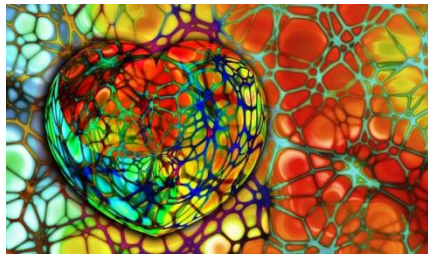


# Cholesterin



## - eine Medizin unseres Körpers

Cholesterin ist ein Steroid, wie auch die Gallensäure, verschiedene Hormone und das Vitamin D. Es wird in allen Regionen des Körpers benötigt und befindet sich gespeichert in Depots der Haut, des Fettgewebes, der Leber, dem Darm, der Skelettmuskulatur, den Blutgefäßwänden und dem Gehirn.

Hauptsächlich wird es in der Leber hergestellt und durch die Nahrungsaufnahme ergänzt. Der Körper bekommt genau die Menge, die er benötigt und innerhalb von 24 Stunden erfolgt eine Anpassung. Die täglich über den Darm ausgeschiedene Menge muss kontinuierlich ersetzt werden, um gesund zu bleiben.

### **LDL und HDL - es gibt nur ein Cholesterin**

Der Unterschied ergibt sich hier lediglich durch die Eiweiße, die das Cholesterin transportieren. Das HDL-Protein bindet das Nahrungs-Cholesterin im Darm und transportiert es zur Leber, ebenso wie das Cholesterin, das von Körperzellen ausgestoßen wird. 80 % davon werden zur Produktion der Gallensäure verwendet und der Rest ausgeschieden.

Das LDL-Protein transportiert Cholesterin aus der Leber zu den Körperzellen. Es wird von allen Zellen benötigt, ist lebensnotwendig und für vieles eine Grundsubstanz, z.B.

- Sexualhormone
  - für die Entwicklung der Sexualorgane, Potenz, Fruchtbarkeit
  - regen Stoffwechsel an
  - helfen beim Muskelaufbau
  - fördern Leistungsfähigkeit
  - sind am Knochenstoffwechsel beteiligt (besonders Östrogen)
  - erhöhen Calcium-Aufnahme im Darm und vermehren die Einlagerung in die Knochen
    - > Osteoporose-Prophylaxe
- Vitamin D
  - sorgt für höhere Calcium-Aufnahme im Darm > vermehrte Einlagerung in die Knochen
  - reduziert Calcium-Ausscheidung über die Nieren
  - ist an tausenden von Regulierungsvorgängen in den Körperzellen beteiligt
- Mineralhaushalt
  - das LDL-Protein hat große Bedeutung für den Mineralhaushalt
  - reguliert Natrium-Rückresorption und Kaliumausscheidung (Wasserhaushalt)
  - hat dadurch Einfluss auf den Blutdruck

- Gallensäuren
  - aus in der Leber produziertem Cholesterin
  - sind im wesentlichen Bestandteil der Fettverdauung
  - emulgieren Fett (Vergrößerung der Fettoberfläche für bessere Verwertung)
  - leiten Fettverdauung ein
  - ca. 90 % davon werden im Dünn-Darm wieder ins Blut gegeben, gehen zur Leber zurück
  - 10 % werden über den Dickdarm ausgeschieden > verdauungsfördernd
- Zellschutz
  - das LDL-Protein ist Lebenselixier für alle Zellen
  - in den Mitochondrien zur Energiegewinnung
  - stabilisiert Zellmembranen, verdickt sie zum Schutz
  - stärkt Widerstandskraft der Zellen
- Cortisol
  - ist ein Stresshormon
  - sehr eng verwandt mit Cortison
  - wird in Nebennierenrinde produziert > Blutzucker-Regulierer
  - reguliert immunologische Reaktionen und Entzündungen
  - aktiviert den Energiehaushalt
  - regt den Abbau von Fett an

### **Ursachen für eine Erhöhung des Cholesterins aus ganzheitlicher Sicht:**

#### **Ernährung**

- sie kann das Cholesterin kurzfristig um 5 - 15 % beeinflussen.

#### **Stress**, verursacht durch

- körperliche Belastung
- Verletzungen, offene Wunden, Verbrennungen
- chronische Erkrankungen
- Leistungsdruck, Beziehungskrisen, Verlustängste, Mobbing
- chronische Entzündungen > oft unerkannt, da ohne große Beschwerden oder Schmerzen
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien
- allgemeine Verschlackung durch falsche Ernährung: Überschüssige Eiweiße, Säuren, Fette

Alle nachfolgend genannten Substanzen werden in den Zellen abgelagert und beeinträchtigen den Stoffwechsel:

- Pestizide, Fungizide, Herbizide > nachweislich im Bindegewebe zu finden
- Giftstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe

#### **Ursachen für eine Erhöhung aus Sicht der Medizin:**

Die Medizin sucht nach Erklärungen, da Ernährung nicht wirklich zählt. Mediziner vermuten als Ursache:

Diabetes mellitus, Nierenversagen, Schilddrüsen-Unterfunktion, Lebererkrankungen, Gallenabfluss-Störungen, Medikamente

Doch was ist, wenn der Spiegel erhöht ist und diese Krankheiten nicht feststellbar sind? Dann steht die Schulmedizin vor einem Rätsel. Sie deutet die Erhöhung als Symptom für Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Der durchschnittliche Wert des Cholesterins liegt in der Bevölkerung momentan bei 220 mg/dl. Der Grenzwert ist zurzeit auf 200 mg/dl festgelegt und wird seit Jahren immer weiter nach unten korrigiert.

Ein Großteil von uns wäre also herzinfarktgefährdet. Das nun in der Regel verordnete Medikament (ein Lipit-Senker) soll dann ein Leben lang eingenommen werden. „Sortis“ wird weltweit von allen Medikamenten am häufigsten verordnet.

#### **Nebenwirkungen:**

- Muskelschmerzen, Hautausschläge
- Verdauungsbeschwerden, Leberstörungen
- Kopfschmerzen, Müdigkeit, Impotenz

#### **Der körpereigene Schutz entfällt**

- die Selbstheilung wird außer Kraft gesetzt
- es ist weniger Cortisol vorhanden = weniger Energie
- es entstehen immunologische Überreaktionen > Autoimmunprozesse
- chronische Krankheiten sind schnell möglich

Die Nebenwirkung „Krankheit“ taucht oft erst nach Jahren der Einnahme auf und es wird hier medizinisch keine Verbindung gesehen.

#### **Arteriosklerose**

Früher wurde angenommen, dass sie durch einen hohen Cholesterinspiegel entsteht, ebenso wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Fettablagerungen an den Blutgefäßwänden. Heute weiß man, dass Fettablagerungen nur 5 % davon ausmachen und nur 2 % davon aus Cholesterin sind.

Wissenschaftler sind sich einig: Diese Annahme ist veraltet.

#### **Wie hoch darf der Wert sein?**

Viele führende Wissenschaftler sind der Meinung, dass die Höhe irrelevant ist. Erst ab 400 mg/dl würde es bedenklich werden. Ein leicht erhöhter Wert könnte sogar förderlich für die Lebenskraft sein.

Die Natur erhöht den Spiegel nur im Notfall sehr. Dann sollte die Ursache jedoch schnell behoben werden.

#### **Die Frage ist: Warum benötigt der Körper mehr Energie?!**

Sinnvoll sind Therapien, die Energie und Sauerstoff zuführen. Wenn der Stress fällt, fällt auch der Cholesterinspiegel (Entspannungsübungen, Spaziergänge, Atemübungen, Massagen, Meditation, Entschlackung, Ernährungsumstellung auf gesündere Kost - möglichst alles vermeiden, das den Körper stresst).

Die Cholesterin-Werte steigen bis zum 65. Lebensjahr kontinuierlich an, danach fallen sie langsam wieder.