

Alles angehen

Wider das Wohlstandssyndrom

Üppiges Bauchfett, Bluthochdruck, hoher Blutzucker und schlechte Blutfettwerte: Diese Risikofaktoren müssen zusammen bekämpft werden. «Sonst kann einem Metabolischen Syndrom nicht vorgebeugt werden», sagt Naturarzt Peter J. Schleiss.

Jürg Lendenmann

Bild: zög



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», so 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, auch indem Nahrungsmittel wie Gepökeltes, Geräuchertes und viele Fertiggerichte, die viel Kochsalz enthalten, möglichst vom Menüplan gestrichen werden.

Übergewicht abbauen ist vordringlich

Nach der Diagnose Metabolisches Syndrom gelte es, den Lebensstil radikal zu ändern, wobei der Abbau des Körpergewichts im Vordergrund stehe. Peter J. Schleiss: «Der wichtigste Risikofaktor ist ein zu grosser Bauchumfang. Zu gross heisst: bei Männern über 102 cm, bei Frauen über 88 cm.»

Das Körpergewicht könne mit verschiedenen Massnahmen normalisiert werden. «Wichtig ist es, sich regelmässig zu bewegen», sagt Peter J. Schleiss. «Zum Beispiel dreimal die Woche während mindestens 30 Minuten schwimmen, joggen oder biken gehen.»

Bei der Ernährung gelte es darauf zu achten, sich bei einer Kalorienreduktion nicht einseitig zu ernähren. «Der Körper muss mit allen Nährstoffen versorgt werden, die er benötigt. Ideal ist, sich an die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zu halten», erklärt der Naturarzt und Dro-

gist. 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 wie Fleisch, Wurstwaren und Butter sowie versteckt in Fertigprodukten vorkommen.» Für die Ernährung am wertvollsten seien einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Raps- und Olivenöl, aber auch in Seefisch vorkommen. Gesund seien auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Sonnenblumen-, Distel- und Leinöl zu finden seien.

Satt werden ist wichtig

Die Zufuhr von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sollte erhöht werden, denn «Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen und einem hohen Wassergehalt tragen wegen ihres grossen Volumens zu einem guten Sättigungsgefühl bei».

Viel zu trinken sei wichtig; unmittelbar vor oder während des Essens sollte es jedoch möglichst unterbleiben, da sonst die Verdauungssäfte verdünnt würden. Beim Alkohol gelte es generell Zurückhaltung zu üben, denn er fördere die Entstehung von Übergewicht und lasse die Blutfettwerte steigen. «Ausserdem», so der Naturarzt, «hat er eine appetitanregende Wirkung.»

Das Gefühl, satt zu sein, lasse sich aber auch trainieren, indem man lerne, Hunger und Appetit voneinander zu unter-

scheiden. Der Hunger sei ein Signal des Körpers, ihn mit Nahrung und wichtigen Nährstoffen zu versorgen, der Appetit hingegen ein psychologisches Phänomen. «Ein einfacher und kostengünstiger Trick ist zudem, langsam zu essen», rät der Drogist, «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 Blutzucker-Verlauf 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 Glukoseverwertung 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 angereicherte 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.»



Wer dem Metabolischen Syndrom vorbeugen und Übergewicht abbauen will, muss weniger, dafür gesünder essen. Lachs enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Wichtige Heilpflanzen

«Zur Behandlung einer Insulinresistenz bzw. eines Diabetes werden in der Drogerie dafür geeignete Heilpflanzen verschrieben», sagt der Drogist und Naturarzt und nennt Grüntee, Bittergurke sowie Copalchi-Rinde. «In der Vitalstoff-Therapie hilft zudem ein Antioxidans und Radikalfänger wie Zink, das auch für die Bildung von Insulin gebraucht wird.» 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-Fettsäuren verbessern lassen.

«Die Phytotherapie verbessert die LDL- und Triglycerid-Werte durch Aktivieren der Lebertätigkeit und durch Anregen des Gallenflusses», so Peter J. Schleiss. «Dafür werden vorzugsweise Löwenzahn, Mariendistel, Artischocken und Erdrauch verwendet. In der Pflanzenheilkunde erzielen wir gute Erfolge bei der Behandlung des Metabolischen Syndroms mit der Zusammenstellung von Urtinkturen-Mischungen zusammen mit dem beschleunigenden und intensivierenden Knospenmazerat vom Feigenbaum.» Weiter werden eingesetzt: Tausendgüldenkräuter (magendrüsenanregend), Brennnesselblatt (blutreinigend), Mariendistel (leberstärkend) und Faulbaum (abführend).