

Cholesterinsenker

„Das böse Cholesterin!“ So etwas hört man laufend in Arztpraxen, um dem Patienten klarzumachen, dass die Cholesterinwerte im Körper unbedingt gesenkt werden müssen. Ansonsten drohen schwere Arterienverkalkungen mit der Gefahr, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Das Mittel der Wahl: Cholesterinsenker. Das klingt erst einmal sehr einfach. Man nimmt eine Pille, das Cholesterin im Blut wird gesenkt und alles ist gut. Auch der Umsatz der Pharmaindustrie lässt sich sehen: 1,2 Milliarden Euro werden pro Jahr in Deutschland an Statinen umgesetzt.

Leider ist es mit der Tablette allein nicht getan. Es wird nämlich nur der Blutwert behandelt. Die Ursache selbst bleibt unerkannt. Der Körper ist ein einzigartiges Bauwerk, in dem die Prozesse so fein aufeinander abgestimmt sind, dass alle physiologischen Vorgänge einwandfrei funktionieren. Der Körper selbst bildet in der Leber das für ihn notwendige Cholesterin (500 - 1.000 mg). Wird Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen, drosselt die Leber entsprechend die Produktion. Die Selbstregulation kann jedoch gestört sein durch falsche Ernährung, Stress oder Umweltfaktoren. Cholesterin wird dringend benötigt, um Nervenfasern, Hormone (z. B. Sexualhormone und Cortisol), Zellwände, Vitamin D und Gallensäure zu bilden. Außerdem muss es für den Serotonin-Stoffwechsel im Gehirn zur Verfügung stehen. Auch das besonders in aller Munde stehende „schlechte“ LDL-Cholesterin hat seine Aufgabe. Es transportiert das Cholesterin von der Leber zum Organ, wo es benötigt wird. Das „gute“ HDL nimmt überschüssiges LDL auf und bringt es wieder zur Leber. Was viele Menschen nicht wissen: Auch ein zu niedriger Cholesterinspiegel erhöht die Sterblichkeit an Krebs, Schlaganfall oder Herzleiden. Krebspatienten zeigen außerdem oft einen niedrigen LDL-Spiegel. Das konnten aktuelle Studien belegen. Ob zu hohe Cholesterinwerte tatsächlich für Herz-Kreislauf-Leiden ursächlich sind, konnte noch immer nicht klar bewiesen werden. Es könnte eine bestehende Arteriosklerose verschlimmern, weil sich durch die vorhandenen Entzündungsherde in der Wand der Blutgefäße vermehrt Cholesterinpartikel ablagern und damit die Gerinnselbildung als Gefahr für einen Schlaganfall oder einer Lungenembolie mitverursacht wird. Patienten, die ausschließlich zu hohe Cholesterinwerte haben, zeigen dagegen bei der Untersuchung keine Ablagerungen in den Gefäßen (anders bei Einnahme von Statinen, die als Nebenwirkung gerade diese hervorrufen können!!!!).

Studien haben ergeben, dass ein hoher Muskelaufbau zeitgleich mit einem hohen LDL-Spiegel einhergehen kann (während die Cholesterinsenker zu Muskelverfall führen können!).

Herzinfakte und Schlaganfälle dagegen können viele verschiedene Ursachen haben (zu viele Lipoproteine, Homocystein, Oxysterin oder Transfettsäuren im Blut).

Der Cholesterinspiegel im Blut hängt nur zu 10 - 15% von der aufgenommenen Nahrung ab. Der vorgeschriebene Grenzwert liegt bei 200 mg/dl. Der LDL-Wert sollte nicht über 130 mg/dl liegen und der HDL-Wert sollte über 50 mg/dl liegen. Anzumerken sei hier noch, dass es vor allem auf das Verhältnis dieser beiden Werte ankommt: Viel HDL kann auch mehr LDL aufnehmen; das Verhältnis sollte daher mindestens 1:3 betragen.

Die Liste der Nebenwirkungen ist lang: Vitaminmangel (Q-10, K2), Selenmangel, Gallensteine, Blähungen, Übelkeit, Durchfall, erhöhte Blutungsneigung, Störungen der Blut- und Hormonbildung, Hautausschläge, Impotenz, Sehstörungen, Gedächtnisstörungen, Leberentzündung, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Muskelschäden (Herz!), Schädigungen der Blutgefäße (!) und gesteigertes Diabetesrisiko. Der Fettstoffwechsel wird zusätzlich negativ beeinflusst durch Kontrazeptiva, Beta-Blocker und Diuretika.

Als Alternative zu den Statinen kommen gute Pflanzenöle in Betracht. Oliven- oder Leinöl verhindern die Aufnahme von Cholesterin. Äpfel (auch getrocknet) binden Gallensäure und regen damit die körpereigene Produktion aus Cholesterin an. Vitamin B-3 ist ebenfalls in der Lage, Cholesterin zu senken. Die guten alte Haferflocken dürfte mittlerweile bereits jeder als geeigneten Cholesterinsenker kennen.