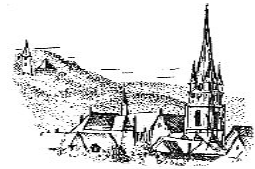




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg



Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023; www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de)

Hinweis:

Die nachfolgenden Artikel wurden als Serie im Mitteilungsblatt für die Stadt Bad Driburg von dem Gruppensprecher der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg, Martin Viertmann, erstellt. Mit diesen Artikeln vertritt er nach div. Recherchen im Internet wie auch durch Anregungen der Ernährungsmediziner „Die Ernährungs-Docs“ die Auffassung, dass viele Krankheiten gemildert oder vermieden werden könnten, wenn man sich bewusster ernährt. Dieses geht jedoch nur, wenn man selbst den Willen aufbringt, etwas an dem eigenen Ernährungsverhalten ändern zu wollen. Dazu kommt die Notwendigkeit, sich mehr zu bewegen, was im Alltag schon dadurch zu schaffen ist, dass man einige Wege statt mit dem Auto zu fahren zu Fuß erledigt, dass man die Treppen nimmt anstatt den Aufzug, dass man auch mal mit dem Fahrrad in die Stadt fährt.

Es ist bekannt, dass Übergewicht uns krank macht. Mehr als 60 % der Männer und ca. 50 % der Frauen sind übergewichtig. Besonders die Frauen wünschten sich, daran etwas zu ändern. Leider gibt es viele, sehr viele Methoden in Zeitschriften u. ä., das Gewicht zu reduzieren. Helfen tut es meistens nicht, weil sich mit dem Jo-Jo-Effekt das Gewicht wieder so einstellt, wie es vorher war, manchmal sogar noch mehr. Daher ist es angebracht, seine Ernährung sinnvoll umzustellen und das Intervallfasten einzuführen. Low-Carb (Kohlenhydrate arm) ist dann das Gebot des Systems bei 3 Mahlzeiten alle vier Stunden und dann 16 Stunden gar nichts. Jedoch das Trinken (Wasser) nicht vergessen. In den Zwischenzeiten sollte nichts gegessen werden. Erwarten Sie keine Wunder in kurzer Zeit. Jedoch das Ergebnis wird nach einigen Wochen überzeugen. Und nachdem sich der Anfangserfolg gezeigt hat, ist Durchhalten angesagt. So verlieren Sie Bauchfett, das schließlich durch zu viele Kohlenhydrate entstanden ist. Alles Weitere entnehmen Sie bitte den Artikeln.

Viel Erfolg und danke für Ihr Interesse!

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 1

Was kann ein jeder für sich selbst tun? - Ernährungsmedizin

Die Ernährungsmedizin ist eine der ältesten Heilkünste überhaupt. 80 % unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt und könnten durch die Ernährungsmedizin geheilt oder verhindert werden.

Was heißt das: Unser Lebensstil und besonders unsere Art zu essen machen uns krank. Man geht davon aus, dass bei Krebserkrankungen ca. 60 – 70 % durch unsere Lebensumstände

bedingt sind. Der Prozentsatz liegt bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes noch höher. Eine Veränderung dieser Tatsache könnte mit Hilfe der Ernährungsmedizin Krankheiten heilen oder verhindern. Durch das Wissen, dass selbst die Ärzteschaft sich den gleichen Lebensstil angeeignet hat, hat sie den Blick für diese objektiven Erkenntnisse verloren. Die Behandlung mit der Fülle von wichtigen wie unwichtigen Medikamenten geht vermeintlich schneller, ist aber auf keinen Fall nachhaltig, weil bei gleichem Lebensstil der Medikamentenkonsum gleich bleibt oder noch steigt. **Unser Gesundheitssystem wird immer teurer.**

Diese Erkenntnisse werden weder durch die Krankenkassen noch durch die Ärzteverbände in angemessener Weise anerkannt. Ansatzweise werden immer wieder Hinweise auf die Vermeidung von Zucker und Übergewicht sowie auf zu wenig Bewegung hörbar und publiziert. Ändern tut sich deswegen aber nichts. **Ein Wandel ist nicht erkennbar.**

Den Patienten mit Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes, Arthrose, Osteoporose, Gicht, Bluthochdruck, Vorhofflimmern, Lebensmittelunverträglichkeiten, Thrombosen, Durchblutungsstörungen usw. wird nicht bewusst gemacht, **dass mit der Änderung ihres Lebensstils eine erhebliche Linderung ihrer Probleme möglich ist, ja sogar das Problem ganz beseitigt werden kann.** Sollte eine Ernährungsberatung mit einer ernährungsmedizinischen Schwerpunktpraxis kooperieren, so könnte vielen Menschen geholfen werden. **Ohne die Mitarbeit des Patienten geht es aber nicht.** Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 2

Was kann ein jeder für sich selbst tun? – Lebensstiländerung

In dem vorherigen Artikel wurde Ihnen Grundsätzliches zu den Heilungsmöglichkeiten durch die Ernährungsmedizin geschildert. Heute werden Sie etwas über die Möglichkeiten erfahren, wie Sie selbst Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen, in dem Sie sich mit den Möglichkeiten einer ernährungsmedizinischen Therapie befassen.

Grundsätzlich wäre es die Aufgabe der Ärzte, den Patienten über seine Eigenverantwortlichkeit aufzuklären. Leider hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass die Patienten trotz Ermahnung ihren Alltagstrott fortsetzen. **Diesen Menschen kann man nicht helfen.** Diejenigen aber, die sich solchen Erkenntnissen öffnen würden, werden nicht entsprechend beraten. Daher gilt es, das Interesse dieser Bürger zu wecken, die sich bewusst um ihre Gesundheit kümmern möchten.

Grundsätzlich gilt, die Lebensgewohnheiten umzustellen. Was ist damit gemeint?

1. Die Ernährung:
 - a) Grundsätzliche Reduzierung der insgesamt aufgenommenen Nahrung bei jüngeren Menschen auf ca. 2.000 kcal, bei alten Menschen auf 1.500 kcal.
 - b) Starke Reduzierung der Zucker jeglicher Art (bedenken Sie die versteckten Zucker)

- c) Starke Reduzierung vom Verzehr von rotem Fleisch (Rind, Schwein, Schaf)
- d) Starke Reduzierung von Kohlenhydraten beim Verzehr von Fleisch und Fett
- e) Essen Sie viel Gemüse zu Fleisch und Fett oder zu Kohlenhydraten.
- f) Nehmen Sie Olivenöl, Rapsöl und Leinöl
- g) Vermeiden Sie Margarinen mit Sonnenblumenöl und Palmöl.
- h) Meiden Sie Seefisch aus Aquakultur (fehlende Omega 3–Fettsäure)

2. Das Trinken:

- a) Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten
- b) Trinken Sie ausreichend 1,5 bis 2 l pro Tag
- c) Meiden Sie Alkohol jeglicher Art, besonders beim Essen
- d) Meiden Sie zuckerhaltige Getränke

Merken: Ernährungsvortrag am Do., 21.06.2018, in den Räumen der VHS Bad Driburg, Dringenberger Str. 7. Bitte anmelden: 05253-881700; kostenfrei.

Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de .

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 3

Was kann ein jeder für sich selbst tun? -Ernährungsänderung

Scheinbar nichts! Die Sorglosigkeit der Menschen ist schon erstaunlich. Angebotene kostenlose Informationen werden nicht genutzt. Die Massen an Diätvorschlägen in den Medien – ob sinnvoll oder nicht – werden beiläufig konsumiert, ohne nach der Sinnhaftigkeit und Wirkung zu fragen. In den vorherigen Artikeln wurde Ihnen Grundsätzliches zu den Heilungsmöglichkeiten durch die Ernährungsmedizin geschildert. Mit welche Möglichkeiten können Sie selbst Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen.

Man kann den Menschen nicht helfen, die sich wichtigen Argumenten nicht öffnen. Überzeugte Bürger können aber viel für ihre Gesundheit tun.

Grundsätzlich gilt, die Lebensgewohnheiten umzustellen, damit ein gesundheitlicher Erfolg erzielt wird. Was ist damit gemeint?

1. Die Aufnahme der Ernährung:

- a) Grundsätzlich gilt, die Nahrung nicht zwischen Tür und Angel aufzunehmen, d. h. also Zeit zum Frühstück, Zeit zum Mittagessen und eine geruhsame Abendmahlzeit einnehmen.
- b) Die kräftigste Mahlzeit am Morgen, Mittag schon eingeschränkt und abends spartanisch (Fürst, Edelmann, Bettler).
- c) Starke Kontrolle versteckter Zucker in den Lebensmitteln (Wurst, Joghurt, Ketchup, Limo usw.). Meidung von Haushaltszucker und Kohlenhydraten generell!
- d) Genießen Sie Ihr Essen, lassen Sie sich nicht von innerer Unruhe leiten.

2. Die Bewegung:

- a) Der Verdauungstrakt ist Tag und Nacht in Bewegung. Diese Bewegungstätigkeit wird durch körperliche Aktivität unterstützt.
- b) Die Verstoffwechslung der aufgenommenen Nahrung ist ein komplexer Vorgang, der nur schwer zu verstehen ist. Viele organische Komponenten greifen ineinander.
- c) Wenn Sie abnehmen wollen, vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Ein Beispiel: Frühstück 07:00 h, Mittag 12:00 h und Abend 18:00 h, danach nichts mehr (außer Wasser trinken). Ein Weg zum Abnehmen ist die strenge Vermeidung von Kohlenhydraten.

Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de .

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 4

Was kann ein jeder für sich selbst tun? -Fette

In den vorherigen Artikeln wurden Ihnen die Grundlagen einer gesunden Ernährung erklärt. Heute werden Sie etwas über das Thema Fett erfahren, was ja bisher immer verteufelt wurde.

Fett ist ein wichtiger Bestandteil in unserem Versorgungssystem. Alle Zellen unseres Körpers benötigen Fett. Ist das letzte Gramm Fett des Körpers verbraucht, stirbt der Mensch. Daher: Nur das Fett essen, was uns **nicht** schadet!

Fette bestehen u. a. aus Fettsäuren. Es gibt Transfettsäuren, gesättigte Fettsäuren, ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

- a) Gefährlich sind die Transfettsäuren. Sie schädigen unseren Organismus. Es handelt sich dabei um ungesättigte Fettsäuren, die durch chemische Veränderungen sich bekannter weise nur negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Es handelt sich dabei hauptsächlich um industriell behandelte Fette und Öle, wie z. B. Frittierfette.
- b) Die gesättigten Fettsäuren fördern den HDL-Cholesterinwert und gleichen somit einen zu hohen LDL-Wert aus. Diese Fette sind besonders in tierischen Produkten enthalten.
- c) Die ungesättigten Fettsäuren werden von den Ernährungsmedizinern hoch gelobt und stecken besonders in Nüssen, Leinöl, Olivenöl, Avocados und Rapsöl. Das hat auch mit den darin enthaltenen Omega 6 und Omega 3 – Fettsäuren, den sogen. mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu tun.
- d) Die Omega 6-Fettsäure führt in unserem Körper zu Entzündungsprozessen, die wir aber oftmals nicht wahrnehmen. Daher sollte man sie nur begrenzt zuführen. Sie ist besonders in unseren Fleischprodukten und im Sonnenblumenöl vorhanden. Die Omega 3 – Fettsäure bildet dazu einen Ausgleich. Daher sollte der Anteil an Omega 6 und Omega 3 in einem Verhältnis von 2 zu 1 stehen. Dieses ist besonders beim Rapsöl der Fall. Auch Olivenöl wird dafür gelobt. Einen zu hohen Omega 6-Anteil kann man mit Leinöl ausgleichen.

Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de .

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 5

Was kann ein jeder für sich selbst tun? - Ernährungshinweise

Wir setzen diese Artikelserie fort, um Ihnen immer wieder interessante Aspekte für Ihre Gesundheit zu unterbreiten. Heute sammeln wir nochmals die Argumente, die eine gesunde Ernährung ausmachen.

1. Essen Sie abwechslungsreich, **aber mäßig**.
2. Trinken Sie möglichst kalorienarme Getränke (**Wasser**).
3. **Meiden** Sie Kohlenhydrate in jeder Form. Unsere Nahrung ist voll davon!
4. Essen Sie **geringe Mengen an rotem Fleisch** (Rind, Schwein, Schaf) und nur Seefisch (**keine Aquakultur**), meiden Sie zubereitete Fleischwaren (z. B. Wurst). Käse und Hülsenfrüchte sind auch gute Eiweißbeschaffer.
5. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter Wasser; haben Sie ein **ungewöhnliches Durstbedürfnis**, lassen Sie Ihren Blutzuckergehalt testen.
6. Wählen Sie bei den Ölen Rapsöl, Olivenöl, **Leinöl** und genießen Sie Butter in Maßen, Rapsmargarine und zum scharfen Anbraten Kokosfett.
7. Wollen Sie **abnehmen**, legen Sie Essenspausen ein. Nach einer Mahlzeit (ohne Kohlenhydrate) 4 Stunden gar nichts essen. Nach dem Abendbrot 16 Stunden nichts essen. Der Erfolg wird sich langsam aber sicher einstellen. Die Kohlenhydrate baut die Leber aus dem Bauchfett.
8. Verwenden Sie folgende **Trennkost**: Fleisch mit Fett und viel Gemüse oder - nur Gemüse oder - Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Nudeln u. a. mit viel Gemüse (beachten Sie Ziff. 7).
9. Vermeiden Sie das Trinken beim Essen (Verdünnung der Magensäfte).
10. Benutzen Sie beim Mittagessen keinen großen Teller sondern einen **Dessertteller** (Minderung der aufgefüllten Menge).
11. Wählen Sie nur bittere Schokolade (wenn es denn sein muss).
12. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu **bewegen** (Treppe statt Aufzug).
13. Die **Ballaststoffe** halten Ihren Darm gesund! Essen Sie bewusst mehr davon (Vollkorn, Gemüse, Obst, kernige Haferflocken).
14. Die vorgenannten Regeln gelten grundsätzlich, d. h. keine Regel ohne Ausnahme, aber möglichst selten.

Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de .

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 6

Was kann ein jeder für sich selbst tun? - Diabetes

Sie haben in den vorigen Beiträgen grundsätzliche Regeln für eine gesunde Ernährung erfahren. Ich möchte diese Serie nun fortsetzen mit Hinweisen auf andere Erkrankungen, die Sie mit einer gesunden Ernährung vermeiden oder lindern können.

Zuerst möchte ich auf das Thema **Diabetes II** eingehen. Diese Krankheit ist schleichend, oftmals noch gar nicht erkannt, aber mit Folgen, die Ihr künftiges Leben total verändern kann. Diese Änderungen werden Ihren Alltag schließlich so verändern, dass Sie sich wünschen, Sie hätten diese Krankheit nicht. Die schleichenden Folgen einer **Diabetes II** sind: **Herzinfarkt, Schlaganfall, schwere Augenerkrankungen, Durchblutungsstörungen**, die zu Amputationen führen können, **Nervenschädigungen, Hauterkrankungen** usw. Viele Diabetiker müssen Insulin spritzen. Das führt wiederum zu weiterem Übergewicht. Die Folgen sind, dass Sie sich immer unwohler fühlen.

Es ist daher geboten, sich intensiv um seine Blutzuckerwerte zu kümmern. Die Blutuntersuchungen bei Ihrem Hausarzt geben Ihnen Auskunft. Lassen Sie sich die Messergebnisse aushändigen. Ist der Glukose-Wert über 6,2 mg/dl, versäumen Sie es nicht einen Blutzuckertest zu machen. Dieser Test gibt Ihnen Sicherheit, wie es mit der Verstoffwechslung Ihres Blutzuckers aussieht. Der Wert von 6,2 mg/dl ist ein Wert im Grenzbereich. Jeder Arzt wird Ihnen sagen, dass dieser Wert noch keine Bedeutung hat. **Doch!!!** Erst der Blutzuckertest gibt Ihnen Sicherheit. Es ist bekannt, dass gerade durch ein zu spätes Erkennen eines **Diabetes II** schon Nervenschäden entstehen (**Polyneuropathien**), die später nicht mehr geheilt werden können.

Achten Sie auf Ihren **HbA1c-Wert** (Langzeitwert des Blutzuckers von ca. 10 Wochen). Dieser Wert ist ein Mischwert, der keine Aussage macht über die Höhen und Tiefen Ihrer Blutzuckerwerte. **Die Vermeidung von Kohlenhydraten dient Ihrer Gesundheit!**

Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? - Teil 7

Was kann ein jeder für sich selbst tun? -Blutdruck

Eine gesunde Ernährung ist lebenswichtig! Dies ist den meisten Menschen nicht bewusst, weil unser menschlicher Organismus ein „Chemiewerk“ der besonderen Art ist. Er kann viele Ernährungsfehler ausgleichen, **aber nicht alle!!!** Die Folge ist, dass wir erst schleichend, dann massiv krank werden. **Muss es dazu kommen?**

Nach dem Hinweis auf **Diabetes II** (Teil 6) möchte ich mich heute mit dem **Blutdruck** befassen. Der **Blutdruck** macht uns erst Kummer, wenn er total aus dem Ruder läuft. Das führt dann zu Atemnot, Unwohlsein, Abgeschlagenheit und Herzrasen. Besonders heimtückisch ist das **Vorhofflimmern** mit einem hohen Risiko für den Schlaganfall. Alle die

Organe, die wir so gut wie nicht beeinflussen können, die aber unermüdlich ihre Arbeit verrichten, vernachlässigen wir sträflich. Wir beachten Sie erst, wenn sie nicht mehr funktionieren. Dieses sollten wir ändern. Zu diesen Organen zählen: Der **Darm**, das **Herz**, die **Lunge**, die **Bauchspeicheldrüse**, die **Leber**, die **Nieren**, das **Nervensystem**, die **Hormone** sowie die **Lymphknoten**. Alle diese Organe werden mit Hilfe der Ernährung mit den Stoffen versorgt, die sie benötigen. Es kommt also darauf an, ob diese Stoffe gut oder schlecht für diese Organe sind.

Für die Verstoffwechselung unserer Nahrung arbeitet der Magen mit dem Darm, der Bauchspeicheldrüse und der Leber zusammen. Mittler zwischen diesen Organen ist das Blut als Transporteur. Es ist dem Blut aber nicht egal, welche Substanzen ihm zugemutet werden. Viele kritischen Stoffe führen zu **Oxidierungen**, die in unseren Zellen Schaden anrichten. Diese Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft sind uns aber so gut wie unbekannt. Daher sollten wir mit Aufmerksamkeit solche Erkenntnisse wahrnehmen und beachten.

Achten Sie daher auf Ihre Ernährung. Essen Sie gute Fette, weniger Fleisch, mehr Gemüsevariationen und **vermeiden Sie Kohlenhydrate in jeglicher Form!**

Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 8

Was kann ein jeder für sich selbst tun? – Abnehmen mit Vernunft

Haben Sie im WDR3 am 18.07.2018 die Sendung Markt gesehen? Dort wurde u. a. die These diskutiert, ob Übergewichtige höhere Krankenkassenbeiträge zahlen sollten, weil sie durch ihr Ernährungsfehlverhalten zu wesentlich höheren Gesundheitskosten beitragen! **Muss es zu einer solchen Diskussion kommen? Ist es nicht möglich, auf ernsthafte Anregungen der Ernährungswissenschaftler hin der Vernunft eine Chance zu geben?**

Mit 7 Beiträgen habe ich Sie bisher auf wichtige Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft hingewiesen. Haben Sie sich davon etwas merken können? Haben Sie evtl. in Ihrem täglichen Lebensstil schon etwas geändert? Das, was Sie Ihrem Körper evtl. seit Jahrzehnten zugemutet haben, ist nicht von heute auf morgen zu beseitigen. Eine Ernährungsumstellung mit einem verbesserten Bewegungsprogramm wird unter Beachtung der bisher dargelegten Ernährungsweisen mit Sicherheit zu einer langsamen Gewichtsreduzierung führen, soweit diese denn gewünscht ist. Damit wird sich das Risiko für Diabetes II senken, der Blutdruck wird sich normalisieren, das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt wird sinken. Aber nicht nur das: Sie werden sich wieder wohler fühlen, sie werden beweglicher sein und Sie werden feststellen, dass sich der Organismus regeneriert, **jedoch langsam**. Lassen Sie sich ermutigen durch jedes abgenommene Kilo. **Meiden Sie die Kohlenhydrate**, damit sich der Organismus diesen Ernährungsbestandteil aus dem Bauchfett herstellen muss. Aber auch Normalgewichtige sollten sich an die Grundsätze einer gesunden Ernährung halten. Es wäre ein Irrtum, zu meinen, dass diesem Personenkreis falsche Ernährungsweisen **nicht** schaden könnten.

Wenn ich versuche, Ihnen die Wichtigkeit dieses Themas zu verdeutlichen, so dient das einzig und allein **Ihrer** Gesundheit.

Achten Sie daher auf Ihre Ernährung! Haben Sie Fragen, senden Sie mir eine Mail.

Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 9

Was kann ein jeder für sich selbst tun? -Bewegung

Am 31.07.2018 berichtete das Westfalen Blatt mit dem Artikel „Das unbewegte Leben“ über eine Studie des **Prof. Dr. Ingo Froböse**, Sport- und Präventionswissenschaftler, in der dieser die immer weiter fortschreitende Bewegungsarmut der Bevölkerung anprangert.

Wenn Sie die Publikationen dieses Mannes nachverfolgen, so werden Sie dort alle die Hinweise finden, die ich Ihnen in den vorangegangenen Artikeln versucht habe näherzubringen. In der o. a. Studie beklagt er die sich ständig verstärkende Bewegungsarmut. Wir sind ein Volk der „Vielsitzer“ geworden. Je älter die Befragten waren, desto länger hockten sie vor der „Glotze“.

Heute möchte ich Sie auf die Möglichkeiten aufmerksam machen, sich mehr zu bewegen. Nehmen Sie jede Gelegenheit wahr, Muskeln und Kreislauf in Schwung zu bringen. Vermeiden Sie längeres Sitzen, stehen Sie zwischendurch auf, lassen Sie sich nichts bringen, sondern holen Sie sich Ihre Sachen selbst. Verrichten Sie gärtnerische Arbeiten. Gehen Sie zu Fuß in die Stadt, um sich Kleinigkeiten zu besorgen. Der Weg zur Bank oder zum Frisör ist eine Gelegenheit. Verabreden Sie sich mit Ihrer Freundin zu einem gemeinsamen Spaziergang. Schauen Sie sich einmal die Neuerungen in Ihrer Stadt an. Wenn Sie mit dem Auto durch die Stadt fahren, sehen Sie diese Neuerungen gar nicht. Nehmen Sie wenn möglich die Treppe statt den Aufzug. Gerade das Treppensteigen ist eine gute Übung für Ihre Gesundheit.

Unsere Muskeln müssen betätigt werden, sonst verkümmern sie. Jeder, der schon mal eine längere Zeit im Krankenhaus war, kennt die Schwierigkeiten, danach wieder mobil zu werden. **Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen!**

Wenn ich versuche, Ihnen die Wichtigkeit dieses Themas zu verdeutlichen, so dient das einzig und allein **Ihrer** Gesundheit.

Achten Sie daher auf Ihre Ernährung und die Bewegung! Haben Sie Fragen, senden Sie mir eine Mail.

Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 10

Was kann ein jeder für sich selbst tun? -Arthrose

Arthrose tritt häufig nach Verletzungen oder als Verschleißerscheinung auf. Es handelt sich um einen entzündlichen Prozess der Gelenke, bei dem sich teilweise die puffernden Knorpelscheiben verbraucht haben. Diese Knorpelscheiben zu regenerieren, wird nur schwer gelingen, auch wenn man mit kieselsäurehaltigen Tees oder Substanzen in der Ernährung Besserungen erzielen kann. Entscheidend jedoch ist, dass der Schmerz gemindert oder ganz vermieden wird, um eine Operation zu vermeiden.

Wie kann das gelingen? Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass ein vorhandenes Übergewicht stark gemindert oder ganz abgebaut wird. Hier bietet sich das Intervallfasten an, d. h. die Einnahme von Speisen auf 3 Mahlzeiten beschränken. Nach jeder Mahlzeit grundsätzlich 4 Stunden **nichts** mehr essen (außer Wasser) und ab 18 Uhr bis zum Frühstück ebenfalls (16 Stunden fasten dient dem Abbau von Bauchfett). Die Ernährung sollte, wie bereits in den vorangegangenen Beiträgen erläutert, angepasst sein (gute Fette, viel Gemüse, wenig oder keine Kohlenhydrate, möglichst helles Fleisch).

Die Verwendung von geeigneten Gewürzen dient der Schmerzlinderung. Es ist bekannt, dass Hagebuttenpulver sehr gut geeignet ist. Weiterhin helfen folgende Gewürze: Kreuzkümmel = stärkt das Immunsystem, **Koriander** = lindert Verdauungsbeschwerden, **Muskat** = schmerzlindernd, **Kurkuma** = entzündungshemmend und abschwellend, schw. Pfeffer oder Chili = führen zur Ausschüttung von Endorphinen (schmerzstillend), **Bockshornkleesamen** = senkt den Blutzucker. In einem guten Curry sind solche Gewürze auch enthalten. Es dürfte nicht schwer fallen, diese Gewürze täglich zu verwenden. Die Wirkung wird sich jedoch erst langsam einstellen. Es heißt daher, konsequent anwenden.

Diese Tipps dienen einzig und allein **Ihrer** Gesundheit.

Achten Sie daher auf Ihre Ernährung! Haben Sie Fragen, senden Sie mir eine Mail.

Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 11

Was kann ein jeder für sich selbst tun? - Cholesterin

Ein zu hohes Cholesterin wurde ursprünglich als Krankmacher bei den Herz- und Kreislauferkrankungen bezeichnet. Dieser These wurde inzwischen in vielen Studien widersprochen. Man spricht inzwischen sogar von einer „Cholesterin-Lüge“. Was soll man davon glauben?

Es steht fest, dass die arteriellen Plaques aus Cholesterin bestehen, aber nicht nur! Es ist z. B. auch Kalzium vorhanden. Während man sich bemüht, das Cholesterin zu bekämpfen, wird man sich hüten, dem Körper das Kalzium zu entziehen. Worüber sich Wissenschaftler streiten, können wir hier nicht abhandeln.

Was ist nun Cholesterin? Cholesterin ist ein **lebenswichtiger** fettartiger Bestandteil unseres Zellsystems, das von der Leber produziert wird. Dieses Produkt entsteht in Folge des Stoffwechsels u. a. aus der zugeführten Nahrung. Wir kennen das „schädliche“ LDL und das „gute“ HDL. Eine wichtige Rolle bei den Cholesterinen spielen die Fettsäuren, auf die wir bekanntlich besonders achten sollten.

Wenn Sie auf Ihre Cholesterinwerte achten wollen, so sollte der LDL-Wert unter 150 und der HDL-Wert über 40 liegen.

Die Medizin empfiehlt permanent umstrittene Cholesterinsenker in Form von Statinen. Hier nun einige Nahrungsmittel, die den gleichen Zweck erfüllen:

Fette mit Omega-3-Fettsäuren, Knoblauch, Artischocke, Grüner Tee, Kurkuma, Flohsamen, Leinsamen und Guarkernmehl.

Bedauerlicherweise wird dem Cholesterin mehr Beachtung geschenkt als dem Zucker. Ernähren Sie sich mit gesunden Fetten und **meiden Sie Kohlenhydrate**, dann nehmen Sie ab, fördern Ihre Gesundheit und vermeiden Herzinfarkt und Schlaganfall. Ernähren Sie sich gesund!!!

Wenn ich versuche, Ihnen die Wichtigkeit dieses Themas zu verdeutlichen, so dient das einzig und allein **Ihrer** Gesundheit.

Achten Sie daher auf Ihre Ernährung! Haben Sie Fragen, senden Sie mir eine Mail.

Eine Empfehlung vom Gruppensprecher der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de Martin Viertmann.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 12

Was kann ein jeder für sich selbst tun? – Unser Herz

Unsere wichtigsten Organe wie Gehirn und Herz sind durch eine falsche Ernährung bedroht. Schlaganfall oder Herzinfarkt entstehen als Folgeerkrankung von Atherosklerose (Arteriosklerose). Nur – was verursacht Atherosklerose? Viele Theorien werden seit 1851 u. a. 1856 von dem Pathologen Dr. med. Rudolf Virchow vorgetragen. Zu einem endgültigen Ergebnis ist man bis heute nicht gekommen. Die American Heart Association (AHA) hat gemeinsam mit dem Unternehmen Google angekündigt, einen 75-Millionen-Dollar-Preis an diejenige Gruppe zu vergeben, die zusagt, die Ursache der Arteriosklerose zu finden und effektive Präventionsverfahren zu entwickeln. Es ist aber bekannt, dass durch die Atherosklerose Entzündungsprozesse im Körper ausgelöst werden, die unsere Arterien schädigen. Erst als Folge dieser Entzündungsprozesse entstehen die Ablagerungen in den Gefäßen, die dann zu den o. a. Erkrankungen führen.

Nun ist aber auch bekannt, dass falsche Ernährungsweisen solche Entzündungsprozesse auslösen können, nur wie und wo sich diese Prozesse auswirken, daran wird noch geforscht. Trotzdem sind schon Erkenntnisse vorhanden, wie sich z. B. Transfette und Fette mit hohen

Omega 6-Fettsäuren auf unsere Gesundheit auswirken. Es gilt also, solche Erkenntnisse zu berücksichtigen und sie in den Alltag einzubauen. Diese Arbeit obliegt den Ernährungswissenschaftlern, die diese Erkenntnisse an die Allgemeinmediziner weitergeben müssen, damit sie dort berücksichtigt werden.

Sie werden mir recht geben, dass wir einen Anspruch darauf haben, dass uns solche Erkenntnisse bekannt gemacht werden. Diese umzusetzen, dafür ist jeder allein verantwortlich.

Wenn ich versuche, Ihnen die Wichtigkeit dieses Themas zu verdeutlichen, so dient das einzig und allein **Ihrer** Gesundheit.

Achten Sie daher auf Ihre Ernährung! Haben Sie Fragen, senden Sie mir eine Mail.

Eine Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 13

Was kann ein jeder für sich selbst tun? - Motivation

Diejenigen, die regelmäßig meine bisherigen Artikel gelesen haben, werden davon überzeugt sein, dass diese Anregungen tatsächlich der Gesundheit dienen. Aber, haben sie auch den Willen ausgelöst, den Lebensstil zu ändern?

Was nützt es, wenn Sie viele gute Ratschläge von Ihrem Arzt oder Therapeuten erhalten, sich aber nicht danach richten. Gewiss, der Mensch ist von Natur aus träge, das bedeutet aber doch nicht, dass man wider besseres Wissen das Schicksal herausfordert. Seien Sie doch einmal ehrlich: Ist Ihnen das wirklich so egal, ob Sie einen Herzinfarkt erleiden, einen Schlaganfall bekommen, ein Diabetes Ihre Augen, Ihre Nieren oder die Durchblutung Ihrer Beine zerstört? Muss es erst soweit kommen, dass Sie auch eine solche Krankheit erleiden müssen wie 100.000de anderer Bürger dieser Republik?

Gewiss werden Sie die Meinung vertreten, mir passiert so etwas nicht. **Diese Meinung ist falsch!** Glauben Sie den vielen Beiträgen in den Gesundheitsschriften Ihrer Krankenkasse oder überdenken Sie die Aussagen in den Zeitschriften der Apotheken. Aber inzwischen berichten auch die Medien in großer Bandbreite über eine gesunde Ernährung und eine angepasste aktive Bewegung. Diese Hinweise sind für Sie lebenswichtig! Leben Sie gesund, dann brauchen Sie wesentlich weniger Medikamente und Sie ersparen sich eine Menge gesundheitliche Probleme.

Erst in der letzten „Apotheken Umschau“ wurde über das Thema Ernährung berichtet. Wenn Sie die grundsätzlichen Regeln für eine gesunde Ernährung verinnerlicht haben, ist das durchhalten gar nicht mehr so schwer. Daher: Seien Sie motiviert, Ihre Essgewohnheiten in die richtige Richtung umzustellen.

Erfolgreich zu sein setzt zwei Dinge voraus:
Klare Ziele und den brennenden Willen, sie zu erreichen!

Achten Sie daher auf Ihre Ernährung! Haben Sie Fragen, senden Sie mir eine Mail.

Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de, Martin Viertmann

Was ist uns unsere Gesundheit wert? – Teil 14

Was kann ein jeder für sich selbst tun? - Prävention

Das Wort „Prävention“ (Vorbeugung, Verhütung) wird vielfältig im Gesundheitswesen benutzt. Alle wollen es, viele empfehlen es, aber machen tun es die Wenigsten. Dabei stehen im Zeitalter der Digitalisierung alle Wege offen, sich eingehend über das Thema zu informieren, das man präventiv angehen möchte. Was hindert den Bürger daran? Bringen wir es einmal auf einen Nenner: Bequemlichkeit!; die Ansicht, es betrifft mich ja nicht und die Tatsache, dass man bisher von einem schicksalhaften gesundheitlichen Ereignis noch nicht betroffen war. Und was ist mit den Menschen, die es schon getroffen hat? Diese Menschen benötigen nunmehr hilfreiche Unterstützung und viel Mut machende Anregungen. Solche Anregungen werden Ihnen zu Teil in den vielen Selbsthilfegruppen, die sich zu diversen gesundheitlichen Themen gebildet haben. Nutzen Sie deren Angebote und Hilfestellungen. Vieles, was Sie bisher nicht wussten, erfahren Sie dort. Es ist nie zu spät!

Wenn ich hier von Prävention rede, so meine ich besonders die Abwendung von einem ungesunden Lebensstil. Dabei spielt die Ernährung sowie die Bewegung eine herausragende Rolle. Es ist doch besser, Krankheiten zu vermeiden, als sie durch eine aufwendige Medizin reparieren zu lassen. Dabei sind wir uns im Klaren, dass die praktizierende Medizin immer noch der Rettungsanker ist und auch bleibt.

Was hindert Sie also daran, die praktischen Lösungen eines gesunden Lebensstils auszuprobieren? Haben Sie noch in Erinnerung, welche guten Ratschläge ich Ihnen bisher gegeben habe? Wenn nein, fordern Sie diese per Mail an und lesen Sie nochmal, was ich Ihnen in diesem Mitteilungsblatt berichtet hatte.

Wenn ich versuche, Ihnen die Wichtigkeit dieses Themas zu verdeutlichen, so dient das einzig und allein **Ihrer** Gesundheit.

Eine Empfehlung des Gruppensprechers der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de Martin Viertmann.

Was ist uns unsere Gesundheit wert? - Teil 15

Was kann ein jeder für sich selbst tun? - Schlaganfallsymptome

In den vergangenen Wochen konnten Sie im Mitteilungsblatt von mir diverse Beiträge lesen, die sich alle mit dem Thema einer gesunden Ernährung befassen haben. Ich bin besonders auf

die Krankheiten Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose und Herzinfarkt eingegangen. Aber als Gruppensprecher der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg liegt mir natürlich am Herzen, den Schlaganfall bei der Bevölkerung generell zu vermeiden. Alle Hinweise auf eine gesunde Ernährung, eine Lebensstiländerung, auf das Abnehmen und die Bewegung waren darauf ausgerichtet, Ihnen darzulegen, worauf man achten sollte, wenn man Krankheiten vermeiden möchte.

Heute nun werde ich Ihnen die besonderen Merkmale aufzeigen, die Symptome für einen Schlaganfall sein können. Es ist von besonderer Wichtigkeit, dass auch Sie möglichst schnell erkennen, wenn bei Ihnen der Fall eines Schlaganfalles gegeben ist, um den Rettungswagen, **und nur diesen**, mit der **Notrufnummer 112** zu rufen, der Sie nicht in irgendein Krankenhaus fährt, sondern in eine „Stroke unit“ des Ansgar-Krankenhauses in Höxter oder in das Vinzenz-Krankenhaus nach Paderborn. Da es tatsächlich notwendig ist, dass die medizinische Hilfe möglichst rasch erfolgt, sind jegliche Zeitfehler zu vermeiden. Andernfalls können die Schäden irreparabel werden.

Welche Symptome sind also zu beachten, die plötzlich auftreten?

1. Gesichtslähmungen (Fehlhaltung Mund)
2. Unklares Sehen (Augenschaden)
3. Körperlähmungen (Arme, Beine, Fehlhaltungen)
4. Sprache (unklares Sprechen)
5. Schluckbeschwerden
6. Starker, plötzlicher Schwindel
7. Starker, plötzlicher Kopfschmerz
8. Koordinationschwierigkeiten

Wenn ich versuchte, Ihnen die Wichtigkeit dieser Themen zu verdeutlichen, so diene das einzig und allein **Ihrer** Gesundheit.

Achten Sie daher auf Ihre Ernährung! Haben Sie Fragen, senden Sie mir eine Mail.

Empfehlung der www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de Ihr Martin Viertmann

Was ist uns unsere Gesundheit wert? - Teil 16

Was kann ein jeder für sich selbst tun? – Ende der Informationsreihe

In 15 Wochen haben Sie im Mitteilungsblatt von mir erfahren, wie man sich gesund ernährt. Ich bin besonders auf die Krankheiten Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose und Herzinfarkt eingegangen. Als Gruppensprecher der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg liegt mir natürlich am Herzen, den Schlaganfall bei der Bevölkerung generell zu vermeiden. Alle

Hinweise auf eine gesunde Ernährung, eine Lebensstiländerung, auf das Abnehmen und die Bewegung waren darauf ausgerichtet, Ihnen darzulegen, worauf man achten sollte, wenn man Krankheiten vermeiden möchte.

Heute nun beende ich diese Serie und danke Ihnen für die Aufmerksamkeit, soweit Sie sich denn mit diesen Artikeln befasst haben. Eine Zusammenfassung der 15 Artikel können Sie bei mir unter martin.viertmann@gmx.de als PDF-Datei anfordern, um sich noch einmal in die Thematik einzulesen. Sinn der Aktion war es, Sie auf Möglichkeiten aufmerksam zu machen, dass auch mit einer geringen Umstellung des Alltagsgeschehens erhebliche gesundheitliche Erfolge erzielt werden können. Welche könnten das sein? Verringerung des Übergewichtes, Verbesserung der Blutzuckerwerte, Vermeidung eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls, Verbesserung des Stoffwechsels und des Blutdruckes, Steigerung des Selbstwertgefühls und Verbesserung des gesundheitlichen Alltags. Erstrebenswerte Ziele allemal. Diese Ergebnisse sind aber nur erreichbar, wenn der Wille und die Bereitschaft zu bestimmten Änderungen der Lebensgewohnheiten vorhanden sind.

Dies war eine Empfehlung des Gruppensprechers der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg Martin Viertmann (www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de) Es begleitet Sie mein Wunsch:

Werden Sie gesund, bleiben Sie gesund, tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!

Beherrigen Sie meine Hinweise! Teilen Sie mir Ihre Erfolge mit!