

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe Juni 2003

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

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

hier erscheint nun der 6. 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 auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. 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 – Was Sie bei einer „entzündungsarmen“ Diät noch beachten sollten

Quizfrage

Warum soll mit omega-3-fettsäurereichen Ölen nicht gebraten werden?

- a) Es entsteht das krebserregende Acrylamid.
- b) Der Geschmack wird verschlechtert.
- c) Die wertvollen ungesättigten Fettsäuren werden zu gesättigten Fettsäuren.
- d) Es entstehen biologisch ungünstige Transfettsäuren.

Dies ist die Fortsetzung vom letzten Newsletter - wenn Sie ihn noch nicht bekommen haben, können Sie ihn demnächst auf der Internetseite der Klinik (s. u.) nachlesen.

Neben der hohen Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren sollten Sie darauf achten, wenig Linolsäure und Arachidonsäure zuzuführen. Linolsäure ist enthalten in:

O Sonnenblumenöl	65 %
O Distelöl	75 %
O Maiskeim	59 %
O Traubenkern	71 %
O Sesam	45 %

Arachidonsäure kommt praktisch nur in tierischen Fetten vor. Besonders reich sind folgende Lebensmittel (pro 100 g):

O Schweineschmalz	1700 mg
O Eigelb	254 mg
O Leberwurst	208 mg
O Schinken	130 mg
O Mageres Schweinefleisch	120 mg
O Butter	83 mg
O Rind/Kalb	50-60 mg
O Geflügel	50 mg
O Camembert 60%	34 mg
O Schlagsahne 30 %	32 mg
O Kuhmilch 3,5 %	4 mg

Fettarme Milchprodukte sind also relativ arachidonsäurearm.

Entscheidend ist das richtige Gleichgewicht

Wenn Sie sich "entzündungsarm" ernähren wollen, so sollten Sie das Gleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren eindeutig zugunsten der Omega-3-Fettsäuren verschieben. Wir müssen uns nicht völlig omega-6-fettsäurefrei ernähren. Das ist weder notwendig, noch sinnvoll. Aber das Verhältnis sollte bei 1:1 bis 1:3 liegen, wenn wir Entzündungen eindämmen wollen. Der Gesunde kann durchaus ein Verhältnis von 1:3 bis 1:5 haben. So können Sie das erreichen:

O Essen Sie mindestens zwei- bis dreimal in der Woche eine Portion eines fetten Fisches.

O Nehmen Sie jeden Tag einen Esslöffel Leinöl zu sich - auf die Pellkartoffel, in die Suppe oder in die Salatsauce.

O Ersatzweise können Sie auch Hanföl benutzen.

O Braten Sie nicht mit Lein- oder Hanföl.

O Braten Sie mit Olivenöl, Butter oder Kokosfett.

O Olivenöl können Sie nach Belieben verwenden, da Olivenöl hauptsächlich aus Ölsäure besteht, welches als Omega-9-Fettsäure weder entzündungsfördernd, noch -hemmend wirkt.

O Ernähren Sie sich weitestgehend vegetarisch (abgesehen vom Fisch).

O Legen Sie einen Obst-, Saft- oder Reistag in der Woche ein, um Fette abzubauen.

O Fasten Sie ein- bis zweimal im Jahr für ein oder zwei Wochen, um Fette abzubauen (wenn nichts dagegen spricht).

Wenn Sie dieses Programm konsequent mindestens drei Monate durchhalten, so ist die Entzündungsneigung ihres Körpers deutlich verringert. Erkrankungen wie Rheuma oder Asthma müssten sich hierunter deutlich bessern.

Effekte wissenschaftlich gesichert

Für Rheuma gibt es sogar eine Studie, die wissenschaftlich belegt, dass nach einem Heilfasten mit anschließender vegetarischer Kost die Beschwerden und die Entzündungswerte im Blut auch nach einem Jahr noch deutlich besser als in einer Vergleichsgruppe waren. Für die entzündliche Darmerkrankung Morbus Crohn ist belegt, dass allein die Zufuhr von Fischöl-Kapseln die akuten Anfälle um die Hälfte reduzieren kann. In einer italienischen Studie an Herzinfarktpatienten konnte gezeigt werden, dass bei zusätzlicher Omega-3-Fettsäurezufuhr die Rate an plötzlichem Herztod um ein Drittel reduziert werden konnte, da Omega-3-Fettsäuren herzrhythmusstabilisierende Effekte haben. In der Medizin setzt sich heute immer mehr die Erkenntnis durch, dass Arteriosklerose (nicht nur, aber) auch etwas mit Entzündungen zu tun hat. Eine verminderte Entzündungsneigung beugt daher vermutlich auch Herzinfarkten und Schlaganfällen vor.

Nicht jeder spricht auf diese Diät an

Der Ehrlichkeit halber muss an dieser Stelle noch angemerkt werden, dass nicht alle Menschen gleich gute Erfolge durch eine solche Diät erzielen. Wenn Sie (als Rheumatiker) bei gleicher Medikation nach drei Monaten deutlich weniger Morgensteifigkeit, weniger Gelenkschmerzen und niedrigere Entzündungswerte im Blut aufweisen, so ist diese Diät bei Ihnen wirkungsvoll. Sie sollten sie dann unbedingt fortsetzen. Wenn Sie unter Asthma leiden, so sollten Sie nach drei Monaten weniger Luftnot verspüren, die Lungenfunktion sollte sich verbessert haben und vielleicht benötigen Sie weniger Spray.

In jedem Fall sollten sich das subjektive Befinden als auch die objektiven Befunde verbessert haben. Bei einigen Erkrankungen (Multiple Sklerose, Rheuma, entzündliche Darmerkrankungen) merkt man den Erfolg erst nach Jahren, wenn man feststellt, dass die entzündlichen Schübe ausbleiben oder weniger werden. Sie sollten diese Diät, die auch Eskimo-Diät genannt wird, dann fortsetzen, wenn Sie die Verbesserung Ihrer Krankheit als so großen Gewinn ansehen, dass er die möglichen Einschränkungen in der Diät wettmacht. Wer seine Lebensgewohnheiten nicht ändern möchte und lieber Medikamente einnimmt, als seine Ernährung zu überdenken, der ist nicht für diese Diät geeignet. Einen dreimonatigen Versuch damit sollte aber jeder Erkrankte unternommen haben, um dies selbst beurteilen zu können.

Welche Diagnostik hilft weiter?

In jedem Fall sollten vor und während der Diät die Entzündungsmarker BSG (Blutsenkung) und CRP (C-reaktives Protein) bestimmt werden. Das kann jedes Labor. Eine Spezialuntersuchung, die nur von wenigen Labors angeboten wird, ist ein Fettsäureprofil aus dem Blut welches die einzelnen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sowie das Verhältnis untereinander angibt. Während früher eine solche Untersuchung mehrere hundert Euro kostete, kann sie mittlerweile für nur 71 Euro angeboten werden (jedenfalls bei uns). Wenn Sie jemanden kennen, der unter einer der angesprochenen Erkrankungen leidet, so lassen Sie ihm diesen Newsletter zukommen oder senden mir seine e-mail-Adresse! Wenn Sie selber diese Diät ausprobieren wollen, so berichten Sie mir doch bitte (nicht vor Ablauf von drei Monaten!) von Ihren Erfahrungen!

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Juli:

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

- 03.07.03 Kampf dem Killer Nr. 1 – Herzinfarkt, Schlaganfall“
- 10.07.03 Freie Radikale und Antioxidantien – was jeder heute darüber wissen sollte
- 17.07.03 Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose
- 24.07.03 Fit und gesund mit Vitalstoffen
- 31.07.03 Amalgam – was ist gefährlicher: Quecksilber oder die Angst davor?
2. Referent: Herr Dr. dent. Weirauch, Zahnarzt in der Schlossresidenz Kassel

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Landgraf-Karl-Saal

- 04.07.03 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 11.07.03 Natürlich frei von Verstopfung
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 18.07.03 Welche Entspannungsmethode ist die Richtige für mich?
Referentin: Frau Marlene Ditz
- 25.07.03 Kalzium – gut für Knochen und Zähne
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

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 d) Transfettsäuren! Bei hohen Temperaturen wandeln sich die natürlichen Cis-Fettsäuren in die Trans-Fettsäuren um, die den Fettstoffwechsel ungünstig beeinflussen und im Verdacht stehen, Krebs zu erregen.

a) Acrylamid entsteht aus bestimmten Aminosäuren bei hohen Temperaturen, nicht jedoch aus Fetten.

b) Der Geschmack wird nur dann verschlechtert, wenn man das Fett richtig anbrennen lässt.

c) Die wertvollen ungesättigten Fettsäuren werden nicht zu gesättigten Fettsäuren. Dies geschieht nur bei einem chemischen Härtingsprozess unter Zufuhr von Wasserstoff (Hydrogenierung).