

Cholesterin und Herz-Kreislauf-Risiko natürlich senken

Dr. Gerrit Sütfels

Wenn Sie aufmerksam durch den Supermarkt gehen, dann sehen Sie auf vielen Produkten die Aufschrift „cholesterinarm“ oder „cholesterinfrei“. Auch in der Werbung hören wir oft, dass zu viel Cholesterin krankmachen soll. Tatsächlich sind erhöhte Fettwerte an der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen beteiligt. Sie können aber eine ganze Menge tun, um auf natürliche Weise vorzubeugen.

Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind mit etwa 40 Prozent aller Todesfälle die häufigste Todesursache in Deutschland. Während der Herzinfarkt und die Verkalkung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) inzwischen mittels Herzkatheter und moderner Medikamente oft gut zu behandeln sind, verursacht der Schlaganfall meist bleibende körperliche Schäden wie Lähmungen und Koordinationsstörungen. Bei einem Herzinfarkt wird in der Regel ein Stent, also ein Röhrchen, in die Herzkranzgefäße eingebaut. In der Folge ist dann die langfristige Einnahme mehrerer Medikamente erforderlich.

Durch die genannten Erkrankungen können die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich eingeschränkt werden, zudem können die Medikamente entsprechende Nebenwirkungen verursachen. Insofern ist es wichtig, sich mit der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen und deren Vorbeugung zu beschäftigen.

WIE ENTSTEHEN HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN?

Bei der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen sind mehrere Faktoren beteiligt. Zu den häufigsten Risikofaktoren zählen Erhöhungen der Fettwerte und der Harnsäure, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel. Auch Herzerkrankungen in der Familie können einen weiteren Risikofaktor darstellen. Die genannten Störungen verursachen eine Verdickung der Innenwand der Blutgefäße mit einer nachfolgenden Verkalkung. Diese verkalkten Schlagadern neigen dazu, durch die Bildung eines Blutgerinnsels zu verstopfen.

Ein Herzkranzgefäß ist eine kleine Schlagader, die außen auf dem Herz aufsitzt und den Herzmuskel mit Sauer- und Nährstoffen versorgt. Wenn sie verstopft oder stark verkalkt sind, resultiert daraus ein Herzinfarkt oder zumindest eine Angina, ein Herzanfall mit Schmerzen in der Brust und Einschränkung der Leistungsfähigkeit.



Äpfel sind natürliche Cholesterinsenker.

Foto: © GordonGrand - Fotolia.com

Ist jedoch eine Schlagader im Gehirn oder im Hals betroffen, wird das Gehirn weniger durchblutet und es entsteht ein Schlaganfall oder dessen Vorbote. Dabei bemerkt man Taubheitsgefühle, Lähmungen, Seh- oder Sprachstörungen.

Ein Patient mit einem Herz- und Schlaganfall ist jeweils ein medizinischer Notfall und muss sofort per Notarzt ins Krankenhaus gebracht werden.

WELCHE VORSORGE IST MÖGLICH?

Um schwerwiegende Herz-Kreislaufkrankungen zu vermeiden, ist die Vorsorge entscheidend. Wichtig sind ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung, eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Weiterhin eignet sich in der Früherkennung die Bestimmung der Blutfettwerte. Zusätzlich können der hochempfindliche Entzündungswert „CRPsen-

sitiv“ und die Ultraschall-Untersuchung der Halsschlagadern helfen, Vorboten einer Gefäßverkalkung zu erkennen. Bei entsprechenden Risikofaktoren sollte dann eine intensiviertere Behandlung begonnen werden.

WELCHE BLUTFETTWERTE KÖNNEN BESTIMMT WERDEN?

Es gibt verschiedene Fettwerte, die im Blut bestimmt werden können. Das Gesamtcholesterin entspricht der Gesamtzahl der „günstigen“ und „ungünstigen“ Fette vom Cholesterin-Typ. Eine Erhöhung der „ungünstigen“ Fettbestandteile LDL-Cholesterin und Triglyzeride kann die Entwicklung von Gefäßverkalkungen und Herz-Kreislauferkrankungen begünstigen. Das „gute“ HDL-Cholesterin hat dagegen einen schützenden Effekt auf die Blutgefäße und kann eine Erhöhung der „ungünstigen“ Fette gewissermaßen ausgleichen. Auch das Homocystein, ein Stoffwechselfgift, das durch B-Vitamine entgiftet werden kann, wird als Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen beschrieben. Neuere Studien können diesen Effekt jedoch nicht mehr so sicher bestätigen, so dass die Rolle des Homocysteins aktuell unklar ist.

WIE KANN MAN ERHÖHTE FETTWERTE SENKEN?

Erhöhte Fettwerte werden in der „Schulmedizin“ mit Cholesterin- und Fettsenkern (z.B. Simvastatin) behandelt. Diese Medikamente sind meistens ganz gut verträglich, können jedoch auch zu Leber- und Muskelschädigungen führen. Eine sehr seltene, aber schwerwiegende Nebenwirkung ist die Auslösung eines Muskelzerfalls. Deshalb sollte immer ein Arzt aufgesucht werden, wenn unter der Einnahme von Fettsenkern Muskelschmerzen auftreten.

Für Menschen, die die konventionellen Medikamente nicht vertragen bzw. eine natürliche Behandlung wünschen, stehen verschiedene Optionen zur Verfügung.

Gut etabliert ist die Gabe von hochdosierten **Omega-3-Fettsäuren** aus dem Fischöl, die vor allem Triglyzeride (Neutralfette) senken und das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen können. Die pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, z.B. aus dem Leinöl, sind diesbezüglich leider etwas weniger effektiv. Im Rahmen der Vorsorge kann aber dennoch eine regelmäßige Einnahme von Leinöl sinnvoll sein.

Zur Senkung des „ungünstigen“ LDL-Cholesterins gibt es den **rot-fermentierten Reis** (Red Yeast Rice), der bereits seit Jahrhunderten erfolgreich in der

Ungesättigte Fettsäuren, z.B. in Olivenöl, können den Cholesterinspiegel senken. Foto: © Christian Jung - Forolia.com



chinesischen Medizin eingesetzt wird. Es handelt sich um weißen Reis, der vom Pilz *Monascus purpureus* fermentiert wird. Er bildet die natürliche Ursprungssubstanz der Medikamentengruppe der chemischen Fettsenker. Bei der Einnahme können ebenfalls in seltenen Fällen Nebenwirkungen mit Muskelschmerzen und Leberreizung auftreten. Diese Nebenwirkungen kommen jedoch erheblich seltener vor als bei den chemischen Weiterentwicklungen. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Menschen, die chemische Fettsenker nicht vertragen, dennoch mit rot-fermentierten Reis-Extrakten erfolgreich behandelt werden können. Rote-Reis-Extrakte sind in Deutschland jedoch nicht zugelassen und können nur unter ärztlicher Aufsicht aus dem Ausland als Nahrungsergänzungsmittel bezogen werden.

Eine nebenwirkungsarme Option ist die **Flohsa-menschale**, ein starker Ballaststoff, der Cholesterin bereits im Darm binden kann. Ähnliche Effekte erzielt eine ballaststoffreiche Kost.

Leinsamen und **Artischockenblätter** reduzieren neben dem LDL-Cholesterin-Spiegel auch die Leberverfettung. Artischocken-Extrakte sind als pflanzliches Medikament erhältlich (z.B. Hepar SL forte).

Mit dem B-Vitamin **Niacin** oder Nikotinsäure kann man eine komplexe Fettstoffwechselstörung mit erhöhtem LDL- bzw. Gesamt-Cholesterin und Triglyzeriden sowie erniedrigtem „gutem“ HDL-Cholesterin behandeln. Allerdings ist der Einsatz durch seine Nebenwirkung, eine durch Gefäßerweiterung ausgelöste Hitze und Rötung im Gesicht, eingeschränkt.

Die naturheilkundliche Behandlung sollte durch einen fachkundigen Arzt angeleitet und kontrolliert werden. Bei schwerwiegenden Herz-Kreislaferkrankungen ist die Absenkung des Cholesterinspiegels essentiell, weswegen meistens zunächst eine Kombination mit konventionellen Medikamenten erfolgen muss.

WELCHE ERNÄHRUNG IST SINNVOLL?

Welche Ernährung optimal ist, wird unter den Fachleuten heftig diskutiert. Wichtig ist wahrscheinlich eine Anpassung an den Gesundheitszustand und die Bedürfnisse des Individuums. **Einig sind sich die Experten, dass für eine cholesterinsenkende Ernährung pflanzliche Lebensmittel empfehlenswert sind:** Gemüse, Salat, Obst und Hülsenfrüchte haben einen geringen Fett-, aber einen hohen Ballaststoffgehalt. Ballaststoffe, also unverdauliche Nahrungsbestandteile, können Fette im Darm binden und damit deren Aufnahme ins Blut verhindern. Günstig sind zudem pflanzliche Öle (z.B. Lein- und Olivenöl), Nüsse und Fisch aufgrund der positiv wirkenden mehrfach ungesättigten bzw. Omega-3-Fettsäuren. **In einer Studie konnte bereits in den 1990er Jahre gezeigt werden, dass nach einem Herzinfarkt eine mediterrane Kost im Vergleich zur typischen westlichen Ernährung einen wesentlichen Schutz vor einer weiteren Herzattacke bietet.**

Zu vermeiden sind Nahrungsmittel mit hohem Brennwert (Kalorien) und viel gesättigten Fettsäuren, z.B. Süßigkeiten, Fastfood, Wurstwaren, Sahne, Fertiggerichte und Backwaren. Letztendlich sollte ein normales Körpergewicht angestrebt werden – bestimmbar über den Body Mass Index [(BMI), der < 25 kg/m²]:

$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

Bewertung	BMI (kg/m ²)
Starkes Untergewicht	< 16
Mäßiges Untergewicht	16 – 17
Leichtes Untergewicht	17 – 18,5
Normalgewicht	18,5 – 25
Übergewicht	25 – 30
Fettleibigkeit Grad I	30 – 35
Fettleibigkeit Grad II	35 – 40
Fettleibigkeit Grad III	≥ 40



Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese helfen, den Blutfettspiegel zu regulieren.

Foto: © HLPphoto - Fotolia.com

Von Crash-Diäten ist abzuraten, vielmehr ist eine langfristige gesunde Ernährung zu empfehlen. Dabei gibt es zwei wesentliche Gruppen:

- Die **mediterrane Vollwertkost** besteht überwiegend aus vegetarischen Nahrungsmitteln, pflanzlichen Ölen, Nüssen, Fisch und Vollkornprodukten, die reich an komplexen Kohlenhydraten (u.a. Ballaststoffe) sind. Eine abgewandelte Form ist die Glyx-Diät. Dabei werden komplexe Kohlenhydrate (Obst, Gemüse, Vollkorn) gegenüber einfachen Zuckerstoffen (Zucker, Weißmehl) bevorzugt.
- Die **eiweißbasierte Ernährung** senkt den Fett- und Kohlenhydratanteil der Nahrung, wobei Fleisch, Fisch, fettarme Milchprodukte, pflanzliche Eiweißträger (z.B. Bohnen und Sprossen) sowie andere pflanzliche Lebensmittel im Vordergrund stehen. Hiermit kann in der Regel eine schnellere Gewichtsreduktion erzielt werden. Allerdings ist der hohe Anteil an tierischem Eiweiß nicht für alle Menschen verträglich. Ein strukturiertes Ernährungskonzept stellt z.B. das Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm dar.

Eine Ernährungsumstellung kann gut durch ein ärztlich begleitetes Heilfasten mit Darmreinigung eingeleitet werden. Insbesondere bei Verdauungserkrankungen sollte die Änderung der Ernährung jedoch eher langsam erfolgen. Auch hier ist eine Beratung durch Ärzte oder Ernährungsspezialisten sinnvoll.

SCHÜTZT BEWEGUNG VOR HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL?

Eine regelmäßige körperliche Aktivität senkt die Gesamtsterblichkeit um 25-30 Prozent, die Sterblichkeit durch Herz-Kreislaferkrankungen sogar um 30-35 Prozent! Dies gilt besonders für Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Sinnvoll ist ein moderates Ausdauertraining, je nach Altersklasse, Gesundheitszustand und Vorliebe werden wöchentlich 2 bis 2,5 Stunden Walking (strammes Gehen oder Wandern), Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Training auf dem Ergometer bzw. Crosstrainer empfohlen. Zudem sollte der Anteil der Alltagsbewegung angehoben werden: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto etc. Es gibt sogar eine Studie an über hundert Personen mit stabiler koronarer Herzerkrankung, bei der unter einem täglichen Training von 20 Minuten auf dem Heimtrainer ein besseres Ergebnis zu erzielen war als nach einer Behandlung mit einem Herzkatheter (beide Gruppen nahmen zugleich die medizinisch empfohlenen Herzmedikamente ein).

Vor Beginn eines körperlichen Trainings sollte eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung u.a. mit einem Belastungs-EKG durchgeführt werden, um die ideale Trainingsintensität bestimmen und Herzerkrankungen ausschließen bzw. in ihrer Relevanz einschätzen zu können.

WELCHE GANZHEITLICHEN KONZEPTE GIBT ES?

Die Einstufung des Herz-Kreislauf-Risikos und die Bewertung erhöhter Fettwerte sollten immer individuell durch einen Arzt erfolgen.

Leicht erhöhte Cholesterin-Werte können bei einem sonst gesunden Menschen häufig toleriert werden, wobei dennoch eine Optimierung der Lebensführung (Ernährung und Bewegung) empfohlen wird.

Bei gleichzeitig bestehendem Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes kommt der Cholesterinsenkung dagegen eine wichtige Schutzfunktion vor schwerwiegenden Erkrankungen zu. Nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sollten – soweit verträglich – immer konventionelle Cholesterinsenker (so genannte Statine) eingenommen werden, weil sie unabhängig vom Cholesterinwert die Rückfallquote senken. Zusätzlich ist jedoch ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm sehr wichtig. Bei den anderen genannten Erkrankungen kann zunächst naturheilkundlich mit pflanzlichen Medikamenten, Bewegung und Ernährung gearbeitet werden.

Dr. med. Gerrit Sütfels



Gerrit Sütfels ist Arzt für Allgemeinmedizin in der Praxis für ganzheitliche Medizin in Düsseldorf. Sein Schwerpunkt liegt im Bereich der Naturheilkunde, Akupunktur und ganzheitlichen Schmerztherapie. Dr. Sütfels ist es wichtig, möglichst natürliche Behandlungsmethoden einzusetzen und die Patienten individuell zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren.

Lebensmittelempfehlung bei Fettstoffwechselstörungen

Gruppe	Empfehlenswert	Zu meiden
Fleischwaren und Fisch	Mageres Fleisch v.a. von Rind und Geflügel, magere Wurst (z.B. Putenwurst), Fisch	Fettes Fleisch, Wurstwaren, Sülze
Fette und Öle	Raps-, Soja-, Oliven- und Leinöl	Back- und Frittierfette, Kokosfett, Mayonnaisen
Ei und Milchprodukte	Eiklar, Magermilchprodukte, Saure Sahne, Buttermilch, fettarmer Käse (bis 30% Fett i. Tr.) und Hüttenkäse	Eigelb, Vollmilch, Kondensmilch, Sahne, fetter Quark, fettreicher Käse
Reis- und Teigwaren	Möglichst Vollkornreis und Vollwertteigwaren	Eierteigwaren, fett- und zuckerreiche Backwaren
Gemüse und Obst	Alle Sorten	Avocado in großen Mengen
Nüsse	Ungesalzene Nüsse, v.a. Walnüsse	Gesalzene Nüsse
Getränke	Mineralwasser, Tee	Limonaden, Cola, Eistee