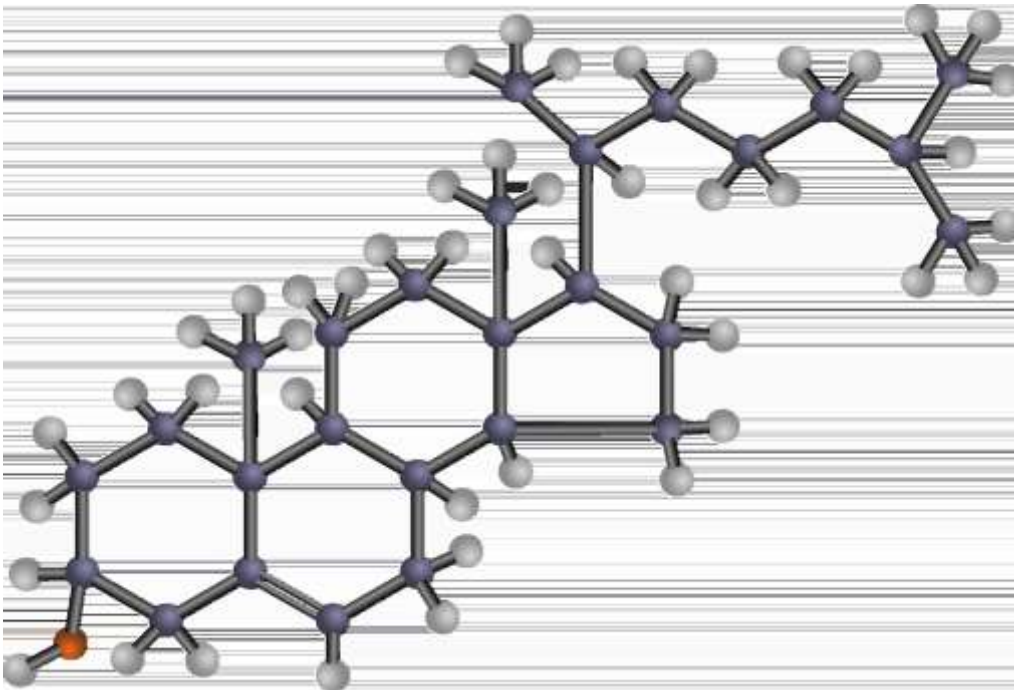


## „Bei erhöhtem Cholesterinspiegel sind die Hintergründe oftmals vielseitig“



Sowohl erhöhte Harnsäure- als auch Cholesterinspiegel können zur Belastung des gesamten Stoffwechsels führen. Fotos: pixabay.com

**Leserfrage:** *Ich erwache schon längere Zeit um vier Uhr morgens und kann dann nicht mehr einschlafen. Was könnte das sein? Ich nehme gegen das zu hohe Cholesterin die Arterin-Tabletten. Ich habe jetzt angefangen, sie am Mittag zu nehmen, davor immer am Abend. Am Morgen muss ich eine halbe Alopur gegen zu hohe Harnsäure nehmen.*

**Diese Leserfrage wird von Gregor Metzger, dipl. Sport- und Naturheilpraktiker, beantwortet:**

Ein erhöhter Harnsäurespiegel ist möglicherweise ein Zeichen dafür, dass der Körper die Säure nicht ausreichend ausscheiden kann, um den sensiblen pH-Wert des Blutes (7.38 – 7.42) im Gleichgewicht zu halten. Ursachen können anhaltender psychischer und/oder physischer Stress, ungesunde bzw. säurelastige Ernährungs- und

Getränkezufuhr, Bewegungsmangel oder regelmässige sportliche Überanstrengung sowie falsche Atmung sein. Kann der Körper die Säure nicht über die regulären Ausscheidungswege – vorwiegend CO<sub>2</sub> mit der Atmung, Harnsäure über den Urin, Stuhl und Schweiß – ausscheiden, steigt deren Konzentration im Blut an. Gleichzeitig versucht der Körper, die Säure im Bindegewebe „einzulagern“ oder kristallisiert diese aus. Wohl kann mit einem harnsäuresenkenden Medikament wie Allopurinol der Harnsäurespiegel gesenkt werden, das Problem für den erhöhten Anteil an Purinen (Abbauprodukt von Nahrungsproteinen) ist damit aber nicht behoben.



Eine einseitige und fettreiche Ernährung kann zu einem erhöhten Cholesterinspiegel führen.

### Von einseitiger Ernährung bis Medikamente

Bei erhöhtem Cholesterinspiegel sind die Hintergründe oftmals vielseitiger: Zu einseitige Ernährung (vorwiegend durch zu viele gesättigte Fette wie Butter, Bratöle usw. – und zu wenige hochwertige unverarbeitete „Omega 3“-Fettsäuren sowie geringe Mengen an Ballaststoffen), Menopause, gestörter Zuckerstoffwechsel, Suchtmittel wie Alkohol, Medikamente und viele mehr. Sowohl erhöhte Harnsäure- als auch Cholesterinspiegel können zur Belastung des gesamten Stoffwechsels führen. Dies wiederum kann sekundär einen Einfluss auf die Schlafqualität haben.

### Basische Ernährung und viel trinken

Eine basische Ernährung mit hohem gekochtem Gemüseanteil unter Berücksichtigung des geringen Verzehrs von säurelastigen Lebensmitteln wie Fleisch und Milchprodukte (siehe auch

PRAL) sowie mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr (täglich zwei Liter stilles und ungesüßtes Wasser oder Kräutertees) können bereits Abhilfe verschaffen. Es empfiehlt sich mit einer Fachperson in Naturheilkunde alle weiteren Einflussfaktoren zu eruieren, um eine nachhaltige und wirksame Unterstützung bezüglich den Schlafbeschwerden zu erhalten.

### Autor:

Gregor Metzger  
Dipl. Sport- und  
Naturheilpraktiker  
Praxis H235  
Hardstrasse 235  
8005 Zürich  
Tel. 071 571 34 82

[gregor.metzger@h235.ch](mailto:gregor.metzger@h235.ch)  
[www.h235.ch](http://www.h235.ch)



Dieser Ratgeber entstand in  
Zusammenarbeit mit dem Verband NVS.