

Mit Dr. Josef Jonas über die Gesundheit

ÜBER DIE GESUNDHEIT 15

CHOLESTERIN

Die Völlerei, die wir über die Weihnachtszeit regelmäßig begehen, wird üblicherweise mit der Belebtheit in Verbindung gebracht, aber kaum einer weiß, dass das in unserem Körper gespeicherte Fett einen nicht gerade einfachen, aber chemiespezifischen Namen erhalten hat – Triglycerid. In dieses werden alle überflüssigen Kalorien umgewandelt, egal, ob sie aus Zuckern, Eiweißstoffen, Stärken oder Fetten herkommen, sie kommen einfach aus irgendeinem Lebensmittel. Aber davon soll die Rede heute gar nicht sein, wir werden hier jetzt die Leute hier nicht ermahnen, dass sie sich zu Weihnachten, Ostern und anderen Festtagen nicht überessen sollen, sondern wir werden über Cholesterin sprechen. Cholesterin – das Wort hat so an pejorativer Bedeutung gewonnen, dass man es als Schimpfwort betrachten könnte. Dabei handelt es sich um einen Stoff, ohne den unser Organismus gar nicht funktionieren könnte. Cholesterin bildet nämlich die Grundlage einer Reihe von Hormonen, insbesondere Geschlechtshormonen, und auch die Zellen können darauf bei der Bildung der Zellenstrukturen nicht verzichten. Es ist kurz gefasst ein so wichtiger Stoff, dass der Organismus gar nicht warten kann, ob wir ihn essen oder nicht essen oder auf welche Art auch immer zu sich nehmen, sondern unser Körper produziert Cholesterin selbst, um nicht zu schwächen, denn dieser Stoff ist für unseren Organismus unentbehrlich.

Wie war und ist es eigentlich mit Cholesterin? Cholesterin ist eine veranschaulichende Marketingmegaaktion, die aus den 50er Jahren stammt und ihre Wurzeln in den USA hat. Dort damals auf der Öffentlichkeit ein Ei zu essen (das Eigelb enthält nämlich viel Cholesterin), das war eine solche Sünde, dass man einen solchen Menschen vielleicht auch foltern oder anderweitig körperlich schwer misshandeln würde. Ich selbst habe dort diese Situation erlebt, als ich in ein Schweineschnitzel gebissen habe, haben sich um mich Leute versammelt und nicht glaubend und staunend gefragt, wie ich als Arzt so etwas essen kann, wenn es voll von Cholesterin ist. Cholesterin haben viele negativ ins Visier genommen und es hat sich eine ziemlich gewaltige Hasswelle erhoben, weil Cholesterin zur Ursache der Herzinfälle und anderer venen-arterieller Störungen, also Arteriosklerose, Sklerose des Arteriensystems erklärt wurde. Es besteht kein Zweifel darüber, dass wenn man eine Vene findet, die sklerotisch ist, und die Masse, die sie verstopft, einer Analyse unterzieht, findet

man auch, ich betone, nicht nur, sondern **auch** Cholesterin. Allerdings zu verkünden, dass Cholesterin die Ursache der Herzinfarkte, Hirnschläge, -störungen und der Arteriosklerose insgesamt und generell ist, das ist keine gute Tat.

Dieses Marketingmanöver ist weitergegangen, hat sich verbreitet, und so wird seit ganzen fünfzig Jahren Cholesterin in allen Kasus dekliniert und es werden weitere und weitere Medikamente erfunden, die seinen Spiegel im Blut abbauen sollen, denn ein höherer Cholesterinspiegel im Blut kann auf die Entstehungsgefahr einer arteriosklerotischen Störung hindeuten. Aber das ist alles viel komplizierter. Schon deswegen, weil das alles stimmt. Die dafür schreiende Partei hat Recht, die dagegen schreiende Partei hat auch Recht. Die eine Partei behauptet, Cholesterin spiele bei dieser Gefäßerkrankung keine bedeutende Rolle, die andere Partei behauptet, es spiele eine absolut grundlegende Rolle, weil eine Unzahl an wissenschaftlichen Studien von gewaltigem Volumen durchgeführt wurden, die das eine oder das andere nachweisen sollten, haben aber schließlich beides nachgewiesen. Die eine Hälfte der Arbeiten hat erwiesen, dass Leute ohne erhöhten Cholesterinspiegel an erwähnten Gefäßerkrankungen leiden, während die andere Hälfte erwiesen hat, dass Leute mit erhöhtem Cholesterinspiegel an diesen Erkrankungen ebenfalls leiden. Es ist sogar ein Skandal herausgekommen, in dem die pharmazeutischen Firmen beschuldigt wurden, diejenigen Arbeiten, die zu Gunsten von Cholesterin Beweise bringen und nachweisen, dass es kein großes Problem bedeutet, in der Schublade zu verstecken und nur die anderen, die ihnen passen, zu veröffentlichen.

Alles dreht sich einfach um Medikamente. Es wurden nämlich Medikamente erfunden, die Cholesterin in Blut abfangen und seinen Anteil und Spiegel an bzw. im Blut reduzieren, wodurch sie eigentlich die Entstehung dieser gefährlichen Gefäßerkrankungen verhindern sollten. Der Fakt sieht heute und nach wie vor so aus, dass diese Medikamente tonnenweise produziert werden und dass es ein Milliardenbusiness ist. Bereits seit mehreren Jahrzehnten ist es eines der profitabelsten pharmazeutischen Geschäfte weltweit, aber ein bemerkbarer oder sogar deutlicher Rückgang dieser Gefäßerkrankungen ist nicht in Sicht. Ein Drittel der weltweiten zivilisierten Bevölkerung stirbt daran sowieso, gegebenenfalls ist es anderweitig behindert oder gelähmt. Die Praxis zeigt also nicht, dass die Gefäßerkrankungen zumindest allmählich abwandern oder sich defensiv zurückziehen möchten. Andererseits wissen Sie selbst, dass sich der Arzt gleich auf den Patienten zu drängen gezwungen fühlt, Medikamente gegen Cholesterin zu nehmen, wenn dem Patienten ein etwas erhöhter Cholesterinspiegel im Blut ermittelt wird. Die bekannteste Gruppe dieser Arzneimittel basiert chemisch auf Statinen. Es ist ein typisches Beispiel der gegenwärtigen Medizin. Das Problem mit hohem Cholesterin im Körper gibt es aber tatsächlich, gleich sprechen wir darüber und erläutern das Thema. Auf der anderen Seite, wenn wir Medikamente gegen hohen Cholesterin nehmen, betreiben wir nur eine so genannte symptomatische Therapie. Das heißt, man erwischt nicht die Ursache der Cholesterinstörungen, sondern man greift nur noch das Symptom, also das Anzeichen, ein, und diese Medikamente werden imstande sein, dieses Symptom besser zu machen, zu verbessern. Ob eben das nicht der schwerwiegendste Fehler ist, weiß man im Moment noch nicht.

Wichtig ist, und das können Sie sich bitte merken, dass Cholesterin durch die Ernährung nur etwa bis zu 10 % beeinflussbar ist. Deshalb begegnen wir in der Welt verschiedenen Paradoxen. Der bekannteste war das sog. französische Paradox – die Französer, obwohl sie sich im Vergleich zu anderen noch scheinbar gesund ernähren, essen auch eine Reihe

von deftigen und fetten Speisen, denn Cholesterin gibt es nicht nur im fetten Schweinebauch oder in den Eiern, sondern auch in mageren Krevetten, Muscheln, Wasserschnecken, Tintenfischen, Kalmaren, Garnelen, Krabben, Langusten und Hummern. Alle diese kleinen Meeresfrüchten und -tiere haben einen sehr hohen Gehalt an Cholesterin. Weil die Französern darauf kaum verzichten können und sich das nicht entgehen lassen, essen eben sie Speisen, in denen sich mehr Cholesterin als in irgendeiner anderen Speise sonst wo in der Welt befindet. Und dennoch leiden Sie an diesen Krankheiten nicht so häufig, wie sonstige Europäer. Das französische Paradox findet schon lange Erklärung im Weingenuss, indem die Französern vor allem Rotwein trinken, der Antioxidanten enthält, aber in der letzten Zeit lassen Stimmen von sich hören, dass eine viel wichtigere Rolle eine so permanente und enorme Alkoholfuhr spielt, die jeglichen Stress abbaut, jegliche Ängste verschwinden lässt, den Menschen von Bangigkeit befreit, gute Laune macht und lockere Stimmung schafft. Das ist eines der Paradoxe. Oder die Schweizer, die verzehren auch jede Menge Cholesterin in ihren fetten Speisen, dennoch haben sie im Vergleich zu anderen gute Cholesterinwerte. Das sagt einfach und deutlich, dass die Ernährung den Cholesterinspiegel nicht insofern beeinflusst, wie man denkt oder sich einbildet.

Die Störung der Erzeugung sowie des Abbaus von Cholesterin hat ihre Herkunft ganz woanders. Das grundlegende Organ, das über den Cholesterinspiegel im Blut entscheidet, ist die Leber. Natürlich wäre es falsch zu denken, dass jemand eine Leberkrankheit hat, nur weil er hohe Cholesterinwerte aufweist. Aber in Leber gibt es dennoch irgendwelche Rezeptoren, Sensoren, oder wie man sie alle nennen soll, die den Cholesterinspiegel im Blut und auch die Cholesterinzusammensetzung überwachen. Wie man weiß, bestehen zwei Cholesterinarten, eine mit einer hohen Dichte und eine mit einer niedrigen Dichte, und ihr Verhältnis sollte ideal sein. Und eben die Leber überwacht sowohl den gesamten Cholesterinspiegel als auch das Verhältnis dieser zwei Arten. Gibt es zu viel Cholesterin, baut es die Leber ab, mangelt es an Cholesterin, erzeugt die Leber die erforderliche Menge. Dann wird Cholesterin mit Gallensäuren verbunden, geht in die Därme und drinnen wird es eingezogen oder auch nicht, das liegt eben am Zustand des gesamten Cholesterinspiegels.

Leider ist die Leber nicht das einzige Organ, das über den Cholesterinspiegel in Blut entscheidet. Ein Organ mit einer solchen Funktion kann man auch im Gehirn finden, weil das Gehirn über vieles in unserem Leben praktisch im Alleingang entscheidet. Im Gehirnteil, der Pons heißt oder auch Varoli Brücke genannt wird, befinden sich ebenfalls bereits zentral verteilte den Cholesterinspiegel überwachende Sensoren. Und eben in der Anordnung, Verschiebung dieses Sensors, darin, ob er kaputt, verstellt oder anders als optimal eingestellt ist, besteht unser Grundproblem, anlässlich dessen unser Organismus eine größere Cholesterinmenge im Blut aufweist, als Fachleute beschlossen haben, dass richtig ist. Ein Medikament, das direkt diesen Strukturen in der Leber oder im Gehirn Befehle geben kann, gibt es nicht, hier muss man sich einzig auf die alternative Ganzheitsmedizin verlassen. Die Medikamente, die gegen einen hohen Cholesterinspiegel einwirken sollen, bauen zwar den Gesamtspiegel ab, betreffen aber nicht die Hauptursache dieses Problems. Das heißt, die Hauptentscheider bleiben unangefochten und den Rest meistert schon der Organismus, wie es ihm im Moment passt und wie er es gerade biologisch für sinnvoll hält.

Von Präparaten, die wir einsetzen könnten, sind es ganz nachvollziehbar diejenigen, die auf die Leber entgiftend wirken können. Von unseren Produkten benutzen wir das Präparat **LiverDren**. Ein anderes, das auch eine entscheidende Rolle spielen kann, ist das Präparat

Cortex, das eben in die zentrale Steuerung des Cholesterinspiegels eingreift. Über Cholesterin entscheidet auch die Schilddrüse und bei deren reduzierten Tätigkeit wird der Cholesterinspiegel höher, denn die Schilddrüse greift in den Stoffwechsel insgesamt ein. Vergessen dürfen wir nicht einmal unsere beliebtesten Präparate **Activ-Col** oder **Embrion** in Alkoholtropfen, die die Darmsymbiose stabilisieren und damit die Darmdysmikrobie abschaffen. Es ist sehr wichtig, denn bei der Dymikrobie werden in den Därmen bei den Verdauungsprozessen auch Gifte erzeugt und eben diese treten in der ersten Reihe in die Leber ein. Diese Toxine können die Tätigkeit beeinflussen, die sich auf Cholesterin bezieht. Und sie tun es auch. Also schon dadurch, dass man die Darmdysmikrobie abschafft, macht man für die Cholesterinregelung sehr viel.

Damit wollte ich natürlich nicht sagen, dass Sie keine Diät halten, dass Sie sich kein bisschen zurückhaltend ernähren, auf den niedrigen Cholesteringehalt achten sollten. Auch das nicht, dass Sie Mich- und Fleischfett sowie transfette Säure zu sich nehmen sollten. Wenn Sie das schaffen, bekommt es ihrem Organismus gut, es gilt nämlich für den gesamten Stoffwechsel, nicht nur für den Cholesterinstoffwechsel. Also super klargestellt habe ich es jetzt nicht, habe ich den Eindruck, oder? Wir stellen uns eine Frage. Hohes Cholesterin – ist es eine wichtige Sache oder ist es keine wichtige Sache? Darauf werden wir noch ein paar Jährchen warten müssen, bis gewisse wissenschaftliche Versuche abgeschlossen sind, und auch bis dahin, bis wir uns dann erklären, auf welche Art eine Gefäßsystemstörung entsteht, wie die Arteriosklerose auftaucht und was sich dagegen machen lässt.

Quelle: www.youtube.com/watch?v=tStRgOI6Bt4&feature=youtu.be

Copyright ©Asociace terapeutů a detoxikačních poradců z.s. a Kino Svět (Československá filmová společnost, s.r.o.) 2016

<http://asociace-tdp.cz/>

<http://www.kinosvet.tv/>