

Verehrte Leserin,  
verehrter Leser,  
liebes Mitglied,



wir nehmen zu viele Mittel gegen Cholesterin. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung im Auftrag der Techniker Kasse (TK). Das Studienergebnis belegt eindeutig, dass 3 von 5 Millionen Patienten Cholesterinsenker verordnet bekommen, die unnötig sind. Ist das nicht erschreckend? Wenn man bedenkt, dass die Wirkstoffgruppe der Statine, so der pharmakologische Terminus für diese Arzneisubstanz, heftige Nebenwirkungen hat, so ist die Einschätzung dieses Sachverhalts durch die Techniker Kasse als „gefährlich“ noch verharmlosend. Aus unserer Sicht handelt es sich bei der laxen Verordnung der Statine um eine fahrlässige Körperverletzung unwissender Patienten. Es gibt immer mehr Patienten, welche unter der Einnahme der chemischen Cholesterinsenker Nervenschädigungen an den Füßen davon tragen, denn die Statine hemmen die Aufnahme der wichtigen B-Vitamine, der Nervenvitamine. Ein Beschwerdebild, das man auch als Polyneuropathie bezeichnet. Bevorzugt bei den Diabetespatienten tritt eine solche Schädigung der Nervenendigungen auf oder bei Tumorpatienten unter bestimmten Chemotherapeutika. In vielen Fällen sind diese Schäden irreversibel, das heißt im Klartext: Das Problem lässt sich nicht mehr beheben. Auch fördern die Statine die Entstehung einer Zuckererkrankung (Diabetes mellitus, Typ 2). Ursprünglich lobte man die Statine sowohl als Primär- als

auch als Sekundärprävention zur Gefäßverkalkung (arteriosklerotische Erkrankungen), vornehmlich aber der Herzkranzgefäße, so dass die koronare Herzerkrankung (KHK) ausbleiben sollte.

Leider sind in wissenschaftlichen Untersuchungen der Statine am Patienten erhöhte Krämpfe in der Muskulatur beobachtet worden. Ebenso eine körperliche Schwäche und Schmerzen, ohne dass der CK-Wert im Blut erhöht wäre. Unter dem CK-Wert oder Kreatinkinase versteht man einen Enzymwert im Blut, der wichtig ist für den Energiestoffwechsel der Muskelzelle. Werden Muskelzellen geschädigt, etwa nach einem Herzinfarkt oder Sturz dann steigt der Wert an. Manchmal kommt es sogar zu einer Muskelentzündung (Myositis) oder gar zu einem Muskelschaden (Rhabdomyolyse) unter der Einnahme der Statine. Neben den Statinen existieren noch weitere Substanzen wie der Cholesterinreduktor Ezetimib. Weitere Alternativen sind Gallensäurebinder oftmals in Kombination mit Fibraten.

Natürliche Substanzen wie das Cynarin der Artischockenblütenknospe werden nur selten in der modernen Medizinwelt eingesetzt. Schon drei Mal täglich 10 ml des Artischockenfrischpflanzensaftes oder zwei Mal 15 ml reichen aus, um eine Verbesserung der Blutfettwerte zu erzielen. Wenn man daneben noch die Ernährung optimiert, indem fettige Speisen gemieden werden und pflanzliche Öle in den Speiseplan aufgenommen werden, so ist das schon einmal die halbe Miete. Wer drei Mal wöchentlich 45 Minuten flott am Stück geht forciert ebenso das Absinken seiner Cholesterinwerte. Wichtig ist, dass vor allem das Verhältnis des „guten“ Cholesterin HDL zum „schlechten“ Cholesterin LDL verbessert wird. Der HDL-Wert sollte über 70 mg/dl sein und der LDL-Wert unter 140 mg/dl. Dann haben Sie einen Quotienten aus LDL : HDL von  $140 : 70 = 2$ . Und Werte unter 3 sind gewünscht.

Ich zitiere den Arzneimittel-Experten Gerd Glaeske: „Blutfett-senker sind wichtig, taugen aber nicht dazu, Ernährungsfehler auszugleichen.“ Lassen Sie abends Pizza und Pasta weg und essen dafür zwei oder drei Teller Gemüsesuppe. Oder ein Steak mit viel gedünstetem Gemüse - darf auch mit etwas Käse überbacken sein. Schon nach sechs Wochen kann eine Verbesserung der Blutfettwerte konstatiert werden. Wohlbemerkt: Ernährung, Bewegung und die Artischockenblütenknospe als im Trio führen zum Erfolg.

Wir hoffen auf eine gesunde Zukunft ohne Schäden durch Arzneimittel. Das wollen wir gemeinsam erreichen und fangen daher heute schon damit an.

Herzlichst Ihr



Die Artischocke: Kraftvoll gegen Cholesterin.

# Codex für ein gesundes Leben

Gesundes Leben. Was bedeutet das eigentlich? „Gesund“ wird definiert als Zustand des vollkommenen körperlichen und seelischen Wohlbefindens, frei von Krankheit. Im Allgemeinen gilt: Wer nicht raucht, gesund isst, wenig bis keinen Alkohol trinkt und nicht übergewichtig ist, kann ein hohes Lebensalter erreichen. Doch, was heißt das genau? Im Folgenden erhalten Sie Tipps zu den vier Säulen des Gesundheits-Codex

- Ernährung
- Training
- Hormonelles Gleichgewicht
- Lifestyle,

mit deren Hilfe Sie ein langes und möglichst beschwerdefreies Leben erreichen können.

## Gesunde Ernährung: Keine Macht der Milch

Wir haben die Möglichkeit, uns gut zu ernähren und dabei gleich einen Löwenanteil für ein gesundes Leben einzuheimsen. Denn Fakt ist: keine Gesundheit ohne die richtige Ernährung. Doch was bedeutet gesunde Ernährung, und welche Ernährungsmythen von vermeintlich gesunden Lebensmitteln gibt es?

Heutzutage gibt es eine Vielfalt an Ernährungsformen: Vegetarier, Veganer, Frutarier, Pescetarier und, und, und. Um es auf den Punkt zu bringen: die einzig richtige Ernährungsform gibt es nicht. Jedoch sind sich Fachleute einig, dass uns die Lebensmittelindustrie ei-

nige Stolperfallen auf dem Weg zur gesunden Lebensweise stellt. Eine bekannte Irreführung betrifft die Milch. Wer kennt den Werbeslogan der Milchindustrie aus den 50er Jahren nicht? „Milch macht müde Männer munter.“

Vielen ist gar nicht bewusst, dass die Kuhmilch eigentlich zur Aufzucht der Kälber dient. Das heißt, wir Menschen schütten die Babynahrung einer anderen Spezies ganz selbstverständlich in unseren Kaffee oder ins Müsli. Im Übrigen erdreistet sich kein anderes Lebewesen auf diesem Planeten Muttermilch einer anderen Spezies zu trinken.

Der Mensch wird nur sehr selten mit einer Laktoseintoleranz (Milchzucker)

geboren. Viel mehr ist unser Körper darauf ausgelegt, mit zunehmendem Alter eine Laktoseintoleranz zu entwickeln. Die Natur hat festgelegt, dass wir Milch nur in der ersten Zeit nach der Geburt benötigen. Das Enzym Laktase, welches den Milchzucker spaltet und somit verdaulich macht, wird im Laufe des Lebens immer weniger produziert. Es entsteht eine physiologische Laktoseintoleranz.

Nicht zu verwechseln ist eine Laktoseintoleranz mit einer Kaseinunverträglichkeit. Letztere bezieht sich auf das Milcheiweiß.

Der Mediziner Dr. Axel Bolland hat in einer Studie 650 Personen auf deren Reaktion gegenüber Milcheiweiß getestet. Sein Ergebnis zeigte, dass wohl der Großteil der Deutschen unerkannt an einer Kaseinunverträglichkeit leidet. Diese Erkenntnis dürfte sich auch auf andere westliche Bevölkerungen übertragen lassen.

Die wohl bekanntesten Symptome einer Kaseinunverträglichkeit sind Durchfall und Blähungen. Aber auch andere Begleiterscheinungen können auftreten und häufig werden diese nicht mit einer Kaseinunverträglichkeit in Verbindung gebracht. Dazu gehören: Migräne, Magendruck, allgemeines Unwohlsein, Haut- und Atemwegserkrankungen sowie Depressionen.

Eine weitere Frage, die es in Zusammenhang mit Milch zu klären gibt: Ist sie wirklich ein so guter Kalziumlieferant wie behauptet wird? Kurze Ant-





wort: Nein! Die Aufnahme von Milch führt im menschlichen Körper zu einem sauren pH-Wert. Um diese Säure zu neutralisieren, muss der Körper Kalzium aus den Knochen auslagern.

An der Yale-Universität haben Forscher einen erstaunlichen Zusammenhang zwischen dem Milchkonsum und der Erkrankung an Osteoporose festgestellt. Sie stellten fest, dass Knochenschwund vor allem in Finnland, Schweden und den USA verbreitet ist. Diese Länder sind auch gleichzeitig Spitzenreiter im Milchverzehr. Als Grundlage für diese Erkenntnis dienten den Forschern insgesamt 34 Studien aus 16 Ländern.

Milch ist außerdem ein Nahrungsmittel, das besonders viel Schleim im Magen-Darm-Trakt bildet. Das wiederum stört die optimale Darm-Funktion und Nährstoffe können nicht mehr richtig aufgenommen werden. Dadurch kann es zu einem Nährstoffmangel kommen.

Es gibt jedoch Hoffnung. Mittlerweile haben die Supermärkte ihre Regale voll mit Alternativen zu Kuhmilchprodukten, z. B. Getreidemilchsorten wie Dinkel-, Reis- und Hafermilch oder Nussmilchsorten wie Kokos-, Mandel-, Cashew- und Macadamiamilch.

Übrigens...probieren Sie doch mal Schafs- oder Ziegenmilchprodukte. Die darin enthaltenen Eiweißmoleküle sind 40 Mal kleiner als die in der Kuhmilch. Das macht sie für den Menschen besser verdaulich.

## Training - Gehen Sie sprinten

Ein Hauptgrund für das Auftreten verschiedenster Krankheitssymptome ist neben einer Fehl- bzw. Überernährung ein Mangel an Bewegung. In der heutigen schnelllebigen Zeit fällt es meist schwer noch Raum für das eigene Training zu finden. Um körperlich in Form zu kommen, bedient sich ein Großteil der Deutschen dem Volkssport Nummer 1: dem altbewährten Joggen. Was dabei meist in Vergessenheit gerät ist, dass aerobes Training wie Joggen den Cortisol-Spiegel erhöht und dadurch der Alterungsprozess beschleunigt wird. Hohe Cortisol-Werte führen zur Speicherung von viszeralem Bauchfett, wodurch Inflammationen im Körper



erhöht werden. Zudem wirkt Cortisol katabol und baut somit Muskeln ab. In Summe also keine allzu guten Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Wie wäre es denn stattdessen mit hochintensivem Intervalltraining, wie zum Beispiel Sprinten? Hoch-intensives Training ist deshalb so effizient, da es die Fettverbrennung während und nach dem Training erhöht und zusätzlich vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Dies ermöglicht viszerales Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen. Mehr Muskeln kurbeln wiederum den Stoffwechsel an und erhöhen den Grundumsatz.

Folgende zwei Sprintpläne, können Sie gleich morgen umsetzen:

- Plan #1: 30 Sek. Sprinten, 120 Sek. Pause, 8 Wiederholungen ➔ 20 Min. oder
- Plan #2: 15 Sek. Sprinten, 45 Sek. Pause, 20 Wiederholungen ➔ 20 Min.

Durch die Zeitersparnis im Vergleich zum Joggen und den erhöhten Fettabbau und Muskelaufbau wird mit Sprinttraining in kürzerer Zeit mehr erreicht. Also anstatt stundenlang aerobes Training zu betreiben, ist es klüger gleich zur eierlegenden Wollmilchsau zu greifen und sprinten zu gehen.

## Hormonelle Balance - Führen Sie eine Hormonanalyse durch

Falls die gewünschte Gewichtsabnahme oder der angestrebte Muskelaufbau

mit den konventionellen Methoden Ernährungsumstellung und Training nicht gelingt, lohnt sich ein Blick auf das Hormonsystem.

Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die einen Großteil der Regelprozesse im Körper steuern und daher eine wichtige Rolle übernehmen. Sie sind zudem dafür verantwortlich, an welchen Stellen im Körper Fett einlagert wird. Demnach weist eine erhöhte Einlagerung von Fett an einer bestimmten Körperstelle auf ein hormonelles Problem hin. Hormonelle Probleme lassen sich dank der Hormonanalyse, der sogenannten Biosignature-Methode, analysieren. Dabei werden mit einer speziellen Messzange, einem Caliper, insgesamt zwölf Hautfalten von der Wange bis zur Wade gemessen. Da jede Falte mit einem bestimmten Hormon korreliert, lassen sich dadurch hormonelle Dysbalancen aufdecken. Je größer die Abweichung zwischen dem gemessenen Wert und dem Optimalwert einer Hautfalte ist, desto größer das hormonelle Problem.

Im Folgenden dienen zur Veranschaulichung zwei Beispiele zur Hormonanalyse aus der Praxis:

Anfang 2015 klagte mein Klient Martin P. (33) über mangelnde Fortschritte im Training. Sein bescheidenes Ziel: wieder in Form zu kommen.

Die Hormonanalyse zeigte Probleme im Cortisolhaushalt, was sich über die

Hautfaltenmessung am Bauch erkennen ließ. Das Stresshormon Cortisol erreicht seinen Höchstwert zwischen 6-9 Uhr, regt den Stoffwechsel an und programmiert den Körper auf Tagesbetrieb. Der Cortisolspiegel sinkt im Verlauf des Tages und erreicht gegen 22-24 Uhr seinen Tiefpunkt.

Die Verschiebung der Cortisolkurve hatte zur Folge, dass der Kunde morgens nicht mehr in die Gänge kam und sein Schlaf, aufgrund der hohen Cortisolwerte abends, gestört war. Neben der Reduzierung des Trainings und einer Ernährungsumstellung wurden gezielt Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt, um den Cortisolspiegel morgens anzuheben und abends zu senken. Das Resultat nach 10 Monaten: Reduzierung der Hautfaldendicke am Bauch von 27 mm auf 5,4 mm, - 10,1 kg Körperfett, + 7,2 kg Muskeln und das Wichtigste: ein erholsamer und tiefer Schlaf.

Meine Kundin Petra D. (31) klagte über typische PMS Symptome wie Migräne, Regelbeschwerden und Stimmungsschwankungen. Die Hormonanalyse hat hohe Werte an den Oberschenkelhautfalten ergeben, was ein Indikator für eine zu hohe Belastung durch Umweltgifte bzw. Xenoöstrogene ist. Ebenso zeigte die Hormonanalyse einen Progesteronmangel und eine Östrogendominanz. Um die Symptome der PMS zu beseitigen, wurde im ersten Schritt eine Entgiftungskur durchgeführt, um den Körper von Giftstoffen zu befreien und die Östrogenlast zu senken. Anschließend wurde mit der Gabe von Progesteron das Östrogen-Progesteron-Verhältnis wieder in Balance gebracht. Seitdem ist die Kundin hormonell ausgeglichen, beschwerdefrei und hat zudem ihre Traumfigur erreicht.

## Lifestyle – Stellen Sie Ihre Gewohnheiten um

Dysbalancen im Hormonsystem können zwar durch einen orthomolekularen Ansatz ausgeglichen werden, es ist jedoch auch wichtig, gleichzeitig den Lebensstil anzupassen. Unser Lebensstil entscheidet darüber, ob wir gesund bleiben oder krank werden. Ein gesunder Lebensstil in Kombination mit gesunder Ernährung kann das Risiko für Diabetes um 90 %, für Herzinfarkt und Schlaganfall um 75 % und für Darm-

krebs um 60 % senken. Getreu dem Motto „Lifestyle ist die beste Medizin“ finden Sie anbei 5 Tipps, um Ihre Lebensart zu optimieren.

### Tipp #1: Schlafen Sie gut

Für mehr Gesundheit und mehr Fortschritt im Training ist guter Schlaf immer die Grundvoraussetzung. Ein Schlafdefizit, d.h. weniger als 8 Stunden Schlaf pro Nacht, führt dazu, dass Cortisol sechs Mal langsamer abgebaut wird, der Appetit auf Kohlenhydrate und Süßes steigt und die Insulinwerte denen eines Diabetikers Typ II gleichen.

#### Tipps für guten Schlaf:

- Gehen Sie zwischen 22-23 Uhr ins Bett.
- Verbannen Sie alle elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer: Fernseher, WLAN-Router, Handy (oder zumindest im Flugmodus).
- Das Schlafzimmer muss stockdunkel sein, d.h. Jalousien runter und keine Lichtquellen (z.B. Wecker mit beleuchteter Anzeige oder LED-Lämpchen).
- Eine Stunde vor dem Schlafen kein Fernsehen, Smartphone, Tablet, Computer und allgemein helles Licht. Besser ist gedimmtes Licht oder Kerzenlicht. Strahlung und künstliches Licht unterdrücken die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

### Tipp #2: Vermeiden Sie Schadstoffe in Kosmetika und Hygieneprodukten

Parabene in Kosmetika, Aluminium in Deos und Fluorid in Zahnpasta wirken im Körper wie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen und führen zu Allergien, erhöhter Müdigkeit, Migräne, schlechtem Bindegewebe und östrogenabhängigen Tumorerkrankungen wie Prostata-, Eierstock-, Gebärmutter- und Brustkrebs. Laden Sie sich die kostenlose App „Codecheck“ herunter und führen einen Kosmetikcheck Ihrer aktuellen Produkte durch.

### Tipp #3: Ersetzen Sie Plastikflaschen durch Glasflaschen

Plastikflaschen enthalten Weichmacher, die über das Wasser in den Körper gelangen und hormonell wirksam sind. Besser: trinken Sie Wasser aus

Glasflaschen oder unterwegs aus BPA-freien Plastikflaschen.

### Tipp #4: Kein Handy während des Trainings

Die Impulsgebung vom Gehirn an den Muskel erfolgt über elektrische Signale. Handystrahlung stört diese Informationsübertragung, d.h. Ihr Handy macht Sie schwächer und reduziert Ihren Fortschritt. Also legen Sie Ihr Smartphone beiseite oder schalten Sie es zumindest auf Flugmodus.

### Tipp #5: Schicken Sie Ihre Mikrowelle in Rente

Durch die Mikrowelle werden die Nährstoffe der Nahrungsmittel, wie z.B. das Eiweiß im Fleisch oder 96 % der sekundären Pflanzenstoffe, zerstört. Tun Sie also sich und Ihrem Essen einen Gefallen, verbannen die Mikrowelle und schaffen Sie sich einen Dampfgarer an.



**Dipl.-Ing. Reda Berrada**, Jahrgang 1984, Gesundheitsberater und Personal Trainer, hilft Leuten, sich gesund und gut zu fühlen.

Seit 2015 im eigenen Personal Training Studio. Schwerpunkt liegt neben Ernährungs-, Trainings- und Lifestyleberatung hauptsächlich im Ausgleichen hormoneller Dysbalancen.

Gleichzeitig werden durch die Train2Help-Spendenaktion Gelder für bedürftige Kinder und Jugendliche gesammelt: [www.train2help.de](http://www.train2help.de)

Herausgeber des  
ENB-Einhefters &  
Redaktionsanschrift:  
Europäischer Naturheilbund e. V.  
Christophallee 21  
D-75177 Pforzheim  
Peter Emmrich (Verantw.)

Bildnachweis: fotolia, privat