

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe Mai 2003

Thema: Gute Fette, schlechte Fette – 1. Teil von 2 Teilen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der fünfte naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp vielleicht für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand z. B. auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Gute Fette, schlechte Fette – Wie Fette chronische Entzündungen beeinflussen

Quizfrage:

Warum sind fette Kaltwasserfische (im Nordmeer lebend) so omega-3-fettsäure-reich?

- a) Omega-3-Fettsäuren sind ein guter Thermoisolator.
- b) Omega-3-Fettsäuren halten die Zellmembranen auch bei niedrigen Temperaturen elastisch.
- c) Omega-3-Fettsäuren sind die Vorstufe von Vitamin D, welches wegen der fehlenden Sonneneinstrahlung im Norden vermehrt benötigt wird.
- d) Omega-3-Fettsäuren aktivieren den Stoffwechsel auch bei niedrigen Außentemperaturen.

Wir alle wissen, dass viele Krankheiten ernährungsabhängig sind - so gäbe es bei uns kaum Diabetiker, wenn alle Menschen normalgewichtig wären, es gäbe viel weniger Leberzirrhose, wenn wir vernünftig mit dem Alkohol umgehen würden, und die Kinder würden weniger unter Karies leiden, wenn nicht so viel Süßes konsumiert würde.

Nur wenigen Menschen ist aber bekannt, dass wir mit der Auswahl der richtigen Fette zahlreiche Erkrankungen sehr günstig beeinflussen oder sogar heilen können, die nach gängiger Lehrmeinung immer noch als unheilbar angesehen werden und eine Dauermedikation mit starken Arzneimitteln erforderlich machen. Es handelt sich dabei um folgende Krankheiten:

- Entzündliches Gelenkrheuma
- Asthma, chronische Bronchitis
- Neurodermitis, Psoriasis
- Multiple Sklerose
- Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- Koronare Herzkrankheit
- Herzrhythmusstörungen

Und für alle diese meist nur symptomatisch zu beeinflussenden Krankheiten soll es ein Heilmittel geben? Ich bin sonst eigentlich immer skeptisch, wenn (meist überzogene) Heilungsversprechen gemacht werden, weil sie meistens nicht stimmen oder sich irgendjemand eine goldene Nase daran verdienen will. Hier ist es jedoch anders: Es verdient niemand etwas daran, weil die Betroffenen "nur" ihre Ernährung umstellen müssen. Und es gibt ganz klare wissenschaftliche Hinweise, dass diese Umstellung auch funktioniert.

Doch genug der langen Vorrede. Was ist das denn nun für ein "Wundermittel"? Es handelt sich um den gezielten Einsatz von entzündungshemmenden und den weitgehenden Verzicht auf entzündungsfördernde Fette in der Nahrung. Alle Fette, die wir verzehren, bestehen aus Glycerin und drei Fettsäuren. Diese Fettsäuren liefern einerseits Energie, andererseits kann der Organismus aber auch Prostaglandine daraus herstellen. Prostaglandine sind Botenstoffe in unserem Körper, die unter anderem den Blutdruck, die Blutgerinnung, den Salz- und Wasserhaushalt und eben auch die Entzündungsneigung bestimmen. Wir brauchen Prostaglandine, die Entzündungen fördern, damit wir uns damit gegen Infektionen wehren können. Wir brauchen aber auch Prostaglandine, die Entzündungen wieder bremsen können. Beides muss in einem vernünftigen Gleichgewicht stehen. Und beide Arten von Prostaglandinen werden von der Zusammensetzung der Fettsäuren in unserer Nahrung bestimmt:

O Linolsäure - Arachidonsäure -> entzündungsfördernde Prostaglandine

O Alpha-Linolensäure - DHA, EPA -> entzündungshemmende Prostaglandine

Die Fettsäuren **Linolsäure** und **Arachidonsäure** gehören zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren. **Alpha-Linolensäure**, **Docosahexaensäure (DHA)** und **Eicosapentaensäure (EPA)** gehören zu den Omega-3-Fettsäuren. Wir benötigen alle diese Fettsäuren für unser Leben! Im Laufe der Menschheitsgeschichte - vor allem in den letzten hundert Jahren - hat sich aber ein Ungleichgewicht entwickelt, welches sich als fatal erweisen könnte. Während die Ernährung der Steinzeitmenschen noch ein Verhältnis der Omega-3-Fettsäuren zu den Omega-6-Fettsäuren von ca. 1:1 aufwies, hatte die Kost vor hundert Jahren noch ein Verhältnis Omega-3/Omega-6 von 1:3 bis 1:10 (dies wird noch als befriedigend angesehen), aber die Menschen in modernen Industriegesellschaften ernähren sich mit so viel Linol- und Arachidonsäure und gleichzeitig so wenig Omega-3-Fettsäuren, dass ihre Diät ein Verhältnis Omega-3/Omega-6 von 1:10 bis 1:50 hat. Eigentlich ist es dann kein Wunder, wenn die Entzündungskrankheiten in unserer Gesellschaft immer mehr überhand nehmen. Eine Ausnahme bilden die Eskimos: Durch ihren großen Fischkonsum haben auch sie ein Omega-3/Omega-6-Verhältnis von 1:1. Folge: Die oben erwähnten Krankheiten sind bei den Eskimos kaum bekannt. Korrekt müsste ich sagen: ...sind kaum bekannt gewesen. Die Eskimos haben in den letzten Jahren ihre Ernährung nämlich langsam "verwestlicht" und in der Konsequenz beginnen die besagten Erkrankungen auch bei den Eskimos um sich zu greifen.

Wir sollten also alle unsere Ernährung weg von den Omega-6- und hin zu den Omega-3-Fettsäuren umstellen. Die Erkrankten sollten dies hingegen nicht tun, sie müssen es tun!

Ernährungsumstellung - aber wie?

Eines kann ich Ihnen gleich sagen: Es reicht nicht aus, eine Fischöl-Kapsel oder zwei Omega-3-Eier oder drei Scheiben Omega-3-Brot zu essen - all das gibt zwar mittlerweile, Sie können es aber wegen des geringen Gehaltes vergessen. Ausnahme: Fischöl-Kapseln, wenn Sie mindestens 6 bis 12 täglich schlucken!

Lassen Sie uns zunächst einmal schauen, in welchen Nahrungsmitteln welche Fettsäuren bevorzugt enthalten sind: Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind in den berühmten Fischölen konzentriert. Allerdings liegt nur etwa ein Drittel der Fischöle in Form dieser beiden Fettsäuren vor. Auch Fischöl-Kapseln bestehen normalerweise nur zu einem Drittel aus Omega-3-Fettsäuren. Übliche Fischöl-Kapseln enthalten 500 mg Fischöl, d.h. ca. 133 mg reine Omega-3-Fettsäuren. Sie müssen also sechs Kapseln einnehmen, um auf ein Gramm Omega-3-Fettsäuren zu kommen. Dies wäre die absolute untere Grenze einer therapeutischen Omega-3-Fettsäurezufuhr!

Mehrere Gramm Omega-3-Fettsäuren können Sie zuführen, wenn Sie eine gute Portion eines fetten Seefisches zu sich nehmen. Die folgende Liste gibt den Gehalt von 100 g verschiedener Fische an Omega-3-Fettsäuren an:

O Hering	2040 mg
O Thunfisch	1380 mg
O Lachs	750 mg
O Makrele	630 mg
O Aal	260 mg
O Forelle	140 mg
O weitere fettarme Fische	<100 mg
O 1 Fischölkapsel (1/2 g)	133 mg

Von den pflanzlichen Ölen ist das Leinöl mit einem Gehalt von 58 % an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure hervorzuheben. Dann kommt das Hanföl mit 20 %, gefolgt von Walnuss-, Soja-, Raps- und Weizenkeimöl mit Gehalten von 5-7 %. Alle anderen Öle haben einen Omega-3-Fettsäuregehalt von unter einem Prozent. Zur Erhöhung der Omega-3-Fettsäurezufuhr sind also praktisch nur Lein- und Hanföl geeignet. Die Alpha-Linolensäure hat allerdings ein gravierendes Handycap: Sie muss erst in EPA und DHA umgewandelt werden, damit hieraus die entzündungshemmenden Prostaglandine entstehen können. Dieselben Enzyme, die diesen Stoffwechselschritt bewerkstelligen verstoffwechseln allerdings auch die Omega-6-Fettsäuren Linolsäure und Arachidonsäure. Diese konkurrieren also mit den Omega-3-Fettsäuren um die Weiterverarbeitung. Nur wenn wir eine hohe Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren bei gleichzeitig geringer Zufuhr an Linol- und Arachidonsäure haben, entstehen wirklich wenige entzündungsfördernde und viele entzündungshemmende Prostaglandine. Das bedeutet, dass wir diese Fettsäuren weitgehend aus der Nahrung verbannen müssen - bis auf einige wenige Gramm Linolsäure, die als lebensnotwendig angesehen werden.

In der nächsten Ausgabe des Newsletter erfahren Sie, in welchen Lebensmittel wie viel Linol- und Arachidonsäure enthalten ist, was Sie weiter bei einer „entzündungsarmen“ Diät beachten müssen und welche Diagnostik sinnvoll sein kann.

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Juni 2003:

Donnerstag, 16.00-17.30 Uhr, Hörsaal Parkblick, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

- 05.06. Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?
- 12.06. Wenn der Darm kneift – Diagnose und Therapie des Reizdarmsyndroms
- 26.06. Cholesterin naturgemäß behandeln

Freitag, 11.00-11.30 Uhr, Landgraf-Karl-Saal

- 06.06. Kalzium – gut für Knochen und Zähne
Referent: Herr Dr. Schmiedel
- 13.06. Wie atme ich richtig? – mit praktischen Übungen
Referentin: Frau Marlene Ditz

- 20.06. Stress und Stressbewältigung
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 27.06. Autogenes Training und wie es durchgeführt wird
Referentin: Frau Marlene Ditz

Wenn Sie einen Termin für unsere naturheilkundliche Privatambulanz wünschen, so vereinbaren Sie diesen bitte mit Frau Böttger: boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561-3108-102

Haben Sie medizinische Fragen zu einer ambulanten oder stationären Diagnostik oder Therapie, so wenden Sie sich bitte persönlich an mich: schmiedel@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561-3108-101

Wegen formaler oder kassentechnischer Fragen zu einer stationären Aufnahme, kontaktieren Sie bitte Frau Sotzek: sotzek@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561-3108-622

Kennen Sie andere naturheilkundlich Interessierte, für die dieser Newsletter in Frage kommt. Geben Sie diesen doch unsere e-mail, bei der der Newsletter kostenlos abonniert werden kann oder teilen Sie uns einfach deren e-mail-Adresse mit: innere@habichtswaldklinik-ayurveda.de

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps und ältere Newsletter.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:

boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de

Auflösung der Quizfrage:

Richtig ist Antwort b) Elastische Zellmembranen! Die hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren haben einen niedrigeren Schmelzpunkt als andere Fettsäuren, wirken also quasi wie ein natürliches Frostschutzmittel.

- a) Omega-3-Fette isolieren genauso gut oder schlecht wie andere Fette.
- c) Die Vorstufe von Vitamin D ist das Cholesterin.
- d) Omega-3-Fettsäuren aktivieren den Stoffwechsel nicht.