

In einer Testreihe, in der man schwangere Tiere mit einem hohen Anteil an Omega 3-Fettsäuren fütterte, konnte eindeutig belegt werden, daß die Neugeborenen deutlich schneller Myelin ausbilden als bei jeder anderen Fütterungsart.

Außerdem enthält das Myelin dieser Neugeborenen entscheidend weniger Bausteine (sog. antigene Bausteine), die das Immunsystem aktivieren und somit das Risiko einer Autoimmunerkrankung vergrößern könnten.

Die ungesättigten Omega 3-Fettsäuren sind somit als positiver Gegenspieler der Linolsäure zu sehen.

Schadet die linolsäure-reduzierte Ernährung der Familie?

Die Antwort lautet definitiv NEIN. Da Familienangehörige nicht auf maximale Tagesgrenzwerte achten müssen, können sie unbeschwert die prophylaktisch wirksamen Vorzüge der Ernährung ausnutzen.

Eine fettreduzierte Ernährung mit einem vernünftig bemessenen Anteil der Linolsäure bei ausgewogenem Verhältnis von Omega -3 - und Omega -6 Fettsäuren ist ausdrücklich gesund.

Dadurch vermindern sich die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Stoffwechselerkrankungen, chronisch-entzündlichen Erkrankungen sowie die Ausprägung von Allergien.

Insbesondere die Einbeziehung von regelmäßigen Fischmahlzeiten in die Gestaltung des Speiseplans wirkt sich nachhaltig positiv auf die Gesundheit aller Familienmitglieder aus.

Fundamente der Hoffnung

Das Buch von Olaf Hebener zur Theorie und Therapie der Multiplen Sklerose ist jetzt in der 2. Auflage erhältlich. Inhaltlich hat sich nichts geändert, aber die Gestaltung und der Einband sind verbessert worden.

Unter der ISBN-Nummer 3-932977-02-5 kann das Buch zum Preis von DM 38,- im Buchhandel bestellt werden, oder Sie erhalten es direkt bei: Seviton Naturprodukte GmbH
Bahnhofstraße 33, 67591 Hohen-Sülzen
Telefon 06243/90650
Telefax 06243/00000

Herausgeber: Verlag für Medizin und Gesundheit, Carl-Zuckmayer-Str. 9, 69126 Heidelberg in Zusammenarbeit mit der Seviton Privatklinik, Bahnhofstr. 39, 67591 Hohen-Sülzen, Tel.: 06243/6083 oder 6084, Fax: 06243/6034, e-mail: info@ms-therapiezentrum.de, Internet: <http://www.ms-therapiezentrum.de>.
Redaktion: Dr. med. Olaf Hebener, Ingrid Hamm.
ISSN 1437-2495, Ausgabe VII/2003
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.

Med-Impuls

Ratgeber 1

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im Januar 1999 hatte der Petitionsausschuß des Bundestages in einer Einzelprüfung den Beschluß gefaßt, die Bundesregierung zur Berücksichtigung der Therapie nach Dr. Fratzer und Dr. Hebener aufzufordern. Dem positiven Signal folgten viele gleichartige Anfragen von Patienten an diesem Gremium.

Erwartungsgemäß blieb die Gegnerschaft nicht untätig, leider erfolgreich. Mit einem Beschluß vom 29.06.2000 hat der Petitionsausschuß nunmehr entschieden, der bestehenden Rechtslage zu folgen und das Petitionsverfahren abzuschließen. In der Begründung drückt der Ausschuß außerordentliches Bedauern darüber aus, "angesichts des dargestellten rechtlich-wissenschaftlichen Hintergrundes, ..., die Eingabe nicht unterstützen zu können."

Dieser Rückschlag fällt in einer Phase, wo sich die Fallbeobachtungsstudie mit hervorragenden Ergebnissen in Publikation befindet und eine Private Krankenversicherung die Therapie in ihr offizielles Angebot übernimmt. Damit wird erstmalig eine offizielle, vertraglich geregelte Ebene der Leistungsregulierung inklusive der Originalmedikation erreicht. Die Hoffnung auf möglichst viele Nachahmer unter den Krankenversicherern hat durch den Beschluß einen schweren Dämpfer erlitten.

Wir kämpfen weiter!

Ihr Dr. Olaf Hebener

Freie Radikale

Ohne Sauerstoff wären wir Menschen nicht lebensfähig. Das Risiko besteht jedoch darin, dass Sauerstoff selbst oder durch Reaktion mit anderen Stoffen hochaktive Stoffwechselprodukte bilden kann, die sog. "Freie Radikale". Vor allem bei entzündlichen Prozessen, bei der Infektabwehr oder anderen (Umwelt)-Belastungen kann es durch explosionsartige Freisetzung großer Mengen dieser Radikale zu Schädigungen körpereigener Gewebe und des Erbgutes kommen. Man definiert heute bereits eine ganze Reihe wichtiger Krankheiten als Radikalerkrankungen, d.h. sie werden durch freie Radikale mitverursacht oder beeinflusst, z.B.

- allgemeiner Alterungsprozess
- Krebs
- Arteriosklerose und ischämische Herzerkrankungen
- Schlaganfall, Demenz, Parkinson
- Störungen des Immunsystems
- Rheuma
- grauer Star
- Zuckerkrankheit und Folgeerscheinungen

Unsere natürlichen Schutzsysteme gliedern sich in zwei maßgebliche Gruppen:

nichtenzymatische Antioxidantien und antioxidative Enzyme.

Die wichtigsten nichtenzymatischen Antioxidantien sind die Vitamine E, C und A, Provitamin A, Bioflavonoide und Coenzym Q 10.

Bei den Enzymen, die Sauerstoffradikale unschädlich machen, spielen Spurenelemente eine maßgebliche Rolle: Eisen, Zink; Mangan und Kupfer. Die absolut größte Bedeutung hat jedoch Selen.

Selen - der besondere Schutz

Die wichtigsten Enzyme zum Schutz gegen Sauerstoffradikale, die zwingend das Vorhandensein von Selen voraussetzen, sind Glutathionperoxidasen. Gegenüber anderen schützenden Enzymen haben sie zwei gravierende Vorteile:

-Sie sind in der Zellwand als auch im Zellinneren vorhanden.

-Sie sind als einzige in der Lage, die beim oxidativen Fettabbau entstehenden Lipidhydroperoxid abzubauen (mit hoher Wahrscheinlichkeit einer der entscheidenden Faktoren der Gewebeerstörung bei MS).

Inzwischen sind mindestens 30 selenhaltige Enzyme bekannt. Viele von ihnen sind eng mit der natürlichen Entzündungsabwehr und einem ausgewogenen funktionierendem Immunsystem verknüpft.

Fragen aus der Praxis

Wieviel Selen ist nötig?

Bei der Reaktion mit "Freien Radikalen" werden die Antioxidantien verbraucht. Zwar werden selenhaltige Enzyme nach der Reaktion wieder regeneriert. Das geschieht jedoch nur dann im ausreichenden Maß, wenn die Nahrung genügend Selen enthält. Da die Böden in Deutschland arm an Selen und Nahrungsmittelimporte aus Nordamerika rückläufig sind, ist der durchschnittliche Selen Spiegel der Deutschen in nur 25 Jahren um etwa die Hälfte gesunken.

Durchschnittliche Selenzufuhr durch Nahrung:

Europäische Union	ca 60 ug / Tag
Nordamerika	150 bis 200 ug / Tag
Japan	150 bis 200 ug / Tag

Selbst bei zurückhaltender Bewertung der Erkenntnisse ist sicher, dass die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine Zufuhr von 20 bis 100 ug / Tag nur wenig über der Grenze zum Selen- Mangel liegt. Für Risikogruppen mit Radikal - produzierenden Krankheiten ist ein Defizit bei alleiniger Nahrungszufuhr unvermeidlich. Bei den unterschiedlichen Empfehlungen, die Wissenschaftler geben, wird eine optimale Aufnahme mit 250 bis 300 ug geschätzt. Selbst wenn man den Gehalt in der Nahrung berücksichtigt, ergibt sich für die meisten MS - Patienten eine langfristige Einnahmeempfehlung von zusätzlich etwa 300 ug / Tag.

Wieviel Selen ist gefährlich?

Dieses früher als "roten Schwefel" bezeichnete seltene Element galt bis 1957 als gefährliches Umweltgift. Tatsächlich sind Vergiftungen möglich. Aus dieser theoretischen Sorge, mehr noch aus unbegründeter Angst, wird Selen häufig zu niedrig dosiert.

Bei Untersuchungen in Japan konnten bei lebenslangen Dosierungen von über 500 ug / Tag, in China sogar über 750 ug / Tag, keinerlei Erscheinungen von Überdosierungen oder sogar Vergiftungen beobachtet werden. Dementsprechend gilt heute als sicher, dass die langfristige Einnahme von bis zu 4000 ug Selen pro Tag keine gesundheitlichen Risiken birgt.

Interessanterweise hat nach Aussage von Prof. Gerhard Schrauzer, einem der angesehensten Selen spezialisten weltweit, der Steinzeitmensch etwa 400 ug Selen mit der täglichen Nahrung zu sich genommen. Da sich jedoch das Erbgut des Menschen innerhalb von 10.000 Jahren praktisch kaum geändert hat, dürfen diese Mengen am ehesten unserer biologischen "Normalität" entsprechen.

empfohlen, das Verhältnis der Fettsäuren zu korrigieren, insbesondere den Margarinekonsum einzuschränken und zur prophylaktischen Ernährung linolsäure-reiche Pflanzenöle zu meiden.

Linolsäure - eine kritische Substanz

Die bisher so oft gepriesene Linolsäure muß - jüngsten Untersuchungen zufolge - zunehmend kritisch betrachtet werden. Ergebnisse des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg weisen darauf hin, daß die aggressiven Moleküle der Linolsäure an die Erbsubstanz heften und damit Informationen verdecken. Bei der Zellteilung kann es dann zu Kopierfehlern kommen, die die Entstehung von Krebs begünstigen.

Der Autor Frank Wittig schreibt: "Bestätigen sich diese Ergebnisse, dann können Speiseöle mit viel Linolsäure schon bald aus der Küche verbannt werden."

Bei der Fütterung von Tieren mit linolsäurereicher Magarine oder Safloröl in Kombination mit einer carcinogenen Diät zeigte sich bei 2 Studien ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs.

Fragen aus der Praxis

Birgt eine linolsäurereduzierte Ernährung Risiken?

5 % des gesamten Energiehaushaltes des Menschen werden durch ungesättigte Fettsäuren gedeckt. Nach allgemein akzeptierter Auffassung sind theoretische Risiken erst dann zu erwarten, wenn die Versorgung mit diesen Fettsäuren weniger als 1 % beträgt.

Da im Rahmen der komplexen ERnährungs- und Stoffwechseltherapie jedoch nur eine Einschränkung der Linolsäure und nicht aller anderen ungesättigten Fettsäuren empfohlen wird, bleibt eine bei weitem ausreichende Versorgung des Energiehaushaltes gewährleistet.

Somit birgt die alleinige Einschränkung der ungesättigten Fettsäure Linolsäure kein gesundheitliches Risiko!

Ein altes Müller-Sprichwort sagt: "Zuviel Mehl zerreißt den Sack". Vergleichbar scheint die Situation bei Linolsäure.

Das in der menschlichen Evolution fixierte Verhältnis von "entzündungsfördernden" Omega - 6 - Fettsäuren (Linolsäuregruppe) und "entzündungshemmenden" Omega - 3 - Fettsäuren in der Nahrung hat sich von ehemals 4:1 in den letzten Jahrzehnten auf 10:1 verschoben.

Trotzlückenhafter Beweislage hat sogar die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bereits