

Das Metabolische Syndrom – zu viel ungesundes Essen, zu wenig Bewegung

Die Erkrankung Bluthochdruck ist ursächlich verbunden mit dem Metabolischen Syndrom. Dem Metabolischen Syndrom liegen dieselben Risikofaktoren zugrunde. Es entwickelt sich auf der Grundlage einer Ernährung auf Basis von Fleisch- und Milchprodukten, Zucker und Salz – plus Bewegungsarmut.

Die Diagnose „Metabolisches Syndrom“ wird (laut IDF) gestellt, wenn bauchbetontes Übergewicht so wie mindestens zwei der Kriterien 2–5 erfüllt sind:

1. **Bauchbetontes Übergewicht:** Taillenumfang ≥ 94 cm bei Männern bzw. ≥ 80 cm bei Frauen
2. **Erhöhter Blutdruck:** $\geq 130/85$ mmHg
3. **Erhöhter Nüchternblutzucker:** ≥ 100 mg/dl
4. **Erhöhte Triglyzeride:** ≥ 150 mg/dl
5. **Zu niedriges HDL-Cholesterin:** < 40 mg/dl bei Männern bzw. < 50 mg/dl bei Frauen

Eine zentrale Rolle spielt das **Hormon Cortisol**, das bei chronischem Stress und säurebildender Ernährung (viel tierisches Protein, Salz) im Körper erhöht ist. Auch Fettgewebe, vor allem Bauchfett, produziert viel Cortisol.

Cortisol fördert die Ausscheidung der Mineralstoffe Calcium, Magnesium und Kalium über den Urin und begünstigt damit die Übersäuerung des Körpers. Gleichzeitig fördert Cortisol die Ansammlung von Natriumchlorid im Körper, führt zu Wasseransammlungen und erhöht den Blutdruck. Cortisol spielt also eine entscheidende Rolle im Schädigungsmechanismus einer säurebildenden Ernährung.

Wussten Sie schon?

Körperliche Aktivität fördert die Salzausscheidung über die Haut und hilft den Blutdruck zu senken.



Folgen des Metabolischen Syndroms

Auch wenn das Metabolische Syndrom bei Betroffenen in der Regel keine großen Beschwerden verursacht, so darf es auf keinen Fall unterschätzt werden. Denn die einzelnen Erkrankungen, die das Metabolische Syndrom ausmachen, begünstigen und verstärken sich gegenseitig. Zu den möglichen Spätfolgen des Metabolischen Syndroms zählen u. a.:

- Diabetes mellitus Typ 2
- Arthrose von Knie- und Hüftgelenken
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt
- Schlaganfall und Demenz
- Krebserkrankungen

Begleitende Therapie des Metabolischen Syndroms

Die Ernährungstherapie des Metabolischen Syndroms erfordert eine Umstellung der Ernährung auf eine pflanzenbetonte, fettarme, zucker- und salzreduzierte Kost. Es gelten die gleichen Lebensstil-Maßnahmen wie bei Bluthochdruck (s. Rückseite).

Schlafmangel steht mit Übergewicht, Bluthochdruck und Insulinresistenz im Zusammenhang und kann das Metabolische Syndrom fördern. Stressreduktion und ausreichend guter Nachtschlaf sind daher essentiell für die Prävention und Therapie des Metabolischen Syndroms.

Kennen Sie Ihren Blutdruck?

Nur wer seinen Blutdruck kennt, kann bei erhöhten Werten rechtzeitig gegensteuern. Messen Sie Ihren Blutdruck am besten regelmäßig zu Hause.

Praxistipps zur Salzreduktion:

- Reduzieren oder vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel und kochen/backen Sie selbst. Nur dann wissen Sie, was drin ist.
- Achten Sie auf den Salz-/Natriumgehalt in der Nährwerttabelle und Zutatenliste von Lebensmitteln.
- Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen und getrockneten Kräutern. Vorsicht bei Würzmischungen, diese enthalten in vielen Fällen Salz.
- Verwenden Sie einen natriumreduzierten, kaliumangereicherten Salzersatz (z. B. Dr. Jacobs' Blutdruck-Salz)
- Bevorzugen Sie natriumarmes Mineralwasser.
- Kommen Sie regelmäßig ins Schwitzen! Körperliche Aktivität und Sauna fördern die Salzausscheidung über die Haut.
- Salzen Sie Ihre Mahlzeit nicht beim Kochen, sondern nur am Tisch. Sie brauchen deutlich weniger Salz für den gleichen Geschmack.
- Tipp: Dr. Jacobs Ernährungsplan + Rezeptbuch „Simply Eat“



Bluthochdruck und Metabolisches Syndrom

Mit den besten therapiebegleitenden Maßnahmen für Ernährung und Lebensstil



Natürlich Gesund

Verband für ganzheitliche Gesundheitsberatung e.V.
Humboldtstraße 5, 65326 Aarbergen

info@gesundheitsverband.net

Bluthochdruck ist Todesursache Nr. 1

Ein normaler Blutdruck ist die wohl wichtigste Grundlage für ein gesundes, langes Leben. In Deutschland leiden 29,9% der Frauen und 33,3% der Männer unter Bluthochdruck (18–79 Jahre). Weltweit ist Bluthochdruck Hauptursache für Schlaganfall, Herzinfarkt, schwere Behinderung und vorzeitigen Tod – noch vor dem Rauchen. Etwa die Hälfte aller Schlaganfälle und Erkrankungen der Herzkranzgefäße entstehen aufgrund von Bluthochdruck.

Die Hauptursachen von Bluthochdruck sind Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Übergewicht (vor allem erhöhtes Bauch- und Leberfett) und Stress.

Einteilung	Oberer Wert („systolischer Wert“ gemessen in mmHg)	Unterer Wert („diastolischer Wert“ gemessen in mmHg)
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Erhöht	130 bis 139	85 bis 89
Bluthochdruck	ab 140	ab 90

Einteilung des Blutdrucks nach WHO und Deutscher Hochdruckliga e.V.

Behandlung von Bluthochdruck

Erhöhter Blutdruck lässt sich durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise normalerweise gut beeinflussen. Vor allem bei Werten bis 139/89 mmHg ist eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise sehr wirksam und die erste Empfehlung der Ärztesgremien. Hier ist eine konsequente Ernährungs- umstellung sogar wirkungsvoller als Medikamente.

Bei Bluthochdruck (ab 140/90 mmHg) sollte zusätzlich immer ein Arzt oder Heilpraktiker zu Rate gezogen werden. Auch wenn der Bluthochdruck normalerweise nicht mit Beschwerden verbunden ist, ist er als Erkrankung ernst zu nehmen. Wenn bereits ein kardiovaskuläres Ereignis vorlag sowie bei Personen ab 80 Jahren ist es wichtig, blutdrucksenkende Medikamente mit Bedacht einzusetzen. In diesen Fällen sollte der Blutdruck nicht zu niedrig eingestellt werden. Verordnete Medikamente dürfen nur in Absprache mit dem Arzt reduziert oder abgesetzt werden.

Die besten Lebensstil-Maßnahmen gegen Bluthochdruck und Metabolisches Syndrom

Gewicht, Bauchfett und Blutdruck reduzieren gelingt nur durch richtiges Essen und regelmäßige Bewegung (Tipps: siehe rechts)!

Gesunde Ernährung

- Wissenschaftlich erprobte Ernährungsweise: DASH-Diät
- Fokus auf vollwertige, pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Kräuter, Pilze, Obst, Nüsse)
→ liefern reichlich basenbildendes Kalium, Magnesium und Calcium sowie wenig Salz (ggf. Nahrungsergänzung z. B. Dr. Jacob's Basenpulver (plus))
→ Kalium und Magnesium sind besonders wichtig für einen normalen Herzrhythmus
- Pflanzliches Protein (Nüsse, Hülsenfrüchte)
→ besonders reich an Kalium und Arginin, aus dem blutdrucksenkendes NO gebildet wird
- Morgens nach dem Aufstehen den Kreislauf mit 0,5l Wasser auffüllen, die nachts verloren gegangen sind
- Vitamin D₃ und K₂ helfen den Blutdruck zu normalisieren und Calcium-Ablagerungen in Gefäßen zu verhindern (Vitamin D₃K₂ Öl)
- Ggf. Einnahme von Granatapfel-Polyphenolen: z. B. Granatapfel-Elixier (mediterran)

Kochsalzkonsum stark reduzieren (Tipps: s. Rückseite)

Alkoholgenuss reduzieren und auf Nikotin verzichten

Stressreduktion

- Entspannungs- und Erholungspausen im Alltag
- Magnesium und Melisse lindern Stresssymptome (z. B. Melissen-Basentabletten)
- Adaptogene (Ashwagandha, Rhodiola & Reishi in Nervenstark) helfen, mit Stress besser umzugehen

Erholsamer Nachtschlaf

- Dunkle Schlafräume (Melatonin-Bildung!), ausreichend Schlaf (mind. 8 h), kühles Raumklima
- Den Schlaf ggf. mit Melisse oder Melatonin unterstützen (z. B. Melatonin B₁₂ (forte))
- Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer) ist häufig ein unbekannter Risikofaktor für Bluthochdruck
→ Abklären und ggf. therapieren.

Bluthochdruck durch Eiweißspeicherkrankheiten (nach Prof. Wendt)

Ursachen für Eiweißspeicherkrankheiten

Eine dauerhafte Überernährung, insbesondere mit tierischem Eiweiß, führt mit den Jahren zu Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße. Cholesterin ist hier als Hauptproblem allgemein bekannt. Doch auch das Bindegewebe der Blutgefäßwände verdickt sich und erschwert so die Versorgung der Zellen und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Um die Versorgung trotzdem sicherzustellen, steigt der Blutdruck.

Warum ist tierisches Eiweiß das Problem?

Tierisches Eiweiß enthält besonders viel Lysin. Diese Aminosäure ist in pflanzlichen Lebensmitteln nur begrenzt vorhanden. Wir brauchen zwar Lysin, aber eben nicht zu viel:

Lysin ist der essentielle Baustein für die Bildung von Kollagen und Fibrinogen. Deshalb führt zu viel Lysin in der Nahrung zu verdickten Blutgefäßwänden (übermäßige Kollagenbildung) und einem schlechteren Blutfluss. Aus Fibrinogen wird Fibrin gebildet, der Klebstoff bei der Blutgerinnung. Mit dem Fasten von tierischem Protein heilte Prof. Wendt erfolgreich seine Patienten von Bluthochdruck.

Eiweißfasten nach Prof. Dr. med. Lothar Wendt

- Verzicht auf tierisches Eiweiß (vegane Kost)
- Verzicht auf Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Soja) → hoher Eiweiß- & Lysingehalt
- Salzreduktion
- Ausreichend Trinken
- Beschränkung auf 2–3 Mahlzeiten pro Tag (keine Zwischenmahlzeiten) → zwischendurch sollte ein Hungergefühl entstehen

Empfohlene Dauer des Eiweißfastens:

- Übergewichtige Erwachsene mit Risikofaktoren oder Arteriosklerose: 1–3 Monate
- Präventiv: 3 Wochen im Jahr

Sport als wichtiger Therapiebestandteil bei Bluthochdruck

Effekte von Sport auf den Blutdruck

Regelmäßige sportliche Aktivitäten senken auf Dauer den Blutdruck. Während des Trainings steigt er jedoch zunächst an: Vor allem beim Krafttraining kann es zu hohen Blutdruckspitzen kommen. Ein gut eingestellter Ruheblutdruck ist hier unbedingt notwendig. Auch bei normalem Ruheblutdruck kann es unter Belastung zu Bluthochdruck kommen. Es ist daher sinnvoll, den Blutdruck auch während des Trainings zu überprüfen.

Besonders Menschen mit Bluthochdruck sollten neben dem Sport auch ihre Ernährungsweise ändern, um wirklich vom Sport dauerhaft zu profitieren.

Tipps zu Sport bei Bluthochdruck

- Optimale Trainingsdosis pro Woche:
 - mind. 150 min. moderates Ausdauertraining
 - 2 Einheiten Krafttraining
- Ausdauersport:
 - Intensität bei 60–70% der max. Herzfrequenz
- Kraftsport:
 - Nur bei gut eingestelltem Ruheblutdruck
 - Blutdruck während des Trainings messen
 - Nicht den Atem anhalten/keine Pressatmung
 - Mehr Wiederholungen mit leichteren Gewichten
 - Kein Kraftsport bei schwerem Bluthochdruck (> 180/110 mmHg)

Wichtig vor Trainingsbeginn

- (Sport-)medizinische Untersuchung (v. a. ab 160/100 mmHg und bei vorliegenden Risikofaktoren)
- Auswahl einer geeigneten Sportart
→ Nur wenn Sport Spaß macht, nicht überfordert und sich in den Alltag integrieren lässt, bleiben Sie am Ball.
- Ggf. individuell abgestimmte Medikation