

Cholesterin ist eine körpereigene Substanz, wichtiger Bestandteil der Zellen, der Nervenmembranen, des Gehirns. Es ist maßgeblich bei der Produktion von Hormonen, Gallensäuren und Vitamin D beteiligt, schützt das Gehirn vor Alzheimer, wirkt entzündungshemmend.

davon - als Risikofaktor für Arteriosklerose und Thrombosen. Der Wert sollte unter 30 mg/dl liegen. Sehr wichtig ist zu wissen: Synthetische Cholesterinsenker (Statine) haben keinen Einfluss darauf! Man empfiehlt sie bei erhöhtem Lipoprotein a dennoch, um das LDL möglichst niedrig zu

niedrigerer Wert als 3 herauskommen. Bei sonst gesunden Erwachsenen gelten Werte unter fünf noch als akzeptabel. Wer schon einmal einen Herzinfarkt hatte oder an koronarer Herzkrankheit leidet, sollte einen Quotienten unter vier anstreben.

# Cholesterin: Kein Problem mit Blutfettwerten!

**Es ist üblich, dass heute jeder seinen Cholesterinspiegel kennt. Doch die Details sind ausschlaggebend! Welche Blutwerte für die Herz-Gesundheit wichtig sind, können Sie hier nachlesen. Um sie zu regulieren gibt es eine Reihe von Natursubstanzen, die vieles gleichzeitig „können“ und dabei keine unerwünschten Nebenwirkungen haben.**

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

LDL-Cholesterin wird jedoch als Risikofaktor bei der Entstehung von Arteriosklerose angesehen. Ab 130 mg/dl gilt es schon als erhöht, ab 200 mg/dl wird ein Cholesterinsenker verordnet. Soweit ist beinahe jeder heutzutage informiert. Doch weitere wichtige Details kennen nur wenige.

Wer seinen Cholesterinspiegel messen will, sollte seine letzte Mahlzeit etwa 14 Stunden vorher einnehmen und keinen Alkohol mehr trinken. Verzichten Sie bis zur Messung auch auf Kaffee und Milch, da beides die Werte verfälschen könnte. Ebenso können die Ergebnisse schwanken, wenn Sie sich kurz vor der Blutabnahme zu stark angestrengt haben. Selbsttests messen nur das Gesamtcholesterin. Sie bringen nicht viel, denn das ist nicht aussagekräftig genug. Aufschlussreich ist es hingegen, folgende Werte erheben zu lassen:

## **Erblich erhöhtes Lipoprotein a**

Lipoprotein a, das erblich bedingt erhöht sein kann, gilt zusammen mit erhöhtem LDL-Cholesterin - und auch unabhängig

halten. Es gibt allerdings Naturmittel, die diesen genetisch bedingten Risikofaktor senken, dazu zählen vor allem Coenzym Q10 (enthalten in Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10), L-Carnitin aus der Aminosäuremischung III und die Buntnessel.

Die Ernährung spielt beim Cholesterin keine große Rolle. Langzeit-Studien zeigen: da 90 % des Cholesterins im Körper gebildet wird, ist selbst gesunde Ernährung für den Cholesterinspiegel nur marginal von Bedeutung. Industriell gefertigte "cholesterinarme" (Light-) Nahrungsmittel richten da gar nichts aus und schaden sogar mehr als sie nutzen.

## **HDL-Wert und Verhältnis LDL zu HDL**

Weiters ist das Gesamtcholesterin allein nicht aussagekräftig genug. So kommt es für die Beurteilung auch darauf an, wie hoch das HDL-Cholesterin ("gutes" Cholesterin) und wie das Verhältnis zwischen LDL und HDL ist. Dividiert man HDL durch das Gesamtcholesterin, sollte ein

Warum ist HDL so "gut"? HDL-Cholesterin fungiert als "Gefäßputzer", indem es in die Gefäßwand eingelagertes Cholesterin herauslöst und abtransportiert. Verengungen können so rückgängig gemacht werden. Außerdem hemmt es die Verklumpung von Blutplättchen und beugt so der Bildung von Blutgerinnseln vor, die Herzinfarkt und Schlaganfall verursachen können. Krillöl, Aminosäuremischung III und Buntnessel heben HDL an! Wenn man nur den HDL-Wert gesamt betrachtet, dann sind Werte über 60 mg/dl günstig, Werte unter 45 mg/dl erhöhen das Gefäßrisiko, HDL-Werte unter 25 mg/dl sind zu niedrig und deshalb als eigener Risikofaktor zu werten!

## **Apolipoprotein A1 im HDL**

Noch genauer ist die Aussagekraft, wenn man das Apolipoprotein A1 im HDL misst, nur dann erhält man eine Aussage über die tatsächliche Anzahl der vorhandenen HDL-Partikel. Denn HDL kann hoch sein, weil viele günstige HDL-Partikel im Blut sind. Es kann aber auch scheinbar hoch sein, weil in den HDL-Partikeln viel LDL-Cholesterin transportiert werden muss. Das Apolipoprotein A1 sollte bei Männern zwischen 1,1 und 2,05 g/l und bei Frauen zwischen 1,25 und 2,15 g/l liegen.

## **Häufiger Risikofaktor Homocystein**

Bei bestimmten Erkrankungen wie Nierenschwäche (Dialysepatienten), möglicherweise auch bei Diabetes und Rheuma, konnte man schon erkennen, dass HDL verändert sein kann und dann nicht mehr die günstigen Eigenschaften aufweist. Auffällig ist aber, dass bei diesen genannten Erkrankungen sehr oft auch ein weiterer Gefäß-Risikofaktor erhöht ist: das Homocystein. Es sollte bei Gefäß-Risikopatienten 10 µmol/l nicht überschreiten. Daher unbedingt auf eigene Kosten im Blut feststellen lassen! Homocystein ist ein massiver Entzündungsauslöser, der beim Aufbau von Aminosäuren aus Eiweiß in der Leber anfällt, normalerweise aber so-

fort wieder abgebaut wird. Zirkuliert es im Blut, zerstört es Gefäße und fördert Arteriosklerose sowie Alzheimer. Außerdem können Gelenkentzündungen damit zusammenhängen. Viele werden gegen Gelenkschmerzen mit Cortison behandelt und in Wahrheit ist der Homocysteinspiegel hoch! Die Aminosäuremischung III und der Vitamin B-Komplex aus Quinoa senken Homocystein, auch die Schwefelverbindung MSM hilft.

### CRP-Wert zeigt Entzündung an

Arteriosklerose ist eine entzündliche Erkrankung der Gefäßwände und der CRP-Wert des Blutes, ein wichtiger Entzündungsparameter, zeigt an, ob man belastet ist oder nicht. Werte unter 1 mg/dl gelten als normal. Alles darüber ist alarmierend und kann auf folgendes hinweisen: LDL wird ausgeschüttet, wenn Homocystein erhöht ist. Gleichzeitig ist dann der CRP-Wert aufgrund der Entzündung erhöht. Da Cholesterin als Feuerwehr bei Entzündungen gilt, schüttet der Körper immer dann vermehrt Cholesterin aus, wenn es zu Schäden durch Entzündungen gekommen ist. Als Soforthilfe gewissermaßen, denn Cholesterin ist auch ein "Klebstoff" zur Reparatur der Gefäße. Sollte man nun einfach den Cholesterinspiegel senken? Wäre das nicht so, wie wenn man der Feuerwehr das Wasser abdreht? Was ist also zu tun? Man senkt Homocystein (mit Aminosäuremischung III und Vitamin B Komplex aus Quinoa) und man senkt CRP (mit Krillöl, das gleichzeitig das Blut besser fließen lässt und Gefäßablagerungen eliminiert). Eventuell ist zusätzlich noch die Buntnessel oder die Aminosäuremischung III günstig, damit LDL wirklich sinkt oder man nimmt zusätzlich auch Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10, um die Herzenergie direkt zu stärken und der Oxidation entgegenzuwirken. Sie ist ein eigener Risikofaktor.

## Oxidation mitbedenken

LDL-Cholesterin legt sich nur an den Gefäßwänden an, wenn es oxidiert ist! Ein hoher LDL-Wert allein sagt also noch nichts über den Grad der Oxidation aus. Wer ohnehin genügend Antioxidantien aus Nahrungsmitteln zu sich nimmt wie Grüntee, Tomaten, reif geerntetes Obst usw. oder natürliche Nahrungsergänzung wie die eben Genannten einsetzt, ist also wahrscheinlich gar nicht in Gefahr. L-Carnitin aus der Aminosäuremischung III und Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10 eliminieren etwa oxidiertes LDL-Cholesterin.

## Das asymmetrische Dimethylarginin (ADMA)

Immer mehr an Bedeutung gewinnt neuerdings ein Stoffwechselprodukt, ADMA, das die Gefäße verengt. Es sollte nicht höher als 2 µmol/l liegen. Doppelt schlimm, wenn es sich um jemanden handelt, der raucht und/oder viel Stress hat. Denn dadurch verengen sich die Gefäße ohnehin. Risikogruppen sollten sich daher diesen Wert messen lassen! Er lässt sich mit L-Carnitin aus der Aminosäuremischung III senken!

## Triglyceride

Der Normwert für die Triglyceride liegt etwa zwischen 50 und 150mg/dl. Manche Menschen haben genetische Anlagen für erhöhte Werte, in anderen Fällen ergibt eine fettreiche Nahrung in den Tagen vor der Blutabnahme erhöhte Werte. Auch Medikamente wie zum Beispiel die Anti-Baby-Pille spielen eine Rolle. Hohe Triglycerid-Werte tragen ihren Teil zur Verdickung des Blutes bei und machen betroffene Personen anfälliger für Blutverklumpungen. Erhöht wird das Risiko, wenn gleichzeitig auch das LDL-Cholesterin hoch ist. Fettreiche und kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Mehlspeisen, Weißbrot oder auch Bier heben den Triglyceridspiegel an. Senken lässt er sich mit Krillöl, Buntnessel, Reishi Heilpilz und Aminosäuremischung III.

## Zu dickes Blut (Thrombozytenaggregation)

Es ist gang und gäbe, dass als Vorbeu-

gung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall nach Vorhofflimmern oder einer Thrombose Blutverdünner verordnet werden. Allerdings ist die Gefahr einer lebensbedrohlichen inneren Blutung nicht von der Hand zu weisen. Deshalb muss die Blutverdünnung regelmäßig getestet werden. Bei der neuesten Blutverdünnungsmittel-Generation nach Macumar muss man das nun nicht mehr. Die Risiken bei Nierenschwäche sind aber beträchtlich, selbst schon bei einem Infekt. Eine ausführliche Kritik der Fachwelt lesen Sie im Internet: <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-81562388.html>. Auch Naturmittel können das Blut besser fließen lassen. Sie verdünnen es nicht, sondern reduzieren die Thrombozytenaggregation und verhindern somit seine Verdickung, was ja das eigentliche Ziel ist. Krillöl ist da am effektivsten, doch auch Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10, Aminosäuremischung III, Curcuma oder der Reishi Heilpilz haben diese Fähigkeit. Man misst nach etwa zwei Wochen Übergangszeit, in der man sowohl das Medikament als auch das Naturmittel einnimmt, ob man das Medikament reduzieren kann.

## Cholesterinfrage: nix ist fix

Bei fortgeschrittenen Gefäßerkrankungen sehen Ärzte synthetische Cholesterinsenker als unbedingt erforderlich. Verschrieben werden sie aber auch schon in "leichteren Fällen", was jahrelange Einnahme bedeuten kann. Ob das wirklich so günstig ist, kann heute noch niemand sagen. Gerade die oft verordnete Gruppe der Statine hat massive Nebenwirkungen wie:

- *Blockieren der körpereigenen Produktion von Coenzym Q10, das Treibstoff für unser Herz und ein wichtiges Antioxidans ist, die Konzentration im Herzmuskel sinkt um bis zu 40 %. Daraus kann Herzinsuffizienz entstehen. Wenn man Statine nimmt, dann wenigstens niemals ohne Coenzym Q10 extra dazu!*
- *Erhöhung des Diabetes-Risiko (laut British Medical Journal Mai 2013 durch Wirkstoffe wie Rosuvastatin, Atorvastatin, Simvastatin). Statine dürfen in Deutschland nach einer Verfügung des Bundesinstituts für Arzneimittel und*

*Medizinprodukte vom September 2012 nur noch mit der Warnung vor erhöhtem Diabetesrisiko verkauft werden.*

- *In den USA fielen diese Präparate in einer Dosierung von über 40 mg täglich durch die Zunahme von Muskelschwäche und Muskelschwund auf (laut US-Gesundheitsbehörde FDA Juni 2011).*
- *Nebenwirkungen wie Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Nierenschwäche, Müdigkeit und Erschöpfung, erhöhte Leberwerte, Gewichtsabnahme, Rückgang von Muskel- und Knochenmasse können auftreten.*

Wer synthetische Cholesterinsenker nimmt, sollte sich zumindest informieren, welche orthomolekularen Wirkstoffe bei welchem Präparat ergänzend eingenommen werden sollten, um Nebenwirkungen zu minimieren bzw. die Wirkung zu optimieren (siehe dazu im Internet: <http://www.vitalstoff-journal.de/ausderforschung/medikamente/lipid-undcholesterinsenker-und-vitalstoffe/>).

In der Cholesterinfrage ist noch bei weitem nicht alles gesichert. Wie erklärt man sich, dass es immer wieder Menschen mit hohem Alter gibt, die trotz Cholesterinwerten weit über 300mg/dl keinerlei Anzeichen von Arteriosklerose zeigen? Entweder weil ihr Blutdruck und Homocysteinwert niedrig sind oder das Cholesterin nicht oxidiert ist? In Wahrheit weiß man noch viel zu wenig. Unser Verein hat durch die vielen Rückmeldungen von Therapeuten vor allem die Erfahrung machen können, dass Homocystein eine massive Rolle spielt. Senkt man es mit natürlichen Mitteln und bekommt man den Entzündungswert CRP in den Griff, kann man Gefäßverkalkung oft rückgängig machen.

Neueste Forschung geht davon aus, dass die Unterscheidung in LDL als „böses“ und HDL als „gutes“ Cholesterin schon überholt ist. Vielmehr soll es auf die Beschaffenheit beider ankommen. Wolkige Konsistenz beider soll günstig, härtere Konsistenz soll ungünstig sein. Dabei sei die Ernährung maßgeblich: Mehr bestimmte gesättigte Fettsäuren wie Milch, Butter, Schlagobers, Eier (aber nicht stark gebratene) und Kokosöl soll - bei gleich-

## > Die wichtigsten Naturmittel für Herz, Kreislauf und Gefäße

Eine Auswahl von Natursubstanzen, die bei vielen Problemstellungen gleichzeitig helfen können. Energetische Austestung ist eventuell hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich (Testsatz beim Verein erhältlich, S.2). Eine Kombination mehrerer Substanzen ist möglich und sogar empfehlenswert:

### **Lipoprotein a senken:**

Aminosäuremischung III (mit L-Carnitin u.a.), Buntnessel, Coenzym Q10\*

### **LDL senken und HDL erhöhen:**

Krillöl, Buntnessel, Aminosäuremischung III, Coenzym Q10\*, Reishi Heilpilz

### **Homocystein senken:**

Aminosäuremischung III, Vitamin B-Komplex aus Quinoa

### **Oxidation des Cholesterins verhindern:**

Krillöl, Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10

### **Entzündungen (CRP-Wert) senken:**

Krillöl, Vitamin B-Komplex aus Quinoa

### **Triglyceride senken:**

Buntnessel, Krillöl, Aminosäuremischung III, Reishi Heilpilz

### **Bluthochdruck reduzieren:**

Buntnessel, Aminosäuremischung III, Krillöl, Reishi Heilpilz

### **Übergewicht (BodyMassIndex) reduzieren:**

Buntnessel, Aminosäuremischung III

### **Übersäuerung reduzieren:**

Micro Base Basenpulver, Baobab Fruchtpulver

### **ADMA senken:**

Aminosäuremischung III

### **Stress reduzieren:**

Jiaogulan, Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Yamswurzel

### **Erhöhten Blutzucker balancieren:**

Bittermelone

### **Herzschwäche vermeiden:**

Coenzym Q10\*, Buntnessel, Aminosäuremischung III

\*enthalten etwa in „Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10“

sättigte Fettsäuren prinzipiell verteufelt.

In der Cholesterinfrage ist also noch lange nichts fix. Gerade die Naturheilkunde sieht die Datenlage kritisch und geht in Bezug auf Herz/Kreislauf-Gesundheit oft andere Wege:

- *Statt auf synthetische Cholesterinsenker setzt man auf natürliche.*

- *Weitere Herzinfarkt-Risikofaktoren sollten beachtet werden wie Verzicht aufs Rauchen, Gewichtsreduktion, Homocystein-Senkung, Senkung des CRP-Werts, Stressreduktion, Blutzucker-Reduktion, Bluthochdruck senken, gegen Übersäuerung angehen, Herz stärken.*

- *Bewegung ist immer empfohlen*

- *Bei der Ernährung sind Antioxidantien generell wichtig, aber niemals aus synthetischen Vitaminpillen, sondern nur natürlichen Ursprungs (etwa aus Krillöl, Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10 u.a.). Zu viele Kohlenhydrate sieht man heute zunehmend kritisch. Ebenso zu viel Eiweiß.*

- *Primäre (genetisch bedingte) Unverträglichkeiten (nach Dr. Axel Bolland) auf Milcheiweiß, Milchzucker, Gluten (im Getreide), Hühner-/Hühnerfleisch oder Soja sind weit verbreitet und als Risikofaktor noch unbekannt. Man testet sie energetisch aus. Verzichtet man auf das unverträgliche Nahrungsmittel, kommt es neben anderen Erleichterungen wie Gewichtsreduktion oft zu einem ganz automatischen Rückgang erhöhter Cholesterin- und Blutdruckwerte (siehe LEBE Magazin 3/2013). Und mehr noch. Sogar Gefäßablagerungen können sich zurückbilden. ☺*

zeitiger Reduktion von Kohlenhydraten - die Konsistenz des Cholesterins posi-

tiv beeinflussen. Ein ganz revolutionärer Ansatz also, hat man doch jahrelang ge-

mehr noch. Sogar Gefäßablagerungen können sich zurückbilden. ☺