

CHOLESTERIN UND OXIDATIVER STRESS

EINE MEDAILLE MIT ZWEI SEITEN

Frage: 35-jährige Patientin; wegen zunehmender Müdigkeit und Antriebslosigkeit sowie wegen ständig wechselnder Gelenkentzündungen habe ich vor 2 Jahren Blutproben machen lassen. Es kam heraus, daß ich zu hohe Cholesterinwerte hätte. Rheuma wurde ausgeschlossen Ich nehme schon seit 5 Jahren wegen zu hohem Blutdruck ein blutdrucksenkendes Medikament. Zudem schwanken meine Blutzuckerwerte stark und ich habe immer wieder plötzlich zu niedrige Zuckerwerte; mir wird dabei oft sehr schwindlig und ich schwitze dann stark. Immer wieder habe ich plötzliche Heißhungerattacken. Zuckerkrankheit wurde ausgeschlossen. Es fällt mir sehr schwer, mein Übergewicht zu regulieren. Ich nehme nun seit 2 Jahren ein Medikament zur Senkung des Cholesterins im Blut. Trotzdem bleiben die Fettstoffwechselwerte erhöht. Seit einem Jahr habe ich zunehmende allgemeine Muskelschmerzen. Gibt es Zusammenhänge zwischen meiner allg. Schwäche und Müdigkeit und meinen Stoffwechselproblemen? Ich möchte nicht nur die Symptome behandeln, sondern hoffe daß man die Ursache für meine Beschwerden finden kann.

»Die Erde hat genug für die Bedürfnisse eines jeden Menschen, aber nicht genug für seine Gier«
 Zitat Mahatma Gandhi (indischer Gelehrter, 1869 bis 1948)

Antwort: Sehr wahrscheinlich steckt in Ihrem Fall oxidativer Stress hinter den Stoffwechselproblemen und den erhöhten Blutwerten. Der Fettstoffwechsel ist dazu da, um zu garantieren, daß es all unseren Körperzellen gut geht, vor allem unseren Nervenzellen. Durch Anpassungs- und Ausgleichsversuche gelingt es dem Körper, die Versorgung mit ausreichend Energie aufrechtzuerhalten. Cholesterin ist ein wichtiger Ausgangsstoff und Baustein für viele Körperstrukturen. Bei Stoffwechselstress steigt der Wert deshalb an. Es wurde in vielen Studien ein statistischer Zusammenhang zwischen hohem Blutdruck, Zuckerstoffwechselstörungen und Cholesterin errechnet und ein Zusammenhang mit erhöhtem Herz- Kreislaufisiko festgestellt. Insgesamt hat man leider vergessen, was hinter all diesen Symptomen und Befunden dahintersteckt. Angst und Sorge lassen uns zu einer sehr einseitigen symptomorientierten Therapie greifen, die zwar unsere Befunde, selten aber unser Befinden bessert. Bequemlichkeit läßt uns vergessen, was wir ursächlich tun könnten. Oxidativer Stress führt zur hormonellen Fehlprogrammierung unseres Gehirns, welches den Energiestoffwechsel steuert. Übergewicht und chronische Entzündungstendenzen sowie träge Müdigkeit sind die bio-logische Folge.

Es gibt wichtige neue Meßwerte wie das oxidierte LDL im Blut, welches uns sagt wie groß der Stress im Stoffwechsel tatsächlich ist. Ist dieser Wert erhöht so kann durch neue Therapiemöglichkeiten mit Inhaltsstoffen der Traube wie Resveratrol, Astaxanthin, OPC oder Coenzym Q10 ursächlich geholfen werden. Frischpflanzensäfte und vor allem regelmässige Bewegung runden den positiven Effekt ab.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Fragebogen zu oxidativem Stress

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu 1 2 3 4 5

- Ich habe einen sitzenden Beruf (>5 Stunden/Tag)
- Ich habe in der Freizeit sehr wenig Bewegung (< 15 min/Tag)
- Ich rauche
- Ich esse sehr wenig frisches Obst und Gemüse
- Ich habe Unverträglichkeiten(Gluten, Lactose)
- Ich habe Nahrungsmittelallergien (Nüsse, Eiweiss)
- Ich trinke sehr wenig
- Ich schlafe unruhig
- Ich bin innerlich nervös
- Ich habe starke Gemütsschwankungen, Sorge, Angst
- Ich leide an chronischer Müdigkeit
- Ich habe grosse Alltags Herausforderungen (Dys-Stress)
- Ich esse sehr süß
- Ich esse sehr scharf
- Ich esse viel Frittiertes
- Ich esse viele Fertigprodukte
- Ich esse generell zu viel
- Ich esse zu schnell
- Ich bin zuckerkrank
- Ich habe erhöhten Blutdruck (> 140/90 mmHg)
- Ich habe eine Herz- Kreislaufkrankung
- Ich habe oft kalte Hände , Füße
- Ich hatte bereits eine Thrombose
- Ich leide an chronischen Entzündungen (Magen- Darm, Colitis)
- Ich habe langsam heilende Wunden an den Beinen
- Ich bin auffällig kurzatmig bei körperlicher Anstrengung
- Ich habe erhöhtes Gesamtcholesterin (> 260 mg/dl)
- Ich habe einen erhöhten LDL- Cholesterin (> 150 mg/dl)
- Ich habe erniedrigtes „gutes“ HDL- Cholesterin (< 45 mg/dl)
- Ich habe hohe Triglyceridwerte (> 200 mg/dl)
- Ich bin übergewichtig (BMI > 28, Taillenumfang > 95 cm)
- Ich leide an vermehrtem Haarausfall
- Ich habe auffälliges Kribbeln in Händen und Füßen
- Ich habe unklare Gelenks- und Muskelschmerzen
- Ich bin auffällig infektanfällig (Grippe, Virus)
- Ich nehme Hormonpräparate ein
- Ich habe eine Bestrahlungs- oder Chemotherapie hinter mir
- Ich nehme Dauermedikamente (Blutdruck, Diabetes, Antidepressiva)
- Ich nehme Cholesterinsenker ein
- Ich leide an Osteoporose
- Ich habe eine Schilddrüsenfunktionsstörung
- Ich habe eine grosse Prostata, Brust-, SD-knoten
- Ich habe oft morgendliche Kopfschmerzen

PUNKTZAHL

< 70 Punkte: Sie haben wahrscheinlich keinen oxidativen Stoffwechselstress

71 – 150 Punkte: Oxidativen Stress-Wert messen! Bewegung und Essensumstellung hilft.

> 150 Punkte: oxidativer Stress ist sehr wahrscheinlich. Sie müssen wahrscheinlich einige Monate gezielt spezielle Ergänzungspräparate einnehmen.

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.