

Fettstoffwechselstörungen

Fallbeispiele aus dem Praxisalltag

Fettstoffwechselstörungen gehören zu den häufigsten Stoffwechselproblemen der heutigen Zeit. Häufig ist in diesem Zusammenhang vom sogenannten metabolischen Syndrom die Rede. Zwei Heilpraktikerinnen stellen einen Fall aus ihrer Praxis vor.

Merkmale eines metabolischen Syndroms sind vermehrtes abdominales Fettgewebe, ein erhöhter Blutdruck (Hypertonie) sowie erhöhte Blutzucker und -fettwerte. Ursächlich ist oft eine ungesunde Lebensweise, genetische Einflussfaktoren spielen aber auch eine Rolle. Barbara Hocks Patient ist schon seit Jahren übergewichtig. Corinna Appels Patientin hat neben einem ausgeprägten metabolischen Syndrom eine begleitende Steatosis hepatis.

Barbara Hock

Anamnese

Herr H., 62 Jahre, ist seit Jahren stark übergewichtig. Auf Grund des bevorstehenden Ruhestandes hat er den Wunsch, seine Lebensqualität zu verbessern und die Einnahme von Medikamenten zu reduzieren. Hausärztlich wurde ihm bereits eine Gewichtsreduktion empfohlen. Sein körperlicher Befund:

Körpermaße: 192 cm, 142 kg (BMI 38 kg/m², Adipositas II), Bauchumfang: 138 cm, Hüfte: 127 cm Oberschenkel: 65 cm, Fettverteilung hauptsächlich Rumpf und Bauch

Herz: Bluthochdruck

Lunge: Asthma mit Atemnot (Dyspnoe) bei geringer Anstrengung, Heuschnupfen

Muskuloskelettal: Gelenkbeschwerden vor allem im Knie bei Bewegung

Haut: Schweiß (vor allem an der Stirn), Psoriasis (Arme, Schienbein), leichte Xanthelasmen

Seine Ernährung besteht aus häufigem Fleischgenuss (vor allem Schweinefleisch und Wurstwaren) sowie Kohlehydrate, oft in Form von Nudeln und Süßem in allen Varianten. Er trinkt Softdrinks, Wasser und am Abend ein Glas Wein.

An Medikamenten nimmt er Blutdruck- und Cholesterinsenker und Diuretika (Entwässerungsmittel) ein.

Diagnostik

Das Blutbild zeigt bis auf einen erhöhten Harnsäurewert und ein erniedrigtes Gesamteiweiß keine Auffälligkeiten. Der Blutdruck ist ebenfalls normwertig (139/90 mmHg). Nach Zusammenschau der Erkenntnisse erkläre ich dem Patienten den Begriff eines metabolischen Syndroms.

Therapie

Um sein hohes Übergewicht langfristig zu regulieren, empfehle ich eine Stoffwechselumstellung mit dem Metabolic Balance Konzept. Herr H. hält sich streng an die Vorgaben seines Plans, größtenteils schafft er die Trinkmenge von vier Litern stillem Wasser/Tag. Er nimmt täglich drei Mahlzeiten mit Abstand von fünf Stunden zu sich und bereitet alle Mahlzeiten in den ersten 16 Tagen ohne Fett/Öl zu.

Der Patient misst täglich mehrmals seinen Blutdruck und dokumentiert diesen zusammen mit seinem Befinden und seinen aktuellen gesundheitlichen Beschwerden. Zur Therapie gehören außerdem folgende Punkte:

- Nahrungsergänzungsmittel: Omega-3-Öl ab dem 17. Tag, ein Multivitamin Präparat
- wöchentliches Coaching mit Motivation und Tipps
- Bewegungsempfehlung: Schwimmen, Radfahren, spazieren gehen

Verlauf

Bereits nach einer Woche berichtet Herr H., dass er sich deutlich besser fühle, mehr Energie habe und sein Blutdruck sich gesenkt habe. Nach Rücksprache mit dem Hausarzt konnten durch die verbesserten Messwerte die blutdrucksenkenden Medikamente



Naturheilpraxis Barbara Hock

Berliner Straße 108a
97447 Gerolzhofen
09382/317711 oder 015221885694
www.naturheilpraxis-hock.de
mail@naturheilpraxis-hock.de

und die Diuretika beendet werden. Sein Belastungsasthma tritt nur selten auf, die Gelenkbeschwerden sind besser und der fühlt sich insgesamt fitter.

Als Ziel definierte ich zusammen mit Herrn H. ein Körpergewicht von unter 100 kg. Bereits in der zweiwöchigen Einstiegsphase verliert Herr H. acht Kilogramm, was seine Motivation weiter steigerte. In den darauffolgenden Wochen nimmt er durchschnittlich 1,5 kg pro Woche ab. Diverse Familienfeiern und Urlaub erhöhen sein Gewicht nur kurzzeitig. Durch die große Auswahl an Lebensmitteln kann er sich täglich aussuchen, was ihm schmeckt, und motiviert ihn weiterzumachen.

Zeitweise schleichen sich Ausrutscher ein, die wir durch in intensives Coaching wieder ausgleichen. Nach 10 Monaten ist er erstmals unter 100 kg. Ein abschließendes Blutbild zeigt alle Werte im Normbereich. Die guten Erfahrungen, die Herr H. mit der Ernährungsumstellung gemacht hat, haben ihn überzeugt und er möchte sich weiterhin an seinen Ernährungsplan halten.

Corinna Appel

Ausgangssituation

Bei einer 58-jährigen Frau (170 cm, 118 kg) lag ein ausgeprägtes metabolisches Syndrom mit begleitender Steatosis hepatis vor. Zusätzlich bestand eine arterielle Hypertonie, die medikamentös mit Spironolacton behandelt wurde. Mehrere vorausgegangene Gewichtsreduktionsversuche führten jeweils zu einem deutlichen Jo-Jo-Effekt, ohne nachhaltige Verbesserung der metabolischen Parameter.

Diagnostische Grundlage

Im Rahmen einer Stoffwechselanalyse mittels Wangenabstrich zeigte sich eine Variante des FABP2-Gens (Fatty Acid Binding Protein 2). Diese Genvariante ist mit einer erhöhten Fettsensitivität sowie einer veränderten intestinalen Fettsäureabsorption assoziiert und liefert relevante Hinweise für die individuelle Makronährstoffverteilung.

Therapeutisches Konzept

Auf Basis der genetischen und metabolischen Ausgangslage erfolgte eine strukturierte Ernährungsschulung, begleitet durch eine personalisierte digitale Anwendung zur präzisen Steuerung der Makro- und Mikronährstoffzufuhr sowie zur gezielten Ergänzung von Nährstoffen.

Die Makronährstoffverteilung wurde wie folgt angepasst:

- 55–58 % komplexe Kohlenhydrate
- 20 % Proteine
- 22–25 % Fette



Naturheilpraxis Corinna Appel

Altenhasunger Weg 1
34289 Zierenberg
www.heilpraktiker-corinnaappel.de



Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der gezielten Auswahl komplexer Kohlenhydrate und einer differenzierten Ballaststoffstrategie. Ausgehend von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (30 g/Tag) wurde die Ballaststoffzufuhr schrittweise auf bis zu 50 g täglich erhöht. Ziel war eine verbesserte Modulation der Fett- und Einfachzuckeraufnahme sowie eine positive Beeinflussung der postprandialen Stoffwechselreaktionen.

Begleitende naturheilkundliche Unterstützung

Zur Unterstützung der Leberfunktion und der metabolischen Adaptation kamen ergänzend Bitterstoffe und Mariendistel zur Förderung der hepatischen Stoffwechselaktivität sowie L-Glutathion zur Unterstützung antioxidativer und entgiftungsrelevanter Prozesse und lösliche Ballaststoffe in Form von Akazienfasern zum Einsatz. Außerdem grüner Hafertee zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts, pflanzliche Aminosäuren zur Sicherstellung der hepatischen Entgiftungskapazität und zur Vermeidung belastender Adaptationssymptome und Omega-3-Fettsäuren zur Modulation entzündlicher Prozesse und der kardiovaskulären Thematik.

Verlauf und Ergebnis

Bereits im frühen Verlauf zeigten sich deutliche Verbesserungen der Triglycerid- und Cholesterinwerte. Der Blutdruck stabilisierte sich nachhaltig, sodass das Spironolacton in Absprache mit dem Hausarzt schrittweise ausgeschlichen werden konnte.

Die zuvor diagnostizierte Steatosis hepatis war in der Verlaufskontrolle durch den Gastroenterologen nicht mehr nachweisbar. Parallel erreichte die Patientin eine stabile und nachhaltige Gewichtsreduktion von insgesamt 40 kg, ohne erneuten Jo-Jo-Effekt.

Fazit

Der Fall verdeutlicht den therapeutischen Mehrwert einer genetisch fundierten, personalisierten Ernährung bei komplexen metabolischen Erkrankungen. Die Kombination aus individueller Makronährstoffsteuerung, gezielter Ballaststoffstrategie und naturheilkundlicher Begleitung ermöglicht nachhaltige metabolische Verbesserungen und unterstützt langfristige Therapieerfolge. ■