

Leseprobe:

Mensch und Gesundheit ganzheitlich betrachtet

Alexandra Nau

Ratgeber Naturheilkunde

ISBN: 978-3-945725-85-6

120 Seiten, Format 14,8 x 21 cm, Paperback

€ 8,90

Oktober 2016

Edition Paashaas Verlag, www.verlag-epv.de



Die Cholesterin-Hysterie

Cholesterin ist für viele *das* Wort, welches erst einmal ein ungutes Gefühl auslöst. Es ist negativ behaftet und wird direkt mit Begriffen wie fett, krank, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Eier, Butter und so weiter in Verbindung gebracht.

Doch ist Cholesterin wirklich so böse und schlecht, wie es ihm nachgesagt wird? Cholesterin ist eine unverzichtbare Substanz, die der Körper unbedingt benötigt um Zellmembranen aufzubauen und Zellen zu reparieren, um Hormone und Gallensäure bilden zu können. Ohne das „böse“ Cholesterin wäre dies nicht möglich.

Etwa drei viertel des Gesamtcholesterins bildet der Körper selbst, der Rest wird über die Nahrung aufgenommen. Nehmen wir über die Nahrung zu viel Cholesterin auf, drosselt der Körper selbstständig die eigene Cholesterinproduktion.

Da Cholesterin zu den Fetten/Lipiden gehört und wasserunlöslich ist, braucht es ein spezielles Taxi, um im Blut transportiert werden zu können. Erst wenn es in das Spezialtaxi eingestiegen ist, kann Cholesterin durch das Blut fließen. Vor dem Einstieg in das Taxi gehörte Cholesterin den Sterinen an, nach dem Einstieg den Lipoproteinen (eine Kombination aus Fett und Eiweiß). Dieses Taxi transportiert indes nicht nur das Cholesterin, sondern auch Vitamine.

Lipoproteine werden unterteilt in:

- **LDL**
- **HDL**
- **VLDL**

Das LDL-Cholesterin (**L**ass**D**as**L**ieber, das vermeintlich schlechte Cholesterin) transportiert Cholesterin von der Leber ins Gewebe und in die Körperzellen.

Das HDL-Cholesterin (**H**ab**D**ich**L**ieb, das vermeintlich gute Cholesterin) transportiert das Cholesterin vom Gewebe und den Zellen zurück in die Leber.

Findet sich ein unausgewogenes Verhältnis von HDL und LDL wieder, verbleibt zu viel vom LDL an und in den Gefäßen und lagert sich dort unter Umständen ab.

VLDL ist in erster Linie dafür zuständig, die Triglyceride zu transportieren.

Unser Körper benötigt Cholesterin unter anderem, um lebenswichtige Vitamine und Hormone bilden zu können.

ZUM BEISPIEL: **Vitamin D** – es wird benötigt, um Kalzium und Phosphor für den Knochenaufbau und Knochenerhalt bereitzustellen. In der Leber wird eine Vorstufe des Vitamins D aus Cholesterin gebildet.

Hormone wie zum Beispiel Progesteron, Testosteron, Östrogen, Cortisol werden aus Cholesterin gebildet.

Die **Myelinscheiden** unserer Nervenfasern bestehen aus Cholesterin. Ohne Cholesterin könnten sich unsere Nervenfasern nicht regenerieren.

Gallensäure dient der Fettverdauung und der Fettresorption. Ein Mangel an Gallensäure erhöht das Risiko, Gallensteine zu bekommen. Unverdaute und unaufgespaltene Fette führen zu fettigen, schmierigen Stühlen, zu Gasbildung, Durchfall und Völlegefühl.

Mittlerweile bekommt so ziemlich jeder Patient von seinem Hausarzt sogenannte Lipidsenker verordnet. Liegt der Cholesterinwert über der (von der Pharmaindustrie gesetzten) 200mg/dl Grenze, wird direkt der Rezeptblock gezückt.

Die Cholesterinwerte werden im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung bestimmt. Wichtig ist, dass nicht nur das Gesamtcholesterin bestimmt wird, sondern auch HDL, LDL und die Triglyceride. Denn nur wenn alle Werte vorhanden sind, kann der Quotient aus LDL und HDL bestimmt werden. Liegt der Quotient unter drei, ist die Höhe des Gesamtcholesterins auch dann in Ordnung, wenn er die Laborgrenze deutlich überschritten hat. HDL und LDL sollten sich also immer in Waage halten.

Wer zur Blutabnahme bestellt ist, sollte beachten, dass zwölf bis vierzehn Stunden vor der Blutabnahme nichts mehr gegessen wird und zwei bis drei Stunden vorher keiner schweren körperlichen Aktivität nachgegangen wird. Denn eine Erhöhung der Aktivität erhöht auch die Cholesterinproduktion.

1976 galt ein Wert bis 300mg/dl als tolerabel. 1993 wurde dieser Normwert auf 250mg/dl gesenkt, 1998 wurde der Wert dann noch einmal auf 200mg/dl korrigiert. Somit war, „dank“ der Pharmaindustrie, plötzlich so ziemlich jeder Patient behandlungsbedürftig. Das Geschäft mit den Lipidsenkern hat der Pharmaindustrie volle Geldbeutel gebracht, und so war es nur naheliegend, die Werte so weit runterzusetzen, dass fast jeder eine ärztliche Rechtfertigung für einen Lipidsenker hatte.

Die Hysterie, die um die Cholesterinwerte entstanden ist, ist also durch die Pharmakonzerne geschürt und aufrecht gehalten worden. Auch heute noch wird fast jeder, der einen Cholesterinwert von knapp über 200mg/dl hat, direkt mit einem Rezept für Statine versorgt. Dabei sind die Nebenwirkungen, die diese Statine aufweisen, nicht gerade unbeachtlich: Muskel- und Gelenkschmerzen, eine gestörte Aufnahme von Q10, Vitamin B12 und Selen, daraus resultierende Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Antriebslosigkeit.

Wie schon oben erwähnt, kommt es nicht auf das Gesamtcholesterin an, sondern auf den Quotienten, welcher sich aus LDL und HDL errechnen lässt. Wer seine HDL-Werte erhöhen möchte, kann dies zum Beispiel durch **Sport** tun. Studien haben nachgewiesen, dass regelmäßiger Ausdauersport den HDL-Wert um 10 % anheben kann.

Auch eine **gesunde Leber** trägt zu einem verbesserten Quotienten bei. Artischocke und

Mariendistelpräparate helfen dabei. Eine fettarme und alkoholfreie Ernährung begünstigt ebenfalls die Erhaltung einer gesunden Leber.

Da Cholesterin vorwiegend in der Leber produziert wird, ist es naheliegend und sinnvoll, ihr regelmäßig etwas Pflege und Wartung zu gönnen. Denn nur so kann sie weiterhin ihren vielen wichtigen Aufgaben nachkommen.

Die Leber produziert nicht nur das Cholesterin beziehungsweise drosselt die Produktion, wenn über die Nahrung mehr Cholesterin als benötigt zugeführt wird, sie ist das **zentrale Stoffwechselorgan** schlechthin. Sie ist ein großes **Entgiftungsorgan**, speichert Nährstoffe und Vitamine und setzt diese bei Bedarf frei. Die Leber leitet Stoffwechselendprodukte an die Nieren und an die Gallenflüssigkeit weiter, **produziert Hormone** und **bildet Aminosäuren** für die Eiweißsynthese. Sie **neutralisiert das giftige Ammoniak** und bildet es in Harnstoff um. Die Leber produziert Gerinnungsfaktoren und ist an der Regulation des **Säure-Basen-Haushalts** beteiligt.

Aber zurück zum Cholesterin: Werden höhere Werte in der Blutuntersuchung nachgewiesen und ist der errechnete Quotient über drei bis vier, können eine Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes mellitus, anhaltender Stress, übermäßiger Alkohol-/Nikotinkonsum und Übergewicht schuld daran sein.

Liegen die **Triglyceridwerte**, gebildet aus überschüssigem Alkohol und Zucker, weit über der Norm, kann das ein Anhaltspunkt dafür sein, dass zu viele Kohlenhydrate aufgenommen werden oder die Kohlenhydratverwertung gestört ist. Hohe Triglyceridwerte können auch ein Hinweis auf eine Insulinresistenz sein. Bei der Insulinresistenz reagieren die Zellen nicht mehr ausreichend auf das Hormon Insulin. Der Grundstein für Diabetes mellitus wird damit gelegt. Medikamente wie Cortison, die Pille und bestimmte Entwässerungsmittel können ebenfalls den Wert erhöhen.

Manchen Menschen sieht man die Fettstoffwechselstörung sogar an. Bei ihnen lagern sich Plaques in der Haut und in den Augen ab. Ein weißlicher Ring um die Pupille (Arcus senilis), kleine, symmetrische, knötchenförmige Erhebungen an den Augenlidern (Xanthelasma) oder gelbliche Ablagerungen in den zur Nase gelegenen Skleren (Weiß der Augen) zeigen die Fettstoffwechselstörung an.

Wer gerne, neben Sport, etwas für eine gesunde Leber und eine optimale Verteilung von LDL und HDL machen möchte, kann dies zum Beispiel über Schüßler-Salze, Heilpilze und Heilkräuter tun.