allen Nährstoffen versorgt werden, die er benötigt. Sich an die Lebensmittelpyramide der «Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung» zu halten, ist ideal.» Am meisten Kalorien sparen könne, wer weniger Fett zu sich nehme. «Dabei sollen vor allem die ungesunden gesättigten Fettsäuren reduziert werden, die in tierischen Lebensmitteln und versteckt in Fertigprodukten vorkommen.»

## Satt werden ist wichtig

Die Zufuhr von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sollte erhöht werden, denn «Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen aber auch Wasser tragen zu einem guten Sättigungsgefühl bei». Das Gefühl, satt zu sein, lasse sich aber auch trainieren, indem man lerne, Hunger und Appetit voneinander zu unterscheiden. «Ein einfacher und kostengünstiger Trick ist zudem, langsam zu essen», rät Schleiss, «denn die Sättigung stellt sich erst mit einer Verzögerung ein.»

## Die Blutzuckerspitzen abschwächen

Ein weiterer Vorteil von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln sei, dass sie für einen gleichmässigeren Blutzuckerlauf sorgen, da sie die Verweildauer der Nahrung im Magen verlängern und die Kohlenhydrataufnahme verlangsamen. «Zur Behandlung der Insulinresistenz, die dem Metabolischen Syndrom zugrunde liegt, hat eine Entlastung der Insulinproduktion und eine gleichmässige Glukose-Verwertung Priorität», betont Schleiss. «Somit sind primär die raffinierten Stärke- und Saccharoseträger wie Auszugsmehlprodukte und Süsswaren vom Speiseplan zu streichen. Da Fruktose vom Körper sehr viel schneller in Körperfett umgewandelt wird als Glukose, sollten zudem mit Fruktose angereicherten Drinks und Süssigkeiten mit Zurückhaltung genossen werden. «Ebenso

soll nach einer Mahlzeit während mindestens drei Stunden nichts mehr gegessen werden. So kann der Blutzuckerspiegel genügend absinken, um den Körper in den Status der Fettverbrennung zu bringen.»

Um hohe LDL- und Triglycerid-Werte zu senken und tiefe HDL-Werte anzuheben, habe sich der Austausch von Kohlenhydraten durch Eiweiss und ungesättigten Fettsäuren als wirksam erwiesen. Schlechte Blutfettwerte würden sich auch durch Supplementierung mit Fischölen oder Omega-3-Diethylestern verbessern lassen. «In der Vitalstoff-Therapie hilft zudem ein Antioxidans und Radikalfänger wie Zink, das auch für die Bildung von Insulin gebraucht wird.» ■

## Heilpflanzen-Tipps

Zur Behandlung einer Insulinresistenz beziehungsweise eines Diabetes empfiehlt der Drogist und Naturarzt Peter J. Schleiss **Grüntee** (*Camelia sinensis*), **Bit-tergurke** (*Momordica charantia*) sowie **Copalchirinde** (*Hintonia latiflora*).

Um die LDL- und Triglycerid-Werte zu verbessern, werde eine Aktivierung der Lebertätigkeit und das Anregen des Gallenflusses angestrebt. Dazu verwendet werden vorzugsweise **Löwenzahn** (*Taraxacum*), **Mariendistel** (*Silybum marianum*), **Artischocken** (*Cynara scolymus*) und **Erdrrauch** (*Fumaria*).

Gute Erfolge bei der Behandlung des Metabolischen Syndroms werden auch mit dem Zusammenstellen von Urtinkturen-Mischungen erzielt – zusammen mit dem beschleunigenden und intensivierenden Knospenmazerat vom **Feigenbaum** (Gemmotherapie).

Weitere Pflanzen, die Peter J. Schleiss einsetzt, sind **Tausendgüldenkräut** (magenrüsenanregend), **Brennnesselblatt** (blutreinigend), **Wermut** (verdauungsfördernd) und **Faulbaum** (laxierend).