

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 12. April 2011

## Wichtig zu wissen über Cholesterin

„Cholesterin ist schlecht, es gefährdet unsere Gesundheit. Deswegen muss man Nahrungsmittel, die es enthalten meiden und zu hohe Blutwerte unbedingt senken.“ Diese pauschale Einschätzung teilen viele Patienten und leider auch noch viele Therapeuten, die deswegen fettsenkende Arzneimittel verschreiben.

Sehen wir uns die Tatsachen an: Cholesterin ist so lebensnotwendig, dass jede unserer 80 Billionen Körperzelle in der Lage ist, diese Substanz, die im übrigen gar kein Fett ist, selbst zu bilden. Cholesterin ist an vielen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt: Der Bildung von Vitamin D, aller Sexualhormone, der Gallensäuren oder von Cortison. Aber auch sämtliche Zellhüllen und Nervenzellen enthalten einen Anteil Cholesterin. Etwa 150 Gramm befinden sich eingebaut im Körper, nur fünf bis zehn Gramm im Blut.

Das Wichtigste: Das Gesamt-Cholesterin ist nicht verantwortlich für die Störungen des Fettstoffwechsels, die ursächlich für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind. Deswegen ist die Bestimmung dieses Wertes als einzigem Parameter der Einschätzung sinnlos und sogar irreführend. Um den Fettstoffwechsel eines Menschen kompetent beurteilen zu können muss das Zusammenspiel der Triglyceride (Neutralfette), das richtige Verhältnis von HDL - und LDL-Cholesterin, die Dichte des LDL-Cholesterins selbst und die Menge des oxidierten (ranzigen) Cholesterins bestimmt werden. HDL-Cholesterin beispielsweise ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Es arbeitet wie ein Staubsauger, der überflüssige Fette aufnimmt und sogar abgelagerte Fette von den Gefäßwänden ablösen kann. Man nennt es daher das „gute“ Cholesterin. LDL-Cholesterin bringt die einzelnen Fettsäuren zu allen Zellen, die daraus dann beispielsweise Hormone bilden. Erst wenn diese durch einen Überschuss an freien Radikalen angegriffen werden, werden sie schädlich und können sich an unseren Gefäßwänden ablagern, daher der Ruf des „schlechten“ Cholesterins. Erst wenn alle diese Werte, die teilweise nur in speziellen Laboruntersuchungen bestimmbar sind festliegen, kann der Arzt abschätzen, ob erhöhtes LDL gefährlich und zu behandeln oder harmlos ist.

Die Anwendung medikamentöser Fettsenker wie beispielsweise Statine muss gut begründet sein, da es teilweise erhebliche Nebenwirkungen gibt. Statine beispielsweise senken nicht nur den Fettspiegel, sondern auch den des lebensnotwendigen Provitamins Q 10 und verursachen häufig extreme Muskelschmerzen. Die Therapie mit hoch dosiertem Vitamin B3, welches das Verhältnis von HDL und LDL reguliert und die Triglyceride reduziert wird leider viel zu wenig genutzt.

Eine bewusste Lebensweise löst die Probleme eines aus den Fugen geratenen Fettstoffwechsels. Regelmäßige moderate Ausdauerbewegung senkt das Gesamtcholesterin und das LDL und hebt das gesunde HDL an. Ebenso die ballaststoffreiche, vorwiegend vegetarische Nahrung mit ausreichenden Mengen an gesunden, ungesättigten Fetten. Alle pflanzlichen Lebensmittel sind cholesterinfrei und bringen LDL und HDL in ein gesundes Verhältnis. Auch Stressreduzierung beeinflusst den Fettstoffwechsel positiv! Maßnahmen wie diese beugen dem Entstehen von Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck sowie Herzkranzgefäßverengungen vor und führen Fehlentwicklungen des Fettstoffwechsels zurück in Richtung Gesundheit.

Eine gesunde Woche wünscht

Ihre Dr. Petra Bracht

*Dr. Petra Bracht*

