

Risikoprävention: Zur Korrektur der Blutfette gibt es Alternativen

Erhöhte Lipidwerte gehören, zusammen mit Bluthochdruck, Diabetes und Rauchen zu den wichtigsten Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeden Tag nehmen deshalb rund 4,5 Millionen Deutsche zur Prävention laut „Arzneimittelverordnungsreport“ Lipidsenker ein. Die Arzneimittel sind wirksam, aber nicht ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Die Naturmedizin bietet dagegen wirksame Alternativen ohne gleichzeitig neue Probleme zu bereiten.

„Die meisten Patienten mit hohen Blutfett-Werten sind durch ungesunde Lebensgewohnheiten krank geworden“, sagt Prof. Dr. med. Olaf Adam, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Komitees Forschung Naturmedizin: „Es ist deshalb keine gute Lösung, wenn den Betroffenen anstelle einer gesunden Ernährung und einer vernünftigen Gewichtsregulierung Medikamente verordnet werden“. Er plädiert deshalb in erster Linie für eine Umstellung der Ernährung: „Es wäre eine sinnvolle Maßnahme, weniger tierische Fette zu konsumieren, dafür mehr Fisch und mehr pflanzliche Fette zu sich zu nehmen“.

Eine pflanzliche Alternative zur Senkung der Blutfette bieten Arzneimittel, die Zubereitungen aus Omega-3-Fettsäuren oder Knoblauch enthalten. Mit bestimmten Knoblauchpräparaten sind im Hinblick auf deren Effekt bei der Lipidsenkung auch placebokontrollierte doppelblind ausgeführte Untersuchungen durchgeführt worden. Zur Prophylaxe empfiehlt Prof. Adam auch einen verstärkten Konsum vom frischem Knoblauch.

Die gut untersuchten Knoblauchpräparate aus der Apotheke haben aber der frischen Knolle gegenüber den Vorteil, dass sie eine konstante Menge an wirksamen Inhaltsstoffen enthalten, während der Wirkstoffgehalt von frischem Knoblauch sehr stark schwankt, und dass sie auch bei einer hohen Dosierung weitgehend geruchsneutral bleiben.

Die wichtigste Maßnahme zur Senkung der Blutlipide, mahnt Prof. Adam, ist aber stets die Bekämpfung des Übergewichts. Ein vernünftiges Körpergewicht und eine vernünftige Ernährungsweise senken nicht nur die Blutfette und den Blutdruck, sondern haben viele weitere positive gesundheitliche Effekte.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter www.kfn-ev.de

KFN 3/2015 – 15.06.2015