

Franziska Rubin

Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden

Reading excerpt

[Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden](#)

of [Franziska Rubin](#)

Publisher: Eldoret



<http://www.narayana-verlag.com/b19675>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Fettstoffwechselstörungen

Neben Bluthochdruck, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht und Rauchen gehören erhöhte Blutfette zu den wichtigsten Risikofaktoren für Gefäßschäden und den daraus folgenden Gefahren für Gehirn, Herz und Beine: Schlaganfall, Herzinfarkt oder Durchblutungsstörungen. Bei Fettstoffwechselstörungen sind die Werte der Blutfette - Cholesterin und Triglyzeride - im Blut zu hoch. Das kann ganz unterschiedliche Ursachen haben: zum einen, dass insgesamt zu viel Fett über die Nahrung aufgenommen wird. Daneben wird Cholesterin aber auch im Körper selbst gebildet, hier vor allem in der Leber. Erhöhte Blutfette können also auch damit zu tun haben, dass im Fettstoffwechsel des Körpers etwas nicht stimmt.

Die Häufigkeit von Fettstoffwechselstörungen nimmt mit dem Alter deutlich zu, bei den über 65-Jährigen sind bei den Frauen 41 Prozent, bei den Männern 39 Prozent betroffen.

Fakten

Nehmen wir Fette mit der Nahrung zu uns, so müssen diese nicht nur zerkleinert, sondern vor allem wasserlöslich gemacht werden - man spricht von »emulgieren« -, um überhaupt vom Organismus aufgenommen und im Blut transportiert werden zu können. Dieser Prozess fängt im Magen durch die Magenbewegungen und erste Enzyme an. Im Dünndarm geht die Fettverdauung dann weiter: Gallensäuren aus der Galle sorgen dafür, dass die Fette weiter emulgiert und noch besser vom »Bauchspeichel«, den Enzymen aus der Bauchspeicheldrüse, verstoffwechselt werden können. Dabei entstehen wasserlösliche Fetttropfchen, die dann noch in Fett-

säuren aufgespalten werden - ein langer, komplizierter Stoffwechselprozess, in dem Leber und Galle eine besonders wichtige Rolle spielen. In der Leber werden übrigens auch körpereigene Fette gebildet - und zwar aus Kohlenhydraten oder Alkohol. Daher rühren die Fettpölsterchen am Bauch oder auf den Hüften, wenn man zu viele Süßigkeiten nascht oder beim Alkohol zugreift. Außerdem werden ebenfalls aus Cholesterin Gallensäuren gebildet, diejenigen Säuren also, die für Fettverdauung und Fettersorption von so großer Bedeutung sind. Die Gallenflüssigkeit sorgt übrigens auch dafür, Cholesterin »in Lösung« zu halten. Fällt dieses nämlich aus, kann das möglicherweise schmerzhaft Folgen haben: Es bilden sich Gallensteine aus Cholesterin.

Wissen: Blutfette

Wenn man über Blutfette spricht, geht es meist um zwei Fette: Cholesterin und Triglyzeride.

Cholesterin

Es ist für viele Prozesse im Körper von großer Bedeutung, unter anderem für

- ▶ die Funktion der Zellmembranen
- ▶ die Bildung der Gallensäuren zur Fettverdauung
- ▶ die Bildung der Sexualhormone
- ▶ die Bildung der Stresshormone
- ▶ die Bildung von Vitamin D
- ▶ die Unterstützung des Immunsystems
- ▶ die Elastizität der roten Blutkörperchen

Damit Cholesterin als lebenswichtige Substanz im Blut transportiert werden kann, muss es ebenfalls chemisch verändert werden - Fette allein sind nicht wasserlöslich. So wird es an ein

Protein (Eiweiß) gebunden - »Lipoprotein« entsteht, ein genialer Transportmechanismus des Körpers. Die Lipoproteine, die Cholesterin enthalten, werden in LDL und HDL unterschieden: LDL bringt das Cholesterin von der Leber zu den Zellen - HDL bringt es aus den Zellen wieder zurück in die Leber. Ein effektives Wechselspiel! Beide Arten von Cholesterin sind für viele Prozesse im Körper von enormer Bedeutung, im Blutbild gilt LDL allerdings als »schlechtes« und HDL als »gutes« Cholesterin. 75 Prozent des Cholesterins stellt der Körper selbst her. Die Ernährung spielt nur eine untergeordnete Rolle. Zu Unrecht wurden Butter und vor allem Eier über Jahre als Übeltäter für hohe Cholesterinwerte verteufelt. Heute weiß man: Es kommt auf die Gesamtmenge an tierischen Fetten an. Gegen Fleisch- und Wurstwaren mit ihrem hohen Anteil an Cholesterin und Triglyceriden fallen Eier und Butter kaum ins Gewicht.

Triglyzeride

Sie bestimmen neben dem Cholesterin den Blutfettspiegel. Ihren Namen haben sie daher, dass sie ein Glycerinmolekül und drei (Tri-)Fettsäuren enthalten. Triglyzeride sind unsere Energie-



Eselsbrücken

Es gibt einen Trick, wie man sich merken kann, welcher Cholesterinwert welchen »Wert« für die Gesundheit hat: Lästiges/Liederlich-LDL steht für das »schlechte« und Hilfreiches-HDL für das »gute« Cholesterin.

reserven im Fettgewebe, sie isolieren gegen Kälte und schützen die Organe vor Druck. So sind etwa die empfindlichen Nieren in Fettpölsterchen eingebettet. Problematisch wird das nur, wenn sich zu viel LDL und zu viele Triglyzeride im Blut befinden. Dann lagern sie sich in den Organen und Gefäßwänden ab und verstopfen allmählich die Gefäße. Außerdem kommt es zu Entzündungsprozessen, die die Gefäße weiter schädigen.

Symptome

Fettstoffwechselstörungen sind lange symptomfrei. Oft kommen sie - glücklicherweise - bei einer Zufallsuntersuchung oder einem ärztlichen Check-up ans Tageslicht.

Risikofaktoren

Auch wenn man gerne glauben mag, dass Fettstoffwechselstörungen »in der Familie« liegen - der Einfluss durch den Lebensstil ist erheblich!

Diese Faktoren können Sie nicht beeinflussen

Es gibt Menschen mit familiären Belastungen, die trotz gesunder Lebensführung und reichlich sportlicher Betätigung erhöhte Cholesterinwerte haben. Sie sind besonders gefährdet, bereits in jungen Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Man spricht in diesen Fällen von der sogenannten familiär bedingten Hypercholesterinämie. Sie zählt zu den häufigsten erblich bedingten Störungen im Fettstoffwechsel. Aber es gibt noch weitere Defekte. So kann es auch zu einer Störung der Triglyzeridbildung in der Leber kommen. Das LDL-Cholesterin kann dabei Werte bis zum Zehnfachen des Normalwerts erreichen. In solch schweren Fällen muss regelmäßig eine Art Blutwäsche (LDL-Aphärese) erfolgen. Sind die LDL-Werte nur leicht über dem

Selbsthilfe bei beginnenden Beschwerden

Medikamente gegen erhöhte Cholesterinwerte sind zwar sehr wirksam, haben aber auch teilweise erhebliche Nebenwirkungen. Deshalb finden Sie hier zahlreiche Vorschläge, wie Sie Ihren Fettstoffwechsel günstig beeinflussen können.

Bewegung hilft

Um bis zu zehn Prozent lässt sich das HDL-Cholesterin steigern, wenn man jeden Tag 30 Minuten Rad fährt oder joggt, so berichtete 2010 die Lipid-Liga e. V. Die Bewegung übrigens kommt auch Hochdruckpatienten und Diabetikern zugute. Ganz direkt werden die Blutgefäße trainiert und damit elastischer gehalten. Es muss keine Kraftanstrengung sein. Im Gegenteil, die Aktivitäten sollten im »Niedrig-Intensitätsbereich« liegen - umgangssprachlich ausgedrückt: nur nicht überfordern. »Laufen, ohne zu schnaufen.« Die Belastung sollte jedoch mindestens 20 Minuten anhalten, um genau die Enzyme anzukurbeln, die verantwortlich für die Fettspaltung sind und dadurch den Fettspiegel im Blut senken. Günstig wäre es, jeden Tag 20 bis 30 Minuten zu trainieren, aus Sicht der Mediziner liegt die untere Grenze der Wirksamkeit bei dreimal pro Woche. Aber nicht jeder kann und möchte so zielgerichtet trainieren. Zu Ihrer Beruhigung: Auf Ihr Bewegungskonto kommen alle körperlichen Tätigkeiten, ob Holzhacken, Rasenmähen oder Umgraben der Beete, ob regelmäßige Spaziergänge oder Gassigehen mit dem Hund. Schaffen Sie sich doch einen Schrittzähler an. Wünschenswert sind 10.000 Schritte am Tag. So ein kleines Gerät kann ein spielerischer Ansporn gegen den inneren Schweinehund sein.

Wer sich nur eingeschränkt bewegen kann, sollte jede noch so kleine Möglichkeit der Bewegung im Alltag ausschöpfen. Wenig kann in dieser Situation auch viel sein.

Wichtige Helfer: Ballaststoffe

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil von Gallensäuren. Ballaststoffe binden die Gallensäuren im Darm, sodass diese mit den unverdaulichen Bestandteilen ausgeschieden werden. Der Körper produziert neue Gallensäuren - und verwendet dafür die Cholesterinreserven im Körper. So kann man etwas zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.

Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile vor allem von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, die zur Vorbeugung oder bei bereits erhöhten Cholesterinwerten gute Dienste leisten. Fleisch und Milchprodukte enthalten hingegen fast keine Ballaststoffe.

► **Reich an Ballaststoffen** sind Backwaren aus Vollkornmehl (Vollkornkuchen, -brot), Vollkornnudeln oder -zwieback, Leinsamenbrot, Früchtebrot, Vollkorngetreide, Gemüse (Erbsen, Bohnen, Linsen, Rosenkohl, Brokkoli), Sprossen, Keimlinge, Beeren, Obst (auch Backobst).

► **Arm an Ballaststoffen** sind dagegen Backwaren aus Weißmehl wie Weißbrot, Toastbrot, Biskuits, Waffeln, Kekse, Kuchen, Torten, helle Nudeln oder polierter (weißer) Reis. Außerdem: Kopfsalat, Spinat, Tomaten, Salatgurken, Kartoffeln, Pudding oder Cremespeisen.

»Superfood« Chia-Samen

Chia-Samen gelten als das neue »Superfood«, sie stammen aus Mexiko, Zentral- und Südamerika. Chia-Samen enthalten Kalzium, Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Eiweiße und sind zudem glutenfrei. Ähnlich wie

Leinsamen quellen sie in Wasser und fördern dadurch nicht nur die Verdauung - die enthaltenen Ballaststoffe binden außerdem auch noch Gallensäuren und wirken folglich cholesterinsenkend. Sie erhalten Chia-Samen in gut sortierten Reformhäusern und Bioläden. Wichtig ist, bei der Einnahme von Chia-Samen wie bei allen Quellmitteln viel Wasser zu trinken. Die Einnahme ist einfach: Geben Sie 1 TL Chia-Samen morgens mit in das Müsli oder den Frühstücksbrei. Ein großes Glas Wasser dazu trinken. Im besten Fall noch 1 EL Chia-Samen über den Tag verteilt einnehmen, etwa als Limetten-Drink.

Gute Kombi: Hülsenfrüchte

Essen Sie öfter Hülsenfrüchte. Bohnen, Linsen und Co. enthalten nicht nur viele Ballaststoffe, sondern auch viel Lezithin. Vermutlich ist es diese Kombination, die cholesterinsenkend wirkt.

Mit Knoblauch kochen

Knoblauch ist eine bekannte Zutat aus der Mittelmeerküche und gibt vielen Gerichten die besondere Würze. Wussten Sie aber auch, dass Knoblauch erwiesenermaßen blutfettsenkend ist? Der blutfettsenkende, mild blutdrucksenkende und Arteriosklerose vorbeugende Effekt des Knoblauchs ist mittlerweile »amtlich«. Und so ist der Knoblauch eine hervorragende Maßnahme zur unterstützenden Behandlung bei erhöhten Blutfettwerten oder zur Vorbeugung von altersbedingten Gefäßveränderungen. Hier gibt es nun zwei Möglichkeiten: Entweder Sie machen eine Kur, etwa mit einer Knoblauchtinktur. Empfehlenswerter für den Alltag und in jedem Fall sozial verträglicher ist es jedoch, einfach mehr mit Knoblauch zu kochen. Kombiniert mit Ingwer oder auch mit Kurkuma, wird die Wirkung von Knoblauch noch verstärkt.

Apfel mit Schale

Gerade Bio-Äpfel strotzen vor gesunden Inhaltsstoffen, von denen viele direkt unter der Schale sitzen: Vitamine, Mineralien (etwa Kalium) und Pektine. Pektine sind milde Quellmittel, die im Darm Giftstoffe und Flüssigkeit binden, damit den Stuhl festigen und die Schleimhaut schützen. Essen Sie täglich einen Apfel, das kommt nicht nur dem Fettstoffwechsel zugute!

Gesunder Exot: Granatapfel

Granatapfelkerne enthalten besonders viele Antioxidanzien in Form von gefäßschützenden Polyphenolen und Gerbstoffen, außerdem Vitamin B₁ und B₂, Kalzium, Phosphor und Magnesium. Ein praktischer Tipp: Am besten den Granatapfel gleich in der Spüle aufschneiden - der Saft macht Flecken. Die Kerne schmecken gut in Joghurt und Quark, aber auch in Obstsalaten und pikanten Salaten. Granatapfelsaft kann man anstelle von Essig in der Küche verwenden.



Cholesterinsenkender Superfood-Drink: Verrühren Sie 1 TL Chia-Samen und etwas Limettensaft in einem Glas Wasser.

Selbsthilfe bei fortgeschrittenem Verlauf

Die Tipps gegen leichte Fettstoffwechselstörungen sind auch wirksam, wenn die Werte schon deutlich erhöht sind. Vor allem eine ballaststoffreiche Ernährung und deutlich mehr Bewegung im Alltag sind hilfreich.

Sport - aber der richtige

Da Fettstoffwechselstörungen oft mit hohem Körpergewicht verbunden sind, müssen Sportarten gesucht werden, die eine Bewegung auch erlauben. Bei den Ausdauersportarten eignen sich insbesondere Aqua-Jogging, Radfahren und gegebenenfalls Wandern.

Flohsamenschalen

Flohsamenschalen führen bei einer längerfristigen Einnahme zu einer Senkung der Gesamt- und LDL-Cholesterinwerte um fünf bis sieben Prozent. Die Wirksamkeit von Statinen (Medikamente, die bei Fettstoffwechselstörungen und erhöhtem Cholesterin eingesetzt werden), wird durch die Kombination mit Flohsamenschalen verbessert. Flohsamenschalen kann man lose oder bereits fertig portioniert als Präparate in Beuteln à fünf Gramm (auch mit Orangen- oder Apfelgeschmack) kaufen.

Nehmen Sie Flohsamenschalen zu den Mahlzeiten ein. Gut lassen sie sich beispielsweise ins Müsli mischen. Es ist ratsam, zunächst mit einer geringen Menge, etwa einem Beutel, zu beginnen, da es zu Blähungen und Bauchschmerzen kommen kann. Hat man sich an die Flohsamenschalen gewöhnt, so tut dies nicht nur dem Fettstoffwechsel gut, sondern auch der Verdauung. Wichtig: ausreichend dazu trinken!

Heilpflanze Nr. 1: Artischocke

Die Artischocke steht auf Platz eins unter den Heilpflanzen und Gemüsen, wenn es um die Senkung von Blutfetten geht. Sie werden als Draagees angeboten, aber auch als Frischpflanzenpresssaft (Reformhaus). Der wird aus Artischockenblütenknospen hergestellt und enthält den Gesamtkomplex der wirksamen Inhaltsstoffe. Da er höher dosiert ist als Tee, ist er für die Einnahme besser geeignet. In einer Studie, in der Patienten 2- bis 3-mal täglich 10 ml Artischockenpresssaft vor den Mahlzeiten erhielten, sank der LDL-Wert um 18 Prozent, der Triglyzeridwert um 14 Prozent. Der Saft ist etwas bitter und erinnert an das Kochwasser von Artischocken (das man gerne trinken darf). Am besten nehmen Sie den Frischpflanzenpresssaft in Tomatensaft mit etwas Kräutersalz und Pfeffer ein. Artischockenzubereitungen dürfen nicht bei Verschluss der Gallenwege, bei Gallensteinen und bei einer Überempfindlichkeit auf Artischocken oder Korbblütler eingenommen werden.

Kur mit Löwenzahntee

Löwenzahntee ist gut geeignet, um die Tätigkeit der Leber und die Bildung von Gallensäuren anzuregen. Die Pflanze wird in der Volksmedizin wegen der gelben Blüten und des Milchsafts der Galle zugeordnet. Verwendet werden Wurzel und Kraut. Der Tee schmeckt leicht bitter, aber nicht unangenehm. Für die Zubereitung 1 gehäuftes TL Löwenzahn oder 1 Teebeutel (Apotheke) mit 1 großen Tasse kochendem Wasser überbrühen, 5-10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Über 4-6 Wochen morgens und mittags 1 Tasse vor dem Essen trinken. Löwenzahn kann man gut mit Pfefferminzblättern kombinieren oder auch als Frischpflanzenpresssaft (Reformhaus) einnehmen.

Anti-Cholesterin-Tee

Lassen Sie sich in der Apotheke Artischocke, Bärlauch, Berberitze, Mariendistel und Queckenwurzel zu gleichen Teilen mischen. 1 TL davon in 1/4 l kochendes Wasser geben und 3-4 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Trinken Sie 1 Tasse Tee morgens nüchtern, eventuell mit 1 TL Honig gesüßt, und abends vor dem Schlafengehen noch mal 1 Tasse. Diesen Tee können Sie auch kurmäßig anwenden: Dafür trinken Sie 4-6 Wochen lang jeden Tag 2-3 Tassen Anti-Cholesterin-Tee.

Fastentage

Wenn Sie unter starken Fettstoffwechselstörungen leiden, dann ist ein Therapieversuch mit sogenanntem »intermittierendem Fasten« sinnvoll. Das bedeutet, dass Sie nicht eine ganze Fastenkur machen, sondern immer wieder zwischendurch fasten. Empfehlenswert ist zum Beispiel ein Fastentag pro Woche oder auch nur ein Fastennachmittag pro Woche. An diesem Tag essen

Sie nach dem Mittagessen nichts mehr. Übrigens: Der englische Ausdruck »breakfast« kommt ja sogar daher, dass mit dieser Mahlzeit das Fasten gebrochen wird. Das darfauch einmal die Zeit ab dem Mittag davor sein. Und wie kann ein Fastentag aussehen? Am besten wäre es, wenn Sie eine Fastenberatung, also eine Ernährungsberatung mit Schwerpunkt Fasten, aufsuchen und die Fastenform aussuchen, die am besten zu Ihnen passt. Generell kann man empfehlen: Nehmen Sie an Ihrem Fastentag keine feste Nahrung zu sich. Erlaubt sind pro Tag:

- ▶ 1-2 Gläser verdünnter Fruchtsaft
- ▶ 1 Teller klare Gemüsebrühe
- ▶ 1-2 Gläser verdünnter Gemüsesaft
- ▶ Kräutertees in Bioqualität
- ▶ und natürlich viel Wasser

Homöopathie

Es gibt diverse homöopathische Arzneimittel, die unterstützend zur Therapie bei Fettstoffwechselstörungen eingesetzt werden (siehe Tabelle).

Homöopathische Mittel zur Unterstützung der Fettstoffwechseltherapie

Leitsymptomatik	Mittel, Potenz und Dosierung
erhöhte Leber- und Cholesterinwerte, Zunge weißlich, ständiges Völlegefühl (nicht nur nach dem Essen)	Adlumia fungosa D12*
erhöhtes Cholesterin, Blähungen, Verdauungsstörungen, nach dem Essen oft müde, möglicherweise Neigung zu Verstopfung	Natrium choleinicum D4* 3-mal täglich 1 Tablette
erhöhte Cholesterinwerte und evtl. rechts brennende Bauchschmerzen	Cholesterinum D12*. im 3-wöchigen Wechsel mit Adlumia fungosa oder Natrium choleinicum, falls die oben genannten Beschwerden ebenfalls auftreten

* Detaillierte Hinweise zu Einnahme und Dosierung siehe S. 265



Franziska Rubin

[Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden](#)

vorbeugen, lindern, heilen

272 pages, hb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com