

Erscheinungsdatum 27. April 2008

## Unsere Gesundheits-News

### Abnehmen durch chinesische Kräuter

Eine chinesische Forschungsgruppe konnte nachweisen, dass verschiedene chinesische Kräuter hochpotente Fettsäureinhibitoren sind und schlagen deren Verwendung in der Behandlung von Fettleibigkeit vor (siehe Hintergrund). Sie untersuchten die Wirkung von insgesamt 31 Kräutern und konnten zeigen, dass mehrere den Aufbau von Fettsäure sehr effektiv unterbinden können. Dazu wurde im Laborversuch gemessen, wie stark ein Extrakt des jeweiligen Krautes den Fettsäureaufbau zu bremsen vermag. Die Resultate konnten im Anschluss daran in weiteren Experimenten bestätigt werden. Es zeigte sich, dass z.B. der in China oft verwendete Da Huang und He Shou Wu, aber auch der Grüntee besonders wirksam ist.

#### Hintergrund

Der Fettanteil eines Menschen beträgt im Durchschnitt 21 % für Männer und 26 % für Frauen (womit theoretisch eine Hungerzeit von ca. 2-3 Monaten überlebt werden kann). Über die Nahrung aufgenommene Fette können nicht direkt als Fettreserven gespeichert werden, sondern müssen zuerst im Verdauungstrakt in ihre einzelnen Bestandteile aufgespalten werden. Erst später erfolgt die Biosynthese von Fett aus diesen Bestandteilen oder aus solchen, welche aus der Zersetzung von Zucker oder Eiweißen stammen. Der Bildung aus letzteren 2 Quellen geht der Aufbau von Fettsäuren voraus, welcher durch die oben beschriebenen chinesischen Kräuter unterdrückt wird. Da Nahrungsfett sehr effizient in Körperfett überführt wird, sollte dieses, um durch solche Kräuter abnehmen zu können, nicht im Übermass zu sich genommen werden. Übrigens: Die Diättablette Xenical hemmt die so genannte Lipolyse im Darm, dadurch tritt weniger Fett vom Darm in den Körper über. Das im Kot verbleibende Fett verändert jedoch dessen Konsistenz, so dass es zu unangenehmen Durchfällen kommen kann. Die Einnahme von Xenical erniedrigt zudem die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen.

W.X. Tian et al., Life Sciences 74 (2004) 2389-2399 und D. Voet et al., Lehrbuch der Biochemie, Wiley-VCH, Weinheim

### Der Effekt von grünem Tee und Rooibusch Tee auf die Eisenabsorption

Eisen ist ein essentielles Spurenelement für den Menschen und ist vor allem für die Blutbildung wichtig. Vor allem Frauen leiden häufig an Eisenmangel und nehmen daher auch zum Teil Eisenpräparate zu sich. Da grüner Tee nachweislich die Absorption von Eisen verhindert, sollten entsprechende Präparate nicht zusammen mit diesem zu sich genommen werden. Hervorzuheben ist hierbei, dass der Rooibusch-Tee die Eisenabsorption nicht verhindert, und deshalb ohne weiteres auch mit solchen Präparaten getrunken werden darf.

S. Afr. Med. J., 55 (1979) 632-632