

CHOLESTERIN

Dr.med. Andres Bircher

®Copyright by Edition Bircher-Benner, 2012

Kaum eine Substanz im Menschen ist wissenschaftlich so umstritten wie das Cholesterin. Ein jeder glaubt heute, dass ein hoher Cholesterinspiegel Ursache des Herzinfarktes sei. Doch ist dies in zahlreichen gross angelegten Studien und Cohortstudien (welche eine Vielzahl von Studien untersuchen und kritisch analysieren) widerlegt. Nichts desto trotz sind heute cholesterinsenkende Medikamente, die Statine, welche den letzten Syntheseschritt des Cholesterins hemmen, mit über 30 Milliarden Dollar zum weltgrössten Umsatzsegment der Pharmaindustrien geworden. Die Cholesterinfrage zeigt eindrücklich die Grenzen der Wissenschaft auf und führt uns den grossen Einfluss finanzieller Interessen auf die Universitäten und die ärztliche Verschreibungspraxis vor Augen.

Cholesterin wird in der Leber und im Darm synthetisiert. Es dient als Gerüst der Steroidhormone (Geschlechtshormone und Cortisol). 95% des Cholesterins finden wir im Innern der Zellen, $\frac{1}{4}$ davon im Gehirn. An den Zellmembranen kommt dem Cholesterin grosse Bedeutung beim Transport von Botenstoffen zu, besonders für Gehirn- und Nervenzellen. Aus der Leber kommend wird es als LDL-Cholesterin über das Blut überall dahin transportiert, wo wir es nötig haben: in die Membranen der Hirnzellen, in die Myelinscheiden der Nervenzellen, in die Hormondrüsen. Cholesterin ist ganz wichtig für die Bildung der Synapsen (Vernetzung der Hirnnervenzellen untereinander) und damit für das Gedächtnis. In vergleichenden Studien wurde denn auch gezeigt, dass cholesterinsenkende Medikamente (Statine) die Gedächtnisleistung verminderten, sobald sie den Cholesterinspiegel deutlich senkten. In der Frühschwangerschaft lösten Statine schwerste Behinderungen des Kindes aus, ähnlich wie seinerzeit das Thalidomid. Auch erkrankten Menschen, die Statine einnahmen, signifikant häufiger an Krebs. Beim Rücktransport aus den Geweben gelangt Cholesterin als HDL-Cholesterin übers Blut zurück in die Leber. Das Cholesterinmolekül dient zudem als Gerüst für die Bildung der Gallensäuren in der Leber. Ist die Galle nicht gut zusammengesetzt, so entstehen Gallensteine, die in erster Linie aus Cholesterin bestehen, denn nur 2,5 mg Cholesterin/Liter können in der Galle gelöst bleiben. Die Gallensäuren werden im Enddarm zurückresorbiert und erneut als Chylomikronen (kleine Bläschen im Blut) zur Leber zurücktransportiert. Cholesterin finden wir nur in tierischer Nahrung. Nur ganz wenig Nahrungscholesterin wird überhaupt resorbiert (0,2 g Tag). Durch rein tierische Nahrung kann dies auf höchstens 0,5 g/Tag gesteigert werden. Dagegen stellt die Leber 1 bis 2 g Cholesterin pro Tag her. So kann man leicht verstehen, warum der Cholesteringehalt der Nahrung in vielen Studien keinerlei Einfluss auf den Cholesterinspiegel des Blutes zeigte und warum die blosse cholesterinarme Diät unwirksam ist.

Zu hohe Cholesterinspiegel entstehen also durch die Stoffwechselstörung als Folge einer gesamten Fehlernährung und, die man heute «metabolisches Syndrom» nennt. Diese führt zu einer Fehlsteuerung

der Cholesterinproduktion in den Leberzellen. Dass ein hoher Cholesterinspiegel Ursache der Arteriosklerose sei, ist heute wissenschaftlich äusserst umstritten. So kann man auch verstehen, warum eine Wirkung der Cholesterinsenkenden Medikamente auf das Herzinfarkttrisiko, wissenschaftlich mehr und mehr umstritten ist.

In unserer Erfahrung ist der Cholesterinspiegel ein ganz wichtiges Mass der gesamten Stoffwechselschuld durch die allgemein verbreitete Fehlernährung, die man heute « metabolisches Syndrom » nennt, für die tägliche Überlastung des Organismus an sinnlos zugeführten Kohlenhydraten, wie Auszugsmehlen, Zucker, übermässig aufgenommenen Eiweissen und tierischen Fetten, durch das tägliche Übermass an sauren Stoffwechselschlacken, die in die Grundsubstanz des zarten Bindegewebes eingelagert werden müssen. Durch diese Einlagerung wird die Funktion der Grundsubstanz als Molekularsieb und zur Leitung der Lebensinformationen nach und nach behindern, bis hin zur Reaktionsblockade. Die Hypercholesterinämie muss als Teil eines Ganzen betrachtet und behandelt werden. Mit einer Heildiät aus vitaler, vegetabiler Frischkost, normalisiert sich das metabolische Syndrom und damit der Cholesterinspiegel nach unserer Erfahrung in aller Regel innert drei Wochen, begleitet von neuer Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Tipp:

Lassen Sie in einem medizinischen Labor Gesamtcholesterin, HDL und LDL bestimmen. Beginnen Sie sofort eine dreiwöchige Heildiät mit Obst, Mandeln, Nüssen, Kernen und danach täglich drei Sorten Rohkost: aus Wurzel, Blatt und einer Gemüsefrucht an einer feinen selbst zubereiteten Sauce mit Sonnenblumenöl, frischem Zitronensaft frischem Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch. Lassen Sie den Kaffee beiseite und trinken Sie viel Tees aus duftendem Eisenkraut, Salbei, Minze, Melisse. Notieren Sie täglich Ihre Befinden und lassen Sie danach die Cholesterinwerte neu bestimmen. Das Experiment lohnt sich.

Dr.med.Andres Bircher