

# IHR CHOLESTERINSPIEGEL

## Alles in Butter?

Cholesterin ist ein natürlicher Bestandteil des Körpers, wichtig zur Bildung der Zellmembran und von Hormonen. Doch wie sollte man auf einen erhöhten Cholesterinspiegel im Blut reagieren? Während manche einen Cholesterinwert über 200 mg/dl fast schon für ein Todesurteil halten, vermuten andere hinter der Cholesterinhysterie eine Kampagne von Pharmariesen und Margarineindustrie. Die Wahrheit liegt, wie sooft, wahrscheinlich irgendwo in der Mitte.

Dennoch: es ist schon auffällig, wie manches überbewertet und manches völlig vernachlässigt wird. Seit Jahren steht fest, dass die Bestimmung des Gesamtcholesterins nicht viel bringt und man zumindest die Unterfraktionen HDL („das gute Cholesterin“) und LDL („das böse Cholesterin“) bestimmen lassen sollte. Das Verhältnis LDL zu HDL sollte das 3 bis 4 fache nicht überschreiten. Außerdem weiß man, dass Cholesterin leicht oxidieren kann. Bei Speiseölen würde man von „ranzig werden“ sprechen. Erwiesen ist, dass nur oxidiertes LDL Cholesterin zur Gefäßverkalkung führt. Schutz vor Oxidation des Cholesterins bieten viele Naturstoffe – Obst und Gemüse, Naturextrakte fast generell, wie etwa Granatapfelextrakt, manche Gewürze wie Curcuma sowie einige Vitamine

und Spurenelemente. Von schulmedizinischen Medikamenten ist kein Schutz vor Oxidation, sondern eher das Gegenteil zu erwarten.

Sehr vernachlässigt werden der CRP-Wert (C-reaktives Protein) und vor allem das Homocystein. Ein CRP-Wert über 1 deutet auf eine Entzündung hin, deren Ursachen man herausfinden sollte. Ist gleichzeitig das CRP und das Cholesterin erhöht, kann das einen erheblichen Risikofaktor für die Gefäße darstellen. Genau wie ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut, der auf eigene Kosten bestimmt werden muss. Ein Wert über 8 ist ein Alarmsignal. Doch es gibt eine einfache Lösung. Homocystein lässt sich leicht mit der langfristigen Einnahme der Vitamine B6, B12 und Folsäure senken.

Meiner Meinung nach werden chemische Cholesterinsenker (z.B. Statine) zu schnell und zu oft verschrieben. Als Nebenwirkung ist etwa ein manchmal dramatischer Anstieg der Leberwerte zu beobachten. Auch Muskelschmerzen und Herzprobleme können eintreten. Warum also nicht zuerst die nebenwirkungsfreien, natürlichen Cholesterinsenker probieren? Sie wirken noch dazu immer auch antioxidativ! Natürliche Cholesterinsenker sind Omega 3 Fettsäuren, wobei Krill Öl durch sei-

nen großen Anteil an Astaxanthin dem Fischöl vorzuziehen ist. Auch Palmkernölextrakt, Jiaogulan, Curcuma und Vulkangestein reduzieren Cholesterin. Wichtig darüber hinaus: Sanierung der Darmflora durch Milchsäurebakterien, ballaststoffreiche Ernährung, Ausdauersport - in jedem Alter! Um die Gretchenfrage „Butter oder Margarine“ zu klären, darf ich Ihnen versichern, dass ein Butterbrot, dünn bestrichen, den Cholesterinspiegel nicht beeinflusst. Gehärtete Fette, wie sie in Margarine enthalten sind, sollten hingegen vermieden werden. Ist das Cholesterin so massiv erhöht, dass es ohne synthetische Stoffe nicht gesenkt werden kann, sollte man zumindest gleichzeitig Co-Enzym Q 10 verabreichen. Die körpereigene Produktion des wichtigen Energielieferanten für Herz- und Skelettmuskel kann durch chemische Cholesterinsenker gestört werden.

Dr. med. Michael Ehrenberger 



Ausführliche Informationen zur natürlichen Regulierung des Cholesterinspiegels finden Sie unter:

[www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)