



Von  
**Astrid Ablinger**

aus dem Salzkammergut

[www.wege-zur-gesundheit.at](http://www.wege-zur-gesundheit.at)

## Wege zur Gesundheit

### Die Wahrheit über Cholesterin

Jedes Jahr meldet sich nach wochenlangen Ess- und Trink-Gelagen bei vielen Menschen das schlechte Gewissen. So wurde ich neulich bei einem Familientreffen gefragt, was man denn bei zu hohem Cholesterin-Spiegel sonst noch unternehmen könne. Denn durch eine Ernährungsumstellung hätten sich die Werte nicht verändert. Ein spannendes Thema! Wo über Cholesterin doch so viele Ammenmärchen kursieren! Erstens wird es zu Unrecht angefeindet, denn es erfüllt in unserem Körper äußerst wichtige Aufgaben: Nicht nur Gehirn, Nervenzellen und Blutgefäße sind darauf angewiesen, sondern auch zahlreiche Hormone und Vitamine werden daraus gebildet sowie der in der Leber produzierte Gallensaft (zur Fettverdauung). Seit längerem ist klar, dass die früheren Ernährungsempfehlungen (v.a. Verzicht auf Butter, Eidotter und tierische Fette) nicht zu einer Senkung des Cholesterin-Spiegels beitragen. (Im Gegenteil: Der Konsum von Margarine und den darin enthaltenen gehärteten Pflanzenfetten hat sich als extrem gesundheits-schädigend erwiesen.) Die Tatsache, dass sich der Cholesterinspiegel nur wenig durch Cholesterin-arme Ernährung beeinflussen lässt, liegt wohl daran, dass der Körper einen Großteil davon selbst produziert. Die Gründe für erhöhte Blutwerte können verschiedene sein: Funktioniert das Entgiftungsorgan Leber schlecht, so kann diese nicht ausreichend Gallensaft herstellen. Dies

macht sich vor allem in Form von zu hellem Stuhl bemerkbar (anstelle des gesunden dunklen, festen Stuhls). In diesem Fall ist einerseits eine reduzierte Zufuhr an Leber-belastenden Stoffen ratsam (Alkohol, weißer Zucker, Honig, Süßstoffe, Kaffee sowie individuell unverträgliche Nahrungsmittel). Andererseits sollte die Leber entgiftet und "aufgefrischt" werden: Mariendistel-Kapseln helfen sogar bei Knollenblätterpilz-Vergiftung, weil sie die Leberzellen einerseits entgiften und andererseits deren Regeneration fördern. Eine weitere Möglichkeit, wie es zu erhöhtem Cholesterin im Blut kommen kann, ist chronischer Stress (durch berufliche oder familiäre Belastung). Dadurch werden nicht nur mehr Stresshormone (und so indirekt auch mehr Cholesterin) produziert, sondern auch die Verdauungsorgane blockiert. Die Leber stellt zu wenig Gallensaft her; dadurch bleibt zu viel Cholesterin im Blut. Allzu verrückt sollte man sich jedoch vom Cholesterin nicht machen lassen. Denn die Zuverlässigkeit der gemessenen Blutwerte HDL und LDL wird vielerorts angezweifelt. Und die Pharmaindustrie verabsäumte – wohl im Feuer-Eifer des Fett-senker-Verkaufs – die Veröffentlichung jener Studien, welche zeigen, dass geringer Cholesterin-Spiegel mit einem leicht erhöhten Krebs-Risiko korreliert. Neuere Forschung lässt vermuten, dass es bei bestimmten gesundheitlichen Problemen um andere Dinge geht als ums Cholesterin.