

Med-Impuls

Ratgeber 2

Liebe Leserin, lieber Leser!

Lange mußten Sie auf den neuen Med-Impuls warten. Wir geloben Besserung. Mit unseren begrenzten Möglichkeiten versuchen wir, eine Reihe wichtiger Projekte voranzubringen. Von höchster Priorität ist dabei die offene Fallbeobachtungsstudie zur Anwendung der komplexen Ernährungs- und Stoffwechseltherapie.

Dank der Bereitschaft und Mitarbeit vieler langjähriger Patienten liegt eine beträchtliche Datenmenge vor. Die statistische Bearbeitung, Auswertung und Publikation der Ergebnisse erfolgt als Gemeinschaftsprojekt mit der Universität Frankfurt. Wir werden damit einen entscheidenden Beitrag zur Verbreitung der Therapie leisten und hoffen, der Vernunft bei der Kostenregelung mit den Krankenversicherern deutlichen Vorschub zu leisten.

In diesem Sinne drücke ich uns gemeinsam die Daumen und hoffe, dass das neue Jahrtausend ein paar gute Aussichten bereithalten wird.

Ihr Dr. Olaf Hebener

Nebeneffekte der Fischöle

Bei allen pharmakologisch wirksamen Substanzen trifft man neben gewünschten Effekten auch unerwünschte Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen an. Häufig wird dadurch die Anwendungsmöglichkeit einer Substanz eingeschränkt oder sogar zunichte gemacht.

Ganz anders verhält es sich bei den Omega - 3 - Fettsäuren in Fischölen. Beachtet man bei

ihrer therapeutischen Anwendung, daß gleichzeitig ausreichend Vitamin E eingesetzt werden muß, so wird die Blutgerinnungszeit nicht gefährlich verlängert. Weitere negative Nebenwirkungen sind praktisch nicht zu befürchten. Allerdings erfreuen sich die Anwender von Fischölen einer ganzen Reihe von weiteren günstigen Einflüssen, die wissenschaftlich untersucht und belegt wurden:

- Die tägliche Aufnahme von 0,5 bis 1,0 g Omega - 3 - Fettsäuren führte bei amerikanischen Männern zu einer Reduzierung der Sterblichkeit an Herz - Kreislauf - Krankheiten um 40 %.
- Omega - 3 - Fettsäuren senken den Blutdruck.
- Stressreaktionen werden abgeschwächt.
- Rhythmusstörungen der Herztätigkeit werden günstig beeinflusst (tierexperimentell konnte die Rate der tödlichen Herzrhythmusstörungen nach Herzinfarkt fast auf Null reduziert werden).
- Omega - 3 - Fettsäuren senken besonders stark die für das Arterioskleroserisiko führenden Neutralfette (sogenannte Triglyceride).
- Bei Diabetikern vermitteln Omega - 3 - Fettsäuren einen hemmenden Einfluß auf die Bildung von Gefäßkomplikationen.
- Omega - 3 - Fettsäuren haben eine Linderung von rheumatischen Gelenkbeschwerden nachgewiesen.
- Bei Schuppenflechte (Psoriasis) vermitteln sie eine günstige Beeinflussung der Hautveränderungen.
- In Tierexperimenten übten Omega - 3 - Fettsäuren positive Einflüsse auf Tumore und Metastasen aus.

Grundsätzlich sind Fischöle damit Wirkstoffe, die allen Menschen als prophylaktische Maßnahme

empfohlen werden können. Die optimale Zufuhr wird dabei für gesunde Menschen auf 0,3 bis 0,4 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag geschätzt. Entsprechend darf geschlossen werden, daß Patienten mit chronischen Entzündungen und therapeutischer Anwendung von zwei und mehr Gramm pro Tag noch weit stärker vom prophylaktischen Nutzen der Omega-3-Fettsäuren profitieren.

Fragen aus der Praxis

1. Warum ist Vitamin E im Fischöl wichtig?

Viele Patienten sind immer wieder glaubens, daß bei Einnahme von Vitamin E - Präparaten der Gehalt an Vitamin E in Fischöl unwichtig sei. Das ist ein fundamentaler Irrtum. Bekanntlich verderbt Fisch schnell. Das ist darauf zurückzuführen, daß die biologisch hochaktiven Omega-3-Fettsäuren mit Sauerstoff reagieren, dabei umgewandelt werden und sich gleichzeitig große Mengen freier Radikale (hier besonders Peroxide) anreichern. Je höher nun die Konzentration an Vitamin E im Fischölpräparat ist, desto stärker sind die Fischöle gegen Oxidation geschützt. Nach vorliegenden Untersuchungen ist davon auszugehen, daß bei üblichen Fischölpräparaten mit Konzentrationen von ca. 30% Anteil Omega-3-Fettsäuren 2 bis 4 IE Vitamin E pro Gramm Fischöl ausreichen, um die Peroxidzahl noch als „unbedenklich“ erscheinen zu lassen. Bei Präparaten mit einem über 60%-igen Anteil von Omega-3-Fettsäuren darf man jedoch davon ausgehen, daß mindestens 10 IE Vitamin E pro Gramm Fischöl notwendig sind.

Beim therapeutischen Langzeiteinsatz von Fischölen sollte der wichtige Oxidationsschutz 30 IE pro Gramm Fischöl nicht unterschreiten.

2. Welche Unterschiede bestehen zwischen Lebertran und Fischölpräparaten?

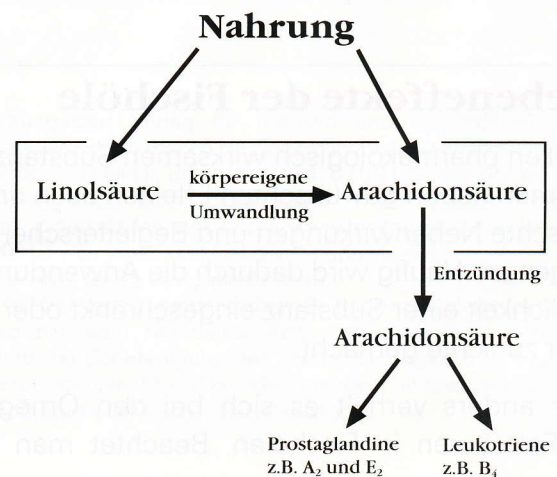
Oft werden Lebertran und Fischöl gleichgesetzt. Das ist falsch.

Lebertran wird aus Fischleber produziert. Die Leber ist bekanntermaßen das wichtigste Entgiftungsorgan und speichert in besonders intensiver Weise die Schadstoffe der natürlichen Umgebung. Außerdem ist Lebertran reich an Cholesterin, Vitamin D und Vitamin A.

Der Anteil der Omega-3-Fettsäuren beträgt etwa 20% des Gesamtvolumens. Der hohe Gehalt an Vitamin A und D ist bei chronischer Einnahme von Lebertran gefährlich und kann zu Hypervitaminosen führen. Fischöl wird aus Fischfilet produziert. Die Schadstoffbelastungen sind damit entschieden geringer, Cholesterin und die Vitamine A und D jeweils nur in Spuren enthalten. Der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren liegt üblicherweise zwischen 30 und 35%. Sie stellen damit bereits gereinigte Varianten dar. Für die notwendigen Dosierungen im Rahmen therapeutischer Anwendung von Omega-3-Fettsäuren bedarf es selbst bei üblichen Fischölen einer erheblichen Stückzahl an Kapseln pro Tag. Deshalb wurden noch höher konzentrierte Fischöle entwickelt. Derartig hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäurepräparate sind nicht mehr als natürliche Fette, sondern als chemische Verbindungen (sogenannte Ester) herzustellen. Die Herstellung verteuert sich damit immens. Die Bekömmlichkeit und Wirksamkeit der „Fischölester“ ist mit „natürlichen“ Fischölen identisch.

Fischöle bei MS - ein Gebot der Notwendigkeit

Fettsäuren sind ein elementarer Bestandteil der Zellwände. Sie gewährleisten den Bestand und die Eigenschaften der Struktur, also auch des Lebens schlechthin. Von besonderer Bedeutung sind dabei die hochungesättigten Fettsäuren, die aufgrund der chemischen Doppelbindungen vom menschlichen Organismus selbst nicht oder nur als Nachfolgeprodukt produziert werden können. Deshalb müssen wir diese Fettsäuren überwiegend mit der Nahrung zuführen. Für den Entzündungsstoffwechsel spielen vor allem die sogenannten Omega-6-Fettsäuren Linolsäure und ihr biochemischer Abkömmling Arachidonsäure eine herausragende Rolle. Vereinfacht stellt sich der Vorgang wie folgt dar.



Mit den Prostaglandinen der 2-er Reihe sowie Leukotrienen der 4-er Reihe definieren sich Heftigkeit und Dauer der „klassischen“ Entzündungsphänomene.

Entgegen diesen Abläufen stellen sich Omega - 3 - Fettsäuren, insbesondere das Fischöl Eicosapentaensäure (EPA), als biologischer Gegenspieler dar. Dabei sind zwei verschiedenartige Einflüsse auf den Entzündungsstoffwechsel nachgewiesen:

1. Bei der Freisetzung von EPA entstehen als Reaktionsprodukte Prostaglandine der 3-er Reihe (z.B. A3 und E3) sowie Leukotriene der 5-er Reihe (z.B. B5), die entweder sehr geringe entzündliche, oder sogar entzündungshemmende Wirkungen erzielen.
2. Durch den verstärkten Einbau von EPA in Zellmembranen kommt es zu einer Hemmung der natürlichen Umwandlung von Linolsäure in Arachidonsäure und weitere Entzündungsstoffe. Das bedeutet: Je stärker Fischöle in Zellmembranen die Omega - 6 - Fettsäuren verdrängen, desto schwächer und kontrollierter laufen vor allem chronische Entzündungen ab.

Bei der MS dominieren scheinbar fehlgeleitete Immunreaktionen die Krankheitsentwicklung. Eine Reihe von steuernden Botenstoffen sind daher besonders wichtig:

Tumornekrosefaktor alpha = TNF:

Seine Erhöhung wird eng mit der Entstehung von Krankheitsschüben bei MS bzw. dem chronischen Verlauf der Erkrankung verknüpft.

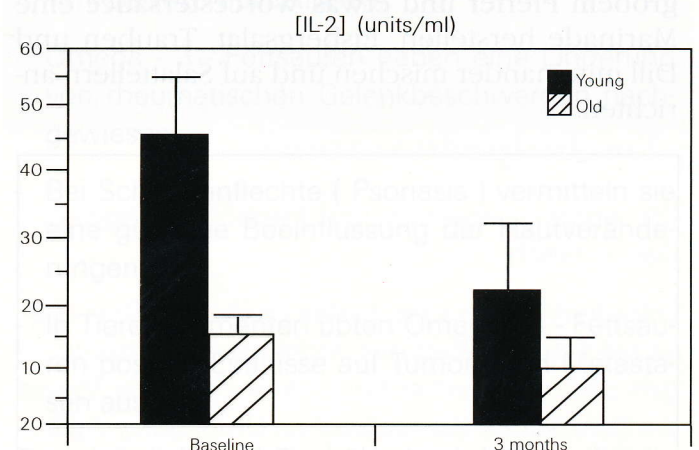
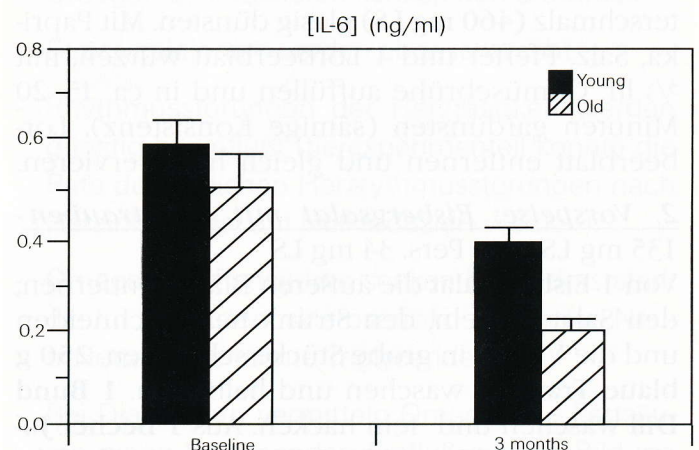
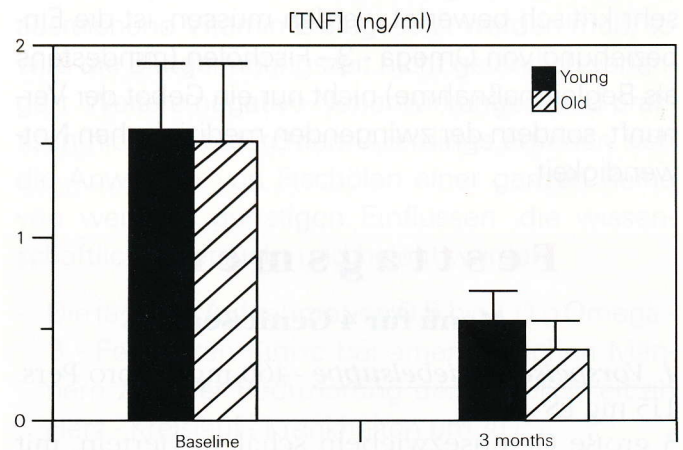
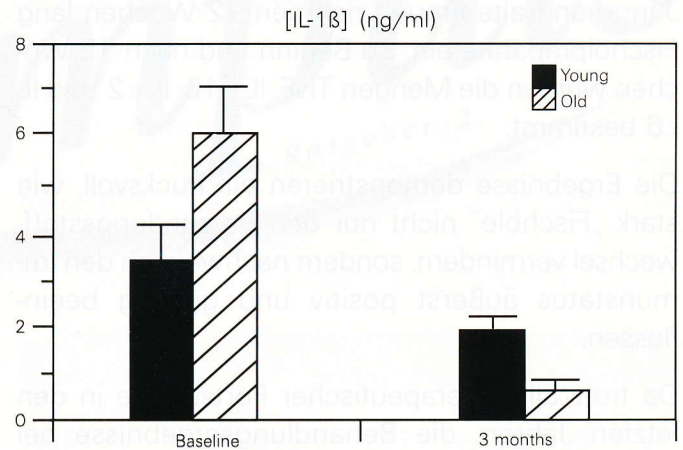
Interleukin 1 beta = IL-1β:

Das frühere Pyrogen (=fieberauslösende Substanz) scheint von großer Bedeutung für die Auslösung von MS - Schüben durch Infekte zu sein.

Interleukin 2 und 6 = IL -2 und IL -6:

Beide sind maßgeblich für die Bildung und Reifung von T-Lymphozyten zuständig. T - Lymphozyten gelten schlechthin als das Problem der „MS - typischen“ Immunreaktion.

Die nachfolgende Abbildung ist einem wissenschaftlichen Übersichtartikel entnommen (Calder, Ph.: n-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cytokine Production in Health and Disease. Ann. Nutr.Metab. 1997; 41: 203 - 234)



Junge und alte Frauen nahmen 12 Wochen lang Fischölpräparate ein. Zu Beginn und nach 12 Wochen wurden die Mengen TNF, IL - 1 β , IL - 2 und IL - 6 bestimmt.

Die Ergebnisse demonstrieren eindrucksvoll, wie stark „Fischöle“ nicht nur den Entzündungsstoffwechsel vermindern, sondern nachweislich den Immunstatus äußerst positiv und günstig beeinflussen.

Da trotz aller therapeutischer Fortschritte in den letzten Jahren, die Behandlungsergebnisse bei „wissenschaftlich - gesicherten“ MS - Therapien sehr kritisch bewertet werden müssen, ist die Einbeziehung von Omega - 3 - Fischölen (mindestens als Begleitmaßnahme) nicht nur ein Gebot der Vernunft, sondern der zwingenden medizinischen Notwendigkeit.

Festtagsmenü

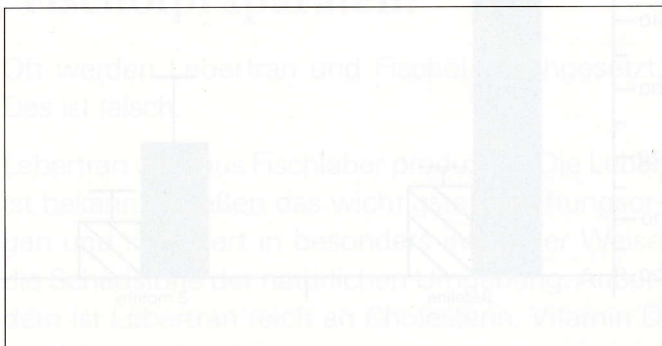
Menü für 4 Genießer

1. Vorspeise: Zwiebelsuppe - 460 mg LS/pro Pers. 115 mg LS

3 große Gemüsezwiebeln schälen, vierteln, mit Gemüsehobel in Scheiben schneiden, in 20 g Butterschmalz (460 mg LS) glasig dünsten. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und 1 Lorbeerblatt würzen, mit $\frac{3}{4}$ ltr. Gemüsebrühe auffüllen und in ca. 15-20 Minuten gardünsten (sämige Konsistenz). Lorbeerblatt entfernen und gleich heiß servieren.

2. Vorspeise: Eisbergsalat mit Weintrauben - 135 mg LS/ pro Pers. 34 mg LS

Von 1 Eisbergsalat die äußeren Blätter entfernen, den Salat vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in grobe Stücke schneiden. 250 g blaue Trauben waschen und halbieren. 1 Bund Dill waschen und fein hacken. Aus 1 Becher Joghurt 3,5% (135 mg LS), 2 EL Zitronensaft, Salz, grobem Pfeffer und etwas Worcestersauce eine Marinade herstellen. Eisbergsalat, Trauben und Dill miteinander mischen und auf Salattellern anrichten.



Hauptspeise: Wildschweinbraten mit Pfifferlingen und Tagliatelle - 1770 mg LS/pro Pers. 442 mg Ls

1 mageres Stück Wildschwein (etwa 600g - 1560 mg LS) in 15 g Kokosfett (Palmin) (210 mg LS) scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz schmoren lassen. 250 g Pfifferlinge (oder andere Pilze) waschen, putzen, etwas zerkleinern zu dem Braten geben und mit anbraten. Die Pilze wieder entnehmen und erst wieder $\frac{1}{4}$ Stunde vor Ende der Garzeit zugeben. Den Braten mit $\frac{1}{4}$ l Rindsbouillon und $\frac{1}{8}$ l Rotwein ablöschen. 1 Zwiebel mit 1 Lorbeerblatt und 1-2 Nelken spicken und zugeben. 1 EL Tomatenmark (2fach konzentriert) in den Fond einrühren. Die Soße kann nach Belieben mit Bouillon verlängert werden. Falls Bindung gewünscht ist, 1 EL Rotwein und 1-2 TL Stärkemehl anrühren und die Soße binden.

750 g italienische Hartweizengriesbandnudeln in ausreichend Salzwasser al dente garen und zu dem in dünne Scheiben geschnittenen Braten reichen.

Dessert: Apfel-Pflaumenkompottschichtspeise - 37mg LS/pro Pers. 9 mg Ls

200 g Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. 200 g säuerliche Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Pflaumen und Äpfel zusammen mit $\frac{1}{4}$ l Weißwein und je nach Geschmack 2 - 4 EL Zucker und 1 Stange Zimt weich dünsten. 1 Zitrone mit kochendem Wasser abwaschen und 1 Stück Schale abschneiden und für 10 Minuten zum Kompott geben. Das Kompott mit 10 g Stärkemehl binden. 250 g Magerquark (25 mg LS) mit 1 P. Vanillezucker, 1 EL Zucker und 1 EL Selterswasser und 20 ml Milch (1,5 % - 12 mg LS) verrühren. Quark und Pflaumenkompott schichtweise in Dessertgläser füllen.

GUTEN APPETIT!

Herausgeber: Verlag für Medizin und Gesundheit, Carl-Zuckmayer-Str. 9, 69126 Heidelberg in Zusammenarbeit mit der Seviton Privatlinik, Bahnhofstr. 39, 67591 Hohen-Sülzen, Tel.: 06243/6083 oder 6084, Fax: 06243/6034, e-mail: info@seviton.de, Internet: <http://www.ms-therapiezentrum.de>.
Redaktion: Dr. med. Olaf Hebener, Ingrid Hamm.
ISSN 1437-2495, Ausgabe II/1999

Die in Med-Impuls veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren - reproduziert oder gespeichert werden.