

## Transkript Podcast 3 Ernährung

### **Sabrina Volkmann, Allianz (S.V.)**

Herzlich willkommen zum dritten Teil unseres Themas Psyche und Herzgesundheit im Gleichgewicht. Sie hören den Allianz Gesundheits Talk, der Podcast der Allianz Private Krankenversicherung rund um Gesundheit, Prävention und Geschichten, die bewegen. Mein Name ist Sabrina Volkmann und neben mir sitzen erneut meine liebe Kollegin Sabine Jocham und unser Gast Dr. Stefan Waller. In unserem dritten Teil werden wir über Essen für die Seele sprechen, sprich wie Ernährung unsere Psyche beeinflusst. Ja, unsere Ernährung ist ja weit mehr als nur ein Treibstoff, würde ich jetzt mal behaupten, für den Körper. Sie hat direkten Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Wohlbefinden und damit auch auf unser Herz.

Dr. Waller, wenn wir über Essen für die Seele sprechen, welche Nährstoffe spielen denn eine besondere wichtige Rolle für unsere psychische Gesundheit?

### **Dr. Stefan Waller (S.W.)**

Ja, also das ist natürlich eine interessante Frage. Unser Gehirn ist ja ein sehr energiehungriges Organ und was unser Gehirn vor allen Dingen liebt, jetzt bin ich ja kein Neurologe, sondern Kardiologe, aber das ist tatsächlich so, ist natürlich quasi konstanten Energiefluss und das heißt vor allen Dingen erstmal auch quasi einen gut regulierten Blutzuckerspiegel. Und deswegen geht es eigentlich schon mal damit los, was wir von kardiologischer Seite so nicht gerne haben, sind ja diese ultraverarbeitete Industrienahrung, die ja vor allem vollgestopft ist mit Industriezucker, was ja dann unseren Zuckerstoffwechsel quasi Achterbahn fahren lässt.

Und das ist natürlich genau das, was ja viele auch schon an sich feststellen, nämlich dann auch Stimmungsschwankungen, Aufs und Abs der Stimmung. Gerade bei Kindern kann man das, finde ich, sehr gut nachvollziehen, wenn die mit Süßigkeiten vollgestopft werden, die dann quasi wie so ein Duracell-Männchen aufgezoogen werden und genauso schnell aber auch wieder sinkt die Stimmung in den Keller. Und das sind einfach Lebensmittel, muss man sagen, für die wir nicht gemacht sind.

Also diese utopischen Konzentrationen an Zucker, Fett und Salz, die wir in unseren ultraverarbeiteten Lebensmitteln heutzutage haben, sind ja von, muss man ganz klar sagen, Industrieköchen und Nahrungswissenschaftlern quasi designte Kunstprodukte, die eben darauf ausgerichtet sind, eben diese Nährstoffe Zucker, Fett und Salz so zu kombinieren, dass unser Belohnungssystem im Gehirn maximal angeregt wird, damit wir quasi ein Craving danach entwickeln. Jeder kennt das. Man fängt die Chipstüte an und kann gar nicht mehr aufhören, bis der letzte Chip gegessen ist.

Jeder hat also seine eigenen Dinge. Bei mir sind es die Reiswaffeln mit oben Zartbitterschokolade, kann ich auch nicht aufhören. Und das ist aber kein Zufall, sondern das ist sozusagen gewollt so hergestellt.

Da wird so lange experimentiert, bis der sogenannte Bliss-Punkt herausgefunden ist, die perfekte Kombination. Da werden gesunde Menschen ins MRT gefahren. Man schaut einfach, bei welchen Zusammensetzungen das Belohnungssystem maximal stimuliert wird. Und das ist natürlich etwas, was mit einer artgerechten Ernährung nichts mehr zu tun hat. Und das tut natürlich auch unserer psychischen Gesundheit nicht gut, weil wir einfach dafür nicht gemacht sind.

**S.V.**

Jetzt haben wir gerade über stark verarbeitete Lebensmittel gesprochen. Können wir da kurz ein Beispiel nennen? Was ist denn so das Gängigste, damit unsere Hörerinnen und Hörer sich das auch kurz mal vor Augen führen können?

**S.W.**

Das sind letztlich Lebensmittel, die noch aussehen, wie Lebensmittel aber wie gesagt Hightech-Produkte sind. Und traurigerweise das 80% der Dinge, die man im Supermarkt sieht. Also Stichwort Tiefkühlpizzen, Fertigsuppen.

Letztlich fast alles, was verpackt ist. Und deswegen sage ich auch mal zu meinen Herz Coachees, eins der wichtigsten Körperbewegungen, die man sich angewöhnen muss, ist immer, wenn man eine Verpackung in die Hand nimmt, sozusagen umzudrehen und hinten auf die Nährwerttabelle zu schauen. Einfach mal so ein Gefühl dafür bekommen, was da alles so drin ist. Das kann man sich überhaupt nicht vorstellen. Und deswegen sind ja auch, wir hatten es vorhin schon angesprochen, die zwei einfachsten Regeln einer gesunden Ernährung sind so brutal einfach, mal traut es gar nicht zu sagen, echte Lebensmittel, sprich solche, die Oma und Opa auch noch als Lebensmittel erkannt hätten, sprich unverarbeitet, selber zubereiten. Wenn wir nur diese zwei Regeln befolgen würden, hätten wir schon 90% der Ernährungsfragen geklärt und bräuchten uns keine Gedanken machen um Low Carb, Low Fat, Paleo, sondern das sind diese zwei einfachen Prinzipien, mit denen wir 90% der Ernährungsfragen klären können, über die übrigens auch Klarheit in der Wissenschaft ist. Das kann keiner anzweifeln. Und diese Dinge, über die man sich vielleicht noch streiten kann, wegen Widersprüchen der Studiendaten, das ist wirklich verschwindend gering. Wenn wir diese anderen 90% beachten würden, hätten wir keine Ernährungsprobleme. Das sehen wir auch schon daran, die größte Gesundheitsbedrohung heutzutage ist die weltweite Fettsucht, Adipositas-Pandemie, die ja bedingt ist durch unsere nicht mehr artgerechte Ernährung und gleichzeitig auch noch den inaktiven Lebensstil. Und wenn man sich mal anschaut, wie das noch vor 70 Jahren war, ich mache in meinen Vorträgen mal so ein schönes zweigeteiltes Bild, eine Strandszene von 1920, wo die Menschen durchweg, bis auf wenige Ausnahmen, rank und schlank waren. Und heute, wo man noch unter den vielen übergewichtigen und fettsüchtigen Menschen den Schlanken suchen muss. Und was hat sich verändert? Wir sind ja nicht alle willenschwächer geworden. Was sich verändert hat, ist unsere Umwelt.

Nämlich der Siegeszug von ultraverarbeiteten Lebensmitteln in den Supermärkten, die darauf designt sind, den Absatz zu erhöhen, indem sie einfach unser Belohnungssystem durchdrehen lassen und wir dann einfach gar nicht anders können, als das mal mehr zu konsumieren.

**S.V.**

Sprechen wir doch mal von den positiveren Lebensmitteln. Also, die uns nicht nur vorgaukeln, uns Gutes zu tun, weil wir danach mehr oder weniger fast schon süchtig werden, sondern auch Lebensmittel oder eine ausgewogene Ernährung, die uns vielleicht sogar helfen, Symptome wie auch Angstzustände, Depressionen, also sprich auch gut für die Psyche sind. Was gibt es denn da?

**S.W.**

Ja, das ist jetzt, wenn man jetzt sagt, okay, was sind jetzt speziell sozusagen gesunde Lebensmittel für die Psyche? Klar kann man jetzt sagen, tryptophanreiche Lebensmittel jetzt

sozusagen als Vorschub für Glücksbotenstoffe, Serotonin und so weiter gelten. Aber letztlich, es ist genauso, wie ich immer sage, es gibt nicht den herzgesunden Lebensstil, sondern es gibt einen artgerechten Lebensstil.

Genauso gibt es auch keine rein herzgesunde Ernährung. Es gibt eine, wie ich immer sage, artgerechte Ernährung. Und die schützt uns dann eben auch vor allen anderen oder fast allen anderen Erkrankungen.

Das ist ja das Schöne. Und letztlich ist die mediterrane Kost, die wir ja auch für unsere Herzpatienten empfehlen, ist letztlich auch die, die wir brauchen für ein ausgeglichenes Seelenleben. Weil das sind genau die Dinge, die wir auch brauchen.

Da sind jede Menge Omega-3-Fettsäuren natürlich drin, die ich eben auch brauche für einen ausgeglichenen Gehirnstoffwechsel. Das ist eine pflanzenreiche Ernährung, reich an Blattgemüse, an Hülsenfrüchten.

Stichwort Hülsenfrüchte. Das ist wirklich das traurigste Kapitel. Das ist mit das Gesundeste, was wir uns zuführen können. Und das ist in Deutschland komplett unterrepräsentiert.

Also Kichererbsen. Allein mein Lieblingsrezept Hummus. Kann man jeder kostengünstig selber herstellen. Schmeckt super. Und ist zum Beispiel ein super Streichfettersatz. Statt der Butter. Da habe ich wirklich mal die gesättigten Fette ausgetauscht. Schön Hummus auf dem Vollkornbrot. Ein paar geschnittene Tomatenscheiben drauf. Ein bisschen Salz, ein bisschen Pfeffer, ein bisschen Olivenöl. Perfekt. Wer dann noch mit Blutdruck was hat, kann mal Kaliumchlorid als Kochsalzersatz ausprobieren.

Also es gibt so viele Möglichkeiten. Das Entscheidende ist, selber machen und sich damit beschäftigen.

### **S.V.**

Wenn wir uns jetzt vorstellen, unsere Hörerinnen und Hörer sind jetzt so motiviert und schnappen sich gleich die Einkaufstasche. Welches Lebensmittel muss denn bei Ihnen immer in den Einkaufskorb?

### **S.W.**

Da ist auch ganz wieder wichtig natürlich die Vielfalt. Man sagt ja immer, man soll doch so diese Regeln, man soll vor allem die Außenbereiche des Supermarktes, wo ja eben vor allem diese Frische Theken sind, also wirklich das Stichwort unverarbeitet und vor allem pflanzlich betont. Also eben wirklich man kann auch, also natürlich optimal wäre es, dass ich mich früher auf dem Wochenmarkt, unverpackte Dinge, die sind ja dann meistens eben auch naturbelassen. Aber natürlich, ich komme selber aus der Großstadt, man kommt an den Supermärkten nicht vorbei, sind jetzt auch nicht nur schlecht. Aber da gibt es ja eben auch Gemüsetheken. Und das ist auch so ein Argument, was ja auch oft gebracht wird.

Da habe ich auch letztens so ein Reaction-Reel dazu gemacht, weil eine Influencerin, die ich eigentlich sonst super finde, hat so ein bisschen dieses Fass aufgemacht. Arm gegen reich. Ja, es ist ja sehr teuer beim Bio-Gemüse, und das kann sich nicht jeder leisten.

Und nicht jeder kann sich einen Personal Trainer leisten. Das finde ich kein Argument. Und da werden die Leute zu Unrecht in die Opferrolle geschoben, die nichts bringt.

Weil jedes Jahr, und man kann jetzt über die Discounter denken, was man will, aber jedes Jahr gewinnen die Discounter wie Aldi und Lidl die Preise für die beste Gemüsetheke. Und es kostet also nicht viel Geld, sich mit gutem Essen zu versorgen. Es ist eher die Frage, ja, mache ich es oder weiß ich es, wie wichtig das für mich ist.

Und Fleisch, was viel teurer ist, das ist ja eben auch nicht gesund für mich, zumindest nicht in größeren Mengen. Also das ist gar keine Frage. Und insofern ist es meines Erachtens nicht

eine Frage des Geldbeutels, ob man sich gesund ernähren kann, sondern es ist eine Frage, ja, letzten Endes der Bildung und wie man eben daran geführt wird.

### **Sabine Jocham, Allianz (S.J.)**

Jetzt haben wir ganz viel über pflanzliche Ernährung gehört. Es gibt ja auch Obst, was vermeintlich gesund ist und auch vitaminreich. Wie verhält es sich denn mit dem Fructose im Obst und der Herzgesundheit?

### **S.W.**

Sehr guter Punkt. Also der Fructose, das ist natürlich immer so ein bisschen romantisiert, wenn man jetzt denkt, okay, ich gebe meinen Kindern nur natürliche Dinge, das kann ja nicht falsch sein. Und das ist natürlich so ein bisschen die Ausnahme von der Regel, die ich gerade gesagt habe.

Aber das muss man ganz klar sagen, wenn ich meine Kinder mit 100% Bio, mit handgepflückten Apfelsaft versorge, ist das natürlich auch nicht gesund. Warum? Das ist so eine ganz einfache Regel.

Iss dein Obst, trinke es nicht. Wenn ich also einen Apfel habe, dann habe ich also ein bisschen Fructose, habe jede Menge Flüssigkeit und jede Menge Faserstoffe drumherum. Und man würde ja vielleicht ein, maximal zwei Äpfel essen.

Das ist dann auch eine Fructosebelastung, die vollkommen noch in Ordnung ist. Aber umgekehrt als Saft kann ich natürlich meinem Kind oder auch selber natürlich mit Leichtigkeit acht, neun Äpfel in einem großen Glas Apfelsaft geben. 100% schmeckt super, ist aber natürlich ein Overkill an Fructose. Und die Fructose, ob die nun aus dem Bio-Apfel kommt oder nicht, ist natürlich nicht gesund in hoher Dosierung. Das ist eben immer eine Frage der Dosis. Und deswegen eben diese Regel, wenn man nur eins heute mitnimmt, dann bitte das.

Iss dein Obst, trinke es nicht. Genauso wie diese ganze ewig lange Smoothie-Debatte, wo man ja auch gesagt hat, und dann hat man das so halt super gesund vermarktet, bis man dann gesagt hat, Moment mal, da ist ja ganz viel Fructose drin. Aber das ist ja auch nicht schwarz-weiß.

Man kann ja einen grünen Smoothie machen und zwar auf Basis von Blattgemüse und was weiß ich, Fenchel, was man alles reinmachen kann. Und da kann man ja zum Beispiel für die Kinder, damit die es dann auch runterbekommen, eine süße Frucht mit dazu tun. Und dann, Achtung, Achtung, jetzt kommt das böse Süßstoffwort, aber man kann ja zum Beispiel, was ich dann mache, ein bisschen Stevia dazu tun.

Ja, das ist auch Süßstoff, ist ja nicht gleich Süßstoff. Wird natürlich auch gern verteufelt, pauschal, was sicherlich auch Quatsch ist. Also ich sage mal, alles ist besser als 11% Zuckergehalt in einem Soda-Zuckergetränk.

Und wie gesagt, von Stevia gibt es bisher meines Wissens keine negativen Nachrichten und das ist eben nicht schwarz oder weiß. Man muss oft ein bisschen kreativ werden. Aber du hast vollkommen recht.

Die Fructose selber und Haushaltszucker, das ist ja ein Zweifachzucker, das besteht aus Fructose und Glucose und die Fructose selber ist sogar eher ein Tück gefährlicher, weil die zu einer besonders schnellen Leberverfettung führt, weil die nämlich sehr schnell dann eingespeichert wird und diese sogenannte Steatosis Hepatitis, also die Leberzellverfettung, mit der nachfolgenden Entzündung, ist heute schon weltweit gesehen, aufgrund dieser Adipositas-Pandemie, der zweit häufigste Grund nach Alkohol, warum Menschen eine Lebertransplantation brauchen. So krass ist das.

**S.J.**

Wenn wir jetzt bei den Getränken sind, dann fällt mir jetzt auch direkt ein das Koffein. Wie verhält es sich denn damit in Bezug auf die Herzgesundheit? Sehr umstritten? Oder gibt es da eine klare Meinung dazu?

**S.W.**

Das ist eine super interessante Story. Beim Thema Koffein denken die meisten erst mal an Kaffee und da ist es auch interessant, wie das Pendel der Wissenschaft hin- und herschwingt. Früher hatte man ja mal gedacht, oh Gott, oh Gott, und auch heute noch viele Menschen bei meinen Herzcoachings oder auch Patienten früher, die dann gefragt haben, ja, okay, einen Laster habe ich, ich trinke Kaffee, dann sage ich, an sich ist das, wenn man es richtig macht, kein Laster, weil das Pendel ist ja sozusagen zugunsten des Kaffees ausgeschoben und man weiß heute, dass ein, wie ich immer sage, ehrlicher schwarzer Filterkaffee sogar gesund ist, bis fünf, sechs Tassen pro Tag sogar, weil da viele sekundäre Pflanzenstoffe drin sind. Jetzt gibt es so ein bisschen, wie immer im Leben, die Frage, wie man es eben macht. Wichtig ist also, dass man, wie ich immer sage, einen ehrlichen Filterkaffee mit Papierfilter trinkt, weil es gibt bestimmte Arteriosklerose fördernde Substanzen, so fettähnliche Substanzen, das Kahweol und das Cafestol, das sind zwei Substanzen, die das LDL-Cholesterin gut ansteigen lassen und dadurch eben nicht gut für uns sind und die Arteriosklerose beschleunigen.

Die werden aber von dem herkömmlichen Papierfilter quasi weggefiltert, sodass der normale Filterkaffee eben dann gesund ist, weil dann eben die positiven Wirkungen durch die sekundären Pflanzenstoffe und so weiter überwiegen. Natürlich ist das aber nicht der Fall, wenn ich jetzt zu einer Kaffee Kette gehe und mir einen Triple Hazelnut Flavor, Dreifachsahne mit extra Macadamia Syrup reinziehe, dann ist das natürlich nicht mehr gesund. Ist aber auch logisch.

Aber so ein ehrlicher Filterkaffee ist aber ungesüßt mit vielleicht ein Stoß Pflanzenmilch, ist also gut fürs Herz letztlich. Aber auch da wieder, jeder ist ein eigenes Schneeflöckchen, wir sind nicht alle gleich. Das, was ich jetzt sage, ist sozusagen unterm Strich die Studienrealität. Es gibt natürlich Menschen, jeder Mensch hat auch einen anderen Enzymbesatz, jeder Mensch verarbeitet Lebensmittel auch unterschiedlich und natürlich gibt es Menschen, die da sehr empfindlich darauf reagieren und die sollen dann auch auf ihren Körper hören. Und selbst zum Thema habe ich gerade gestern Abend noch ein Video dazu gemacht. Kaffee und Herzrhythmusstörungen war jetzt gerade beim neuesten American Heart Association Congress eine Studie vorgestellt worden, dass sogar Menschen, die bei einer Herzrhythmusstörung, nämlich der häufigsten Herzrhythmusstörung, den Vorhofflimmern, die gerade wieder mit einem Elektronenpuls zurückgeholt worden sind in den regelmäßigen Sinusrhythmus, ob die Kaffee trinken dürfen oder nicht.

Und da hat man die unterteilt in zwei Gruppen. Die eine hat ihre eine Tasse Kaffee pro Tag wie gewohnt weiter getrunken. Der anderen hat man sie entzogen.

Und tatsächlich war es sogar so, dass die, die abstinent waren, die haben häufiger ein Vorhofflimmern, also ein Herzrhythmusstörungsrezidiv bekommen, als die, die ihren Kaffee weiter getrunken haben. Das heißt, es scheint sogar nicht nur nicht zu schaden, sondern vermeintlich sogar zu schützen vor Herzrhythmusstörungen. Also Kaffee per se nicht schlecht.

Und interessanterweise gibt es auch andere Studien, dass auch das Koffein an sich nicht schlecht ist, sondern auch sogar gesundheitsförderliche Eigenschaften hat, weil es eben auch Auswirkungen auf die Gefäßgesundheit haben kann. Aber auch da ist auch wieder die Frage, wie man es einnimmt. Wenn ich natürlich gigantische Mengen in verzuckerten Energy-Drinks reinziehe, ist das natürlich nicht gesund. Alles andere als gesund. Aber das Koffein in einem schwarzen Tee oder einem grünen Tee oder in einem Kaffee vernünftig genossen, ist in dem Fall kein Problem, sogar wahrscheinlich gesundheitsförderlich.

**S.V.**

Zumal es ist ja nicht nur Koffein in den Energy-Drinks. Oft ist es ja auch noch Taurin.

**S.W.**

Taurin und alle möglichen. Und vor allem Zucker. Gut, es gibt auch welche, die einen Süßstoff haben.

**S.V.**

Okay, was ich ja auch immer beobachte, im Supermärkten steht ja jetzt überall Protein, Extraprotein, Protein, Protein. Ich frage mich, was ist da los? Haben wir bislang alle zu wenig Protein zu uns genommen?

Klar, es kommt natürlich auch von dieser Fitnessbewegung und gesund ernähren. Aber braucht es das wirklich, dass ich jetzt überall die Produkte nehme, wo Extraprotein drin ist?

**S.W.**

Ja, das ist natürlich zum ganz großen Teil wirklich ein Marketing-Hype. Das kennt man auch von anderen Bewegungen. Dann gab es auch diese Frei von-Produktlinien, Frei von-Gluten, obwohl die allermeisten Menschen gar keine Probleme haben mit Gluten.

Aber dieses Frei von verkauft sich dann einfach besser. Was das Eiweiß angeht, ist es schon so, dass jetzt teilweise gedacht wird, dass vielleicht diese herkömmlichen Empfehlungen der DGE vielleicht ein bisschen tief gegriffen waren mit den 0,8 Gramm pro Kilo im Körpergewicht. Also es gibt schon Situationen, wo es durchaus Sinn macht, etwas mehr Protein zu sich zu nehmen.

Aber auch da ist es natürlich die Frage, wie viel ist denn jetzt sinnvoll? In welcher Situation bin ich gerade im Leben? Natürlich kann es, wenn ich jetzt ein Sportler bin und Kraft aufbauen will oder interessanterweise auch gerade ein älterer Mensch bin und ich will meinem altersbedingten Kraft- oder Muskelabbau, dieser sogenannten Alters Sarkopenie, das ist ja ein Riesen-Risikofaktor für die Menschen, was auch irgendwann dann dazu führt, dass sie immer klappriger, auf Deutsch gesagt, und immobiler werden, wenn ich diesem altersgerechten, nicht altersgerechten, sondern altersbedingten Muskelabbau entgegenwirken will, dann ist tatsächlich, weiß man, eine eiweißreiche Ernährung auch wichtig.

Und gerade da kann es dann eben helfen, auch darauf zu schauen, dass man eben sagt, man geht eben schon höher als diese 0,8 Gramm und eher so in Richtung 1,5 Gramm. Aber auch da ist wieder die Frage, wo kommt denn das Eiweiß her? Und da gibt es auch viele Daten, die dafür sprechen, dass das pflanzliche Eiweiß wahrscheinlich die bessere Wahl ist, auch von der Aminosäurezusammensetzung, weil es natürlich auch bei den tierischen Eiweißen dann eben auch Anabole-Effekte, Sprich Aufbauende Effekte, gibt, aber die dann nicht nur dazu führen, dass nur sozusagen gute Muskelmasse aufgebaut werden, sondern bei extremen Reichtum an tierischen Proteinen, auch manchmal eben auch mutmaßlich

Tumorerkrankungen zum Beispiel, also Krebsgeschwülze statistisch gesehen hätte das häufiger auftreten können. Das kennt man zum Beispiel sozusagen von Studien mit sozusagen übersteigertem Milchkonsum. Das kann man sich auch letztlich vorstellen. Also Milch ist ja von der Natur erfunden, quasi ein Kraftfutter, mit dem in kürzester Zeit Säugetierjunge in kürzester Zeit zu kräftigen Bullen quasi hochgezogen werden und wir, wo wir so schon in der „Zuvielisation“ leben, zu viele Kalorien haben, zu viel von einem, dann noch dieses Kraftfutter als Erwachsener zu trinken und dann noch in einer anderen Spezies, das ist natürlich schon mal so eine Sache, zumal bei der Milch dann eben auch andere Dinge hinzukommen, wie dass da immer noch Wachstumsfaktoren enthalten sind und die können dann tatsächlich vielleicht auch Zellen zum Wachsen bringen, die wir nicht stimulieren wollen, Stichwort Tumorwachstum. Aber das ist natürlich alles noch ein bisschen auch umstritten, keine Frage, aber also unterm Strich gesagt, ja, also gerade auch als älterer Mensch, wenn ich so ein bisschen gucken will, dass ich mit einem Training auch meinem Muskelabbau entgegenwirken will, dann macht es auch Sinn, auf das Eiweiß zu schauen. Aber ich denke, dieser aktuelle Hype ist natürlich wahrscheinlich auch ein bisschen Marketing geschuldet, dass jetzt wirklich in jedem zweiten Produkt gefühlt jetzt extra noch Eiweiß angereichert wird. Aber die Eiweißzufuhr im Auge zu haben, macht sicherlich Sinn.

**S.J.**

Und weil du gerade die Hypes ansprichst, Longevity ist ja gerade auch voll im Trend.

**S.W.**

Absolut.

**S.J.**

Und dazu gehört natürlich auch unter anderem die Einnahme von hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln für ein längeres, gesünderes Leben. Würdest du denn überhaupt Nahrungsergänzungsmittel empfehlen und wenn ja, welche sind denn für die Herzgesundheit besonders wichtig?

**S.W.**

Ja, das ist ganz interessant, weil auch da war jetzt gerade auf dem ESC, dem größten, also dem Europäischen Kardiologenkongress, der der größte weltweit ist, auch eine schöne Studie jetzt, die wieder untersucht hat, die gängigsten oder viele gängigen Nahrungsergänzungsmittel und das verglichen hat mit einer niedrigsten Dosis eines wirksamen Statins und das Statin hat natürlich eine Wirkung gehabt, wohingegen keines der Nahrungsergänzungsmittel eine positive Wirkung auf den Fettstoffwechsel oder andere Parameter gehabt hat, sodass die deutsche Gesellschaft für Kardiologie oder überhaupt auch die Europäische Society of Cardiology sich quasi gegen diese untersuchten Nahrungsergänzungsmittel ausspricht. Natürlich kann man nicht immer alles über einen Kamm scheren, es gibt ja jede Menge Nahrungsergänzungsmittel, was aber glaube ich die Take-home-Message sein sollte, ist nicht einfach blind irgendwelchem Marketing nachzulaufen und sich um etwas rein zu pfeifen, ohne überhaupt vorher getestet zu haben, ob ich denn überhaupt einen Mangel habe. Denn im günstigsten Fall, wenn es ein wasserlösliches Produkt ist, scheidet man quasi teuren Urin aus, aber im schlimmsten Fall kann ich mir auch wirklich schaden, gerade bei fettlöslichen Substanzen, die sich dann ja auch anreichern können, kann das auch gefährlich sein und viele Menschen denken ja bei

Nahrungsergänzungsmitteln, naja, wenn ich es ohne Rezept kaufen kann, kann es ja nicht gefährlich sein.

Letztlich ist es genau umgekehrt, weil für Medikamente, bis die zugelassen werden dürfen, gibt es ganz strenge Zulassungskriterien, die es aber bei Nahrungsergänzungsmitteln in dieser Form nicht gibt und viele sind auch immer so ein bisschen geblendet, das sehe ich auch immer bei meinen Herz-Coachs, wenn ich dann die, sozusagen, zu ihren Medikamenten befrage oder zu ihren Zielen, dann sagen immer alle, ja, ich will auf jeden Fall meine Medikamente loswerden und wenn ich dann die Nahrungsergänzungsmittel abfrage, haben die eine solche Latte an Nahrungsergänzungsmitteln, die sie alle selber zahlen und denken, da tut sich was Gutes mit, was aber teilweise wirklich auch gefährlich sein kann. Wir wissen zum Beispiel aus früheren Studien, zum Beispiel von Vitamin E als Nahrungsergänzung, dass das sogar schaden kann.

Auch Calcium einfach blind zuzufügen kann Schaden, kann die Arteriosklerose sogar beschleunigen, also das ist nicht immer ohne, aber klar, wenn man das sehenden Auges tut und weiß, man hat irgendwo einen Mangel und es dann substituiert, dann kann es auch helfen, ja, aber auch selbst Omega-3-Fettsäuren, die ja im sogenannten natürlichen Verbund sicherlich sehr, sehr wichtige Substanzen sind, können aber auch hochdosiert schaden. Da gab es auch einen roten Handbrief, dass hochdosierte Omega-3-Supplemente zum Beispiel häufiger Vorhofflimmern an Herzrhythmusstörungen hervorrufen haben, was viele Studien auch gezeigt haben, sodass auch da würde ich das nicht einfach so substituieren, wenn ich nicht weiß, ich hätte einen Mangel und da kann ich ja zum Beispiel den Omega-3-Index bestimmen lassen, das würde ich dann auch investieren, bevor ich Geld für etwas ausbebe, was mir am Ende des Tages nicht nur nichts bringt, vielleicht sogar am Ende des Tages schaden kann. Ja, aber es gibt Ausnahmen, wie gesagt, wenn ich mich vegan ernähre, natürlich muss ich nach meinem Vitamin B12 gucken, muss ich mir Folsäure angucken. Die Mehrzahl der Frauen weltweit hat einen erhöhten Eisenbedarf logischerweise, ja, durch den monatlichen Verlust und das macht natürlich alles Sinn, das mit dem sehenden Auge zu ersetzen, aber eben nicht blind, irgendwie sich irgendwas reinzupfeifen Unter dem Deckmännchen ich optimiere mich jetzt hier zu Höchstleistungen, die kann man meistens mit einfachen Sachen besser erreichen

### **S.V.**

Also wir haben gelernt, wir ernähren uns am besten ausgewogen, mediterrane Kost hast du angesprochen, wir sollten auf Oma und Opa hören, sprich, wenn die die Lebensmittel kennen

### **S.W.**

und sie noch bezeichnen können,

### **S.V.**

dann sind sie wertvoll und richtig und natürlich die eigene Zubereitung, dass man auch weiß, was steckt denn da drin? Also ich würde sagen, wir haben jetzt einen schönen Dreiklang rund um Herz und Psyche, sprich, wir haben drüber gesprochen einmal, wie wichtig die Psyche ist, wir haben aber auch drüber gesprochen, wie Stress eben da Einfluss drauf nehmen kann, zum anderen haben wir über Bewegung im letzten Podcast gesprochen und jetzt zum Abschluss auch noch über Ernährung und ich glaube, jetzt sind wir wirklich sehr gut aufgeschlaut zu diesem Thema und es liegt jetzt in unserer Hand, wie wir damit umgehen.

**S.W.**

Genau, denn wie schon Erich Kästner sagte, es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

**S.V.**

Das würde ich sagen, sind wunderbare Abschlussworte für unseren letzten Teil aus dieser Podcast-Reihe. Ich bedanke mich sehr herzlich bei Ihnen, bei dir, lieber Stefan.

**S.W.**

Sehr gerne, hat Spaß gemacht.

**S.V.**

Und natürlich auch bei dir, liebe Sabine. Bis bald, bleiben Sie gesund.