

Wissenswertes zum Cholesterin

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Bestandteil jeder Zellhülle (Zellmembran). **Ohne Cholesterin** erhält die Zelle **keine Stabilität**. Ausserdem unterstützt Cholesterin das Immunsystem, die Produktion von Gallensäuren (Fettverdauung), Vitamin D und verschiedenen Hormonen (Sexual- und Stresshormone). Es sorgt für die Elastizität der roten Blutkörperchen, für die normale Entwicklung des Embryos und die Gehirnentwicklung beim Baby und nicht zuletzt für die **positive Stimmung**. Cholesterin wird zum grössten Teil (ca. 90%) im Körper selbst hergestellt. Erwachsene produzieren in der Regel zwischen 1 bis 2 g pro Tag. Es wird nur ein kleiner Teil über die Nahrung aufgenommen. Da Cholesterin weder Blut- noch Wasserlöslich ist, muss es sich in wasserlöslich Eiweisschüllen verpacken um sich fortzubewegen. Dieses „Gesamtpaket“ wird nun Lipoprotein genannt.

Wir unterscheiden zwei Lipoproteine. Das **LDL** (Low Density Lipoprotein) und das **HDL** (High Density Lipoprotein). Das **LDL** hat die Aufgabe, verschiedenen Organen des Körpers zu **versorgen**. Sind diese ausreichend versorgt, kann **LDL in den Gefässwänden abgelagert werden**. Aus medizinischer Sicht sollte die LDL-Cholesterinkonzentration im Blut möglichst niedrig sein. Das **HDL** hingegen nimmt überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen und dem Blut auf und **bringt es zur Leber zurück**. **HDL kann auch bereits an den Gefässwänden gebundenes Cholesterin wieder herauslösen**. Es leistet damit einen entscheidenden Beitrag zur Verhinderung der Gefässverkalkung. Daher gilt: je mehr HDL, desto besser.

Medizinisch bedeutet ein zu hoher Cholesterinwert ein erhöhtes Risiko an Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Daraus wiederum könnten sich Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall entwickeln. Viele Ärzte verschreiben deswegen sehr schnell Medikamente um diesen Wert „in den Griff zu bekommen“. Ob und wie stark der erhöhte Cholesterinspiegel tatsächlich im Zusammenhang mit einem Risiko eine Arteriosklerose zu bekommen zusammenhängt ist je nach Autor, Studie und Literatur sehr unterschiedlich. Fakt ist, dass viele Menschen mit hohen Cholesterinwerten gar keine Ablagerungen in den Gefässen haben. Umgekehrt hat über die Hälfte der Herzinfarktopfer mit Arterienverkalkung einen vollkommen unauffälligen Cholesterin-Wert. Da stellt sich die Frage, ob sich der lebenslängliche Einsatz von medikamentösen Cholesterinsenkern verantworten lässt. Hinzu kommt, dass diese Medikamente grosse Nebenwirkungen haben können (siehe Lipobay-Skandal vor einigen Jahren), und recht kostspielig sind, zumal sie in der Regel einmal begonnen, lebenslänglich eingenommen werden.

www.luzern-homoeopathie.ch

Einige Tipps um den Cholesterin natürlich zu senken

In erster Linie sollte ein gesunder Lebensstil und Normalgewicht angestrebt werden.

- **Tägliche Bewegung** in der frischen Luft (Velofahren, Joggen, spazieren...)
- Alles was Freude bereitet fördern (hört sich einfach an und ist effektiv)
- Stress, Sorgen, Rauchen und Alkohol meiden
- Den Durst mit Wasser stillen (ca. 1,5 Liter), Süssgetränke meiden
- **Gesundes Essen:** unbehandelte Pflanzenöle, Obst, besonders grünes Obst (**Äpfel**), Sojabohnen, Tomaten, Gemüse, Hülsenfrüchte
- **Flohsamenschalen** (z.B. in der Homöosana in Zug erhältlich)
- **Natürliche Lebensmittel** bevorzugen, Fertiggerichte meiden.
- **Homöopathische Konstitutionstherapie**

Kurzer Hinweis zu den Normwerten vom Cholesterin. Wie beim Blutdruck so auch beim Cholesterinwert, ist zu beobachten, dass die Normwerte im Laufe der Jahre deutlich nach unten korrigiert wurden. Das heisst, wenn beim Gesamt-Cholesterin früher ein Wert von ca. 6.0 mmol/l normal war, so ist er heute noch bei 5,0 mmol/l.

Beim Blutdruck hat man früher den oberen Wert mit 100 plus Alter bestimmt. Das heisst ein 80jähriger mit einem oberen (systolischen) Blutdruckwert von 180 war früher noch normal. Heute hätte derselbe Patient bei „so einem (hohen) Blutdruck“ schnellstens Blutdrucksenker bekommen.

Diese Tendenz die Normwerte immer weiter zu senken hält an. Also kein Wunder, dass **immer mehr Menschen unter erhöhten Cholesterin und Blutdruckwerten leiden.** Es lohnt sich, in diese Themen Zeit zu investieren und sich zu fragen, ob die Medikamente wirklich einen Sinn machen oder ob mit gewissen **Veränderungen der Lebensgewohnheiten** nicht viel mehr gewonnen und verhindert werden kann.

Nicht zuletzt ist das Interesse der ganzen pharmazeutischen Industrie zu bedenken, welche ebenfalls grossen Einfluss auf die tiefen Normwerte ausübt.

www.luzern-homoeopathie.ch