

Cholesterin - gut oder schlecht?

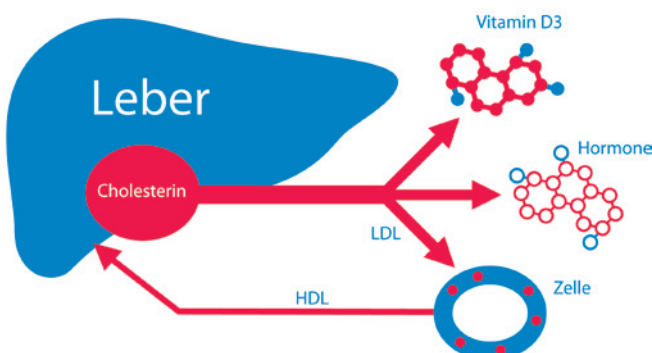
„Cholesterin ist ein polyzyklischer Alkohol. Herkömmlich wird es, als zur Gruppe der Sterine (Sterole) gehörendes Steroide, zu den Lipiden gerechnet. Entgegen einer verbreiteten Verwechslung ist es jedoch **kein Fett**, selbst die Einordnung als Lipid ist nicht zwingend“. So lautet die Definition der chemischen Einordnung von Cholesterin in [Wikipedia](#). Mehr als 90 Prozent des Cholesterins wird in der Leber hergestellt. Es hat direkt mit der Ernährungsweise eines Menschen nichts zu tun. Das besagen auch die internationalen wissenschaftlichen Studien.

Die Frage nach der Höhe des Cholesterins spielt heute bei allen Blutuntersuchungen eine wichtige Rolle. Damit hat das Cholesterin in der Medizin einen Stellenwert eingenommen, den man ihm vor einigen Jahrzehnten nicht zugeordnet hätte. Vor gut 40 Jahren wurde über Cholesterin wenig gesprochen oder geschrieben. Es wurde gerade erst erforscht. So mancher Mediziner hat sich damit seinen Professorentitel verdient. In den medizinischen Lehrbüchern wurde bis 1990 kaum etwas über Cholesterin geschrieben. Es war bekannt, dass Cholesterin ein Baustein für die Bildung von Hormonen und ein Bestandteil aller Zellmembranen ist.

Die Ernährung hat keinen direkten Einfluss auf die Höhe des Cholesterinspiegels. Cholesterin wird zu über 90% in der Leber gebildet. Der Transport von der Leber zur Zelle ist zu erkennen am LDL-Cholesterin (das angeblich schlechte Cholesterin). Der Rücktransport von der Zelle zur Leber ist zu ersehen an der Höhe des HDL-Cholesterin (das angeblich gute Cholesterin). Es gibt damit kein gutes oder schlechtes Cholesterin.

Wege des Cholesterin

© Lothar Ursinus



Erst durch US-Studien in den 80er Jahren wurde plötzlich das Cholesterin als Verursacher für Gefäßverkalkungen entdeckt. Die Analyse der Ablagerungen in den Gefäßen wiesen einen hohen Anteil von LDL-Cholesterin auf. Heute wissen wir, dass es sich dabei um sogenannte „oxydierte LDL-Cholesterine“ handelte. Das sind Cholesterine, die der Körper nicht mehr für den Aufbau von Hormonen und zum Schutz der Zelle verwerten kann und somit aussondert. Außerdem wurde festgestellt, dass die Ablagerung nur zu einem geringen Anteil aus Cholesterin bestehen. Es gilt daher seitens der wissenschaftlichen Medizin heute die Aussage, dass die Höhe des Cholesterins nichts mit einem möglichen Herz- oder Hirninfarkt zu tun habe. Bisher konnte auch keine Studie diesen Zusammenhang darstellen. Die Pharmaindustrie hat allerdings durch die Cholesterinsenker ein geniales Milliardengeschäft entdeckt. Der Normwert des Cholesterinspiegels im Labor wurde weiter gesenkt, das Geschäft mit der Angst immer stärker angekurbelt.

Wie hoch darf der Cholesterinspiegel sein?

Dank der Pharmaindustrie haben wir einen angestrebten Normwert von kleiner als 200 für das Gesamtcholesterin und kleiner als 100 für das „LDL-Cholesterin“ (das sogenannte schlechte Cholesterin). Der Normwert lag in den 50er Jahren noch bei 350 und in den 90er Jahren bei 280 für das Gesamtcholesterin. Ein Wert zwischen 320 und 280 gilt heute offiziell als Normwert. Ob Werte darüber hinaus gefährlich sind oder welchen Hinweis sie uns geben, ersehen wir aus den Aufgaben des Cholesterins im Körper.

Welche Aufgaben hat das Cholesterin?

Baustein für die Hormone

Schon seit 1960 ist bekannt, dass ein Großteil der Hormone aus dem Grundstoff Cholesterin besteht. Eine genügende Menge an Cholesterin ist also für den Aufbau und die Erhaltung des Hormonhaushaltes notwendig. Unser Stresshormon „Kortison“ und auch die Geschlechtshormone benötigen für den Aufbau den Baustein Cholesterin. Ein Mangel führt daher zu einer hormonellen Unterfunktion. Das Vitamin D3, eigentlich auch ein Hormon, besteht überwiegend aus Cholesterin. Es ist zuständig für das Immunsystem, den Stoffwechsel und den Knochenaufbau. Ein Mangel an Vitamin D3, unserem Sonnenhormon, führt zur Osteoporose. Kommt es durch die Cholesterinsenker zu einer reduzierten

Bereitstellung dieses Bausteins, leiden das Immunsystem, die Hormone und der Knochenaufbau. Die Folge sind psychische Störungen durch den Hormonmangel, ständige Infekte und Osteoporose.

Aufbau der Zellmembran

Eines der wichtigsten Aufgaben des Cholesterin besteht darin, die Zellmembran zu stabilisieren. Diese Zellmembran umgibt jede Körperzelle. Eine Zelle baut vermehrt Cholesterine in die Membran ein, wenn in der Umgebung (die wir auch als Matrix bezeichnen) vermehrt Giftstoffe vorhanden sind. Diese können von Außen kommen oder durch Stoffwechselprodukte selbst produziert werden. Jede Entzündung stellt für die Körperzelle eine Gefahr dar und erhöht somit den Cholesterinspiegel. Insbesondere chronische Entzündungen erhöhen den Spiegel. Der Körper besitzt somit eine intelligente „Selbstregulation“, er erhöht das Cholesterin, wenn die Zellen geschützt werden sollen. Sind die Werte hoch (also größer als 280) kann man davon ausgehen, dass der Organismus sich vermehrt gegen „äußere Einflüsse“ schützen muss.

Ein ständig zu hoher Insulinspiegel (ausgelöst durch Kohlenhydrate) empfindet der Körper als einen Dauerreiz. Er wehrt sich dagegen indem er den Schutz in der Zellmembran erhöht. Zu diesem Zweck nutzt er das Cholesterin und baut es vermehrt in die Zellmembran ein. Die Stoffwechselmedizin spricht von einer Insulinresistenz bei einem erhöhten Triglyceridspiegel und einem erniedrigten HDL-Cholesterin im Blut. Es ist die erste Stufe vom Alterszucker.

Cholesterin - unser körpereigener Krebschutz

Es konnte bisher in keiner Studie nachgewiesen werden, dass Cholesterin schädlich ist. Sehr zum Leidwesen der Pharmaindustrie. Der Mensch kann durch das Cholesterin einen körpereigenen „Schutzfaktor“ produzieren. Es ist bekannt, dass bei Krebserkrankungen meistens ein niedriger Cholesterinspiegel besteht. Es ist also ein körpereigener Krebschutzfaktor.

Was bewirkt eine Senkung des Cholesterinspiegels mit Statinen?

Es ist wissenschaftlich belegt, dass die handelsüblichen Cholesterinsenker (Statine) den Cholesterinspiegel senken. Auch die Folgen und Nebenwirkungen sind ausreichend beschrieben. Statine verbrauchen das Coenzym Q 10, ein wichtiges Enzym für die Schilddrüse und den Muskelstoffwechsel. Im Stoffwechsel wirken die Statine fett aufbauend. Einerseits über den reduzierten Muskelaufbau und andererseits über die verminderte Leistung der Schilddrüse, unserem Motor für den Stoffwechsel. Nach den bisherigen medizinischen Erkenntnissen gilt Cholesterin als Zellschutzfaktor. Es schützt unsere Körperzelle vor Belastungen aus der Zellumgebung. Damit ist Cholesterin unser natürlicher Schutz gegen Krebs. Cholesterinsenker hemmen diesen natürlichen Schutz. Über diesen Weg erhöhen sie die Gefahr an Krebs zu erkranken.