

Cholesterin - der lebensnotwendige Stoff!

Cholesterinmärchen und Lügen.

Die meisten Zivilisationskrankheiten sind ernährungsbedingt und haben immer einen Verstoß gegen die Grundgesetze der Natur als Ursache. Zu diesen Verstößen gehört die Erzeugung künstlicher Nahrungsmittel in der Fabrik die Auszugsmehle, Fabrikfette, gehärtete Pflanzenfette und Zusätze, Fabrikzucker, die so in der Natur nicht vorkommen. Wichtig ist "Frische Kost"!

Auf jeden Fall bedenklich ist die reichlich kohlenhydratlastige Ernährung mit Brot, Nudeln etc. ein Übel seit Beginn des Ackerbaues vor 10.000 Jahren.

Es ist eine irrige Vorstellung, dass an einer Erhöhung des Cholesteringehalts im Blutserum der Verzehr cholesterinhaltiger Nahrungsmittel schuld sei (Eier, Butter, tierisches...). Es wurde nun durch Großversuche erwiesen, dass der Cholesteringehalt des Blutes **unabhängig vom Cholesteringehalt der zugeführten Nahrung ist und bleibt**. Er wird von anderen Faktoren bestimmt –

vor allem durch zu viele Kohlenhydrate (Brot!!! Backwaren, Zucker), sie erhöhen die Blutfettwerte, den Triglycerid- und Cholesterinspiegel.

Der menschliche Stoffwechsel darf nicht getrennt nach Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten betrachtet werden, sondern nur im gesamten als ein Gesamtstoffwechsel. Kommt es aus irgendwelchen Gründen zu Störungen, so ist immer der gesamte Stoffwechsel – also Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel – gestört.

Aber vor allem: Die Gesamtmenge der Kohlenhydrate muss reduziert werden! Ändert man bei einem Menschen, dessen Cholesteringehalt zu hoch ist, den Kohlenhydratanteil der Nahrung, indem man die Kohlenhydrate radikal einschränkt, kommt es sofort zu einer nachweislichen Senkung des Cholesteringehalts im Serum.

Was würden Sie zum Beispiel dazu sagen, wenn man die Ursache der Arterienverkalkung darin sehen würde, dass der Betreffende zu viel Kalk gegessen hätte? Genauso widersinnig ist es, krankhafte Cholesterinablagerungen damit zu begründen, dass der Kranke angeblich zu viel Cholesterin gegessen habe.

Gerade „Gehärtete Pflanzenfette (Omega 6-Fettsäuren), Transfette in allen Backwaren wie Brot, auch Vollkornbrot, Gebäck, Kekse, Kuchen sind Ursache für die Cholesterinerhöhung“.

Die Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren (Omega 3) senkt den Cholesteringehalt im Blut. Unter den tierischen Fetten nimmt die Butter in Bezug auf die ungesättigten Fettsäuren eine bevorzugte Stellung ein (Butter von Weidetieren hat einen bes. hohen Anteil ungesättigter F.)

Die Höhe des Cholesteringehalts im Blut geht nicht mit dem Verzehr tierischer Fette parallel.

Auch die Muttermilch enthält übrigens große Mengen an Cholesterin.

Prof. Yudkin vom Ernährungswissenschaftlichen Institut in London kam zu der Schlussfolgerung, dass Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel durch den Genuss von Kohlenhydraten (Fabrikzucker, alle Mehle und Weizen) für die Entstehung der Arteriosklerose von entscheidender Bedeutung sind.

Der **Butter und Sahne** wird besonders gute Bekömmlichkeit und Verträglichkeit für Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenkranke bescheinigt. Allerdings muss beachtet werden, dass die Butter (wie andere Fette auch) nicht mit den Speisen zusammen gekocht wird, sondern nach dem Kochprozess (unerhitzt) zugesetzt wird. Butter ist übrigens auch das einzige Fett, welches nicht erst in der Leber umgewandelt werden muss, sondern direkt vom Körper verwendet werden kann.

Ghee – also geklärte Butter kann gut zum Kochen genutzt werden.

Freispruch für die Butter: Die Gründe, die die Butter auf die Anklagebank brachten, sind mehrfacher Art. Erstens weil die Industrie ihre Kunstprodukte, Margarine verkaufen. Und zweitens: Bei der Arteriosklerose und dem Herzinfarkt, der vorwiegend auf arteriosklerotische Veränderungen der

Herzkranzgefäße beruht, finden sich cholesterinhaltige fettartige Ablagerungen auf den Innenwänden der Blutgefäße. Da das Cholesterin nur in tierischen Fetten und nicht in pflanzlichen vorkommt, lag es zunächst nahe, die tierischen Fette für die Zunahme dieser Erkrankungen verantwortlich zu machen – das war ein Irrtum (beobachtete Dr. Jan Kwasniewski und Dr. W. Lutz).

Allerdings muss man bei normaler Ernährung (nicht Low-Carb) mit Fetten mäßig sein. R. Steintel warnt: Wenn unsere lebende Körper-Verbrennungs-Maschine mehr Fett erhält, als sie möglichst restlos verbrennen kann, so entstehen drei sehr gefährliche unvollkommene Verbrennungsprodukte der Fette: Glycerinsäuren, Stearinsäuren, Cholesterole. Zu reichlicher Butter- oder Fettgenuss kann zu Darmschleimhautentzündungen führen. - wohl gemerkt: wenn viele KH gegessen werden.

Also wenn Sie mehr Butter essen, dann müssen Sie die Kohlenhydrate reduzieren: LOW-CARB.

Cholesterin wird – ähnlich wie Lecithin – für den Aufbau der Zellmembran benötigt. Cholesterin ist eine fettartige Substanz und ein überall im menschlichen und tierischen Organismus vorkommendes Steroid, **also lebensnotwendig. Es ist unentbehrlicher Bestandteil von Zellen und Gewebe,** verantwortlich für den Fett-Transport und unentbehrlich für die Bildung von Hormonen. **Cholesterin stellt der Organismus selbst her, wenn mit der Nahrung nicht genügend zugeführt wird –** und umgekehrt, wird zu viel Cholesterin angeboten, produziert er weniger.

Das Märchen vom schlechten Cholesterin (Rita Fehst; Juni 2013)

Cholesterin ist für unseren gesamten Körper lebensnotwendig und wird auch von unserem Körper zum allergrößten Teil selbst produziert. Wir können davon ausgehen, dass unser Körper nichts Unsinniges oder Schlechtes produziert. **Die Aussagen, es gäbe ein gutes, nämlich HDL-Cholesterin und ein schlechtes, nämlich LDL-Cholesterin sind schlichtweg falsch.**

Cholesterin ist im Blut nicht transportfähig, da es als Lipid (Fettkörper) nicht wasserlöslich ist. Transportfähig wird es nur durch eine Bindung an einen speziellen Eiweißkörper, ein Protein.

HDL und LDL sind kein Cholesterin, sondern aus Eiweiß bestehende Transportsubstanzen, also Proteine. Sie haben die Fähigkeit Fettkörper (Lipide) aufzunehmen, wie z.B. das Lipid Cholesterin, um es transportfähig zu machen. Wir sprechen daher von einem HDL-Lipoprotein-Cholesterin-Komplex und einem LDL-Lipoprotein-Cholesterin-Komplex.

Das HDL-Lipoprotein nimmt das durch die Nahrung aufgenommene und das von den Zellen abgestoßene Cholesterin auf und transportiert es zur Leber, die es zu 80% zur Bildung von Gallensäuren und etwa zu 20% zur Bildung von freiem Cholesterin verarbeitet.

Das LDL-Lipoprotein nimmt das von der Leber gebildete Cholesterin und führt es den Milliarden unserer Zellen zu. Da 80% des Cholesterins von der Leber selbst gebildet wird, kann über die Nahrung max. bis 20% Cholesterin aufgenommen werden. Dies zeigt, dass durch eine Cholesterin bewusste Ernährung der Cholesteringehalt nur unwesentlich beeinflusst werden kann. Nahrungsbedingte Cholesterinerhöhung oder –senkung betragen maximal 5% und halten auch nicht länger als 24 bis 48 Stunden, da die Leber bei erhöhter oder verminderter Cholesterinzufuhr sofort mit verminderter oder erhöhter Cholesterinproduktion regulierend eingreift.

Dieses durch das LDL-Lipoprotein transportierte Cholesterin bildet die Grundsubstanz für die Steroidhormone die weitgehend den gesamten Stoffwechsel regulieren und außerdem für die Bildung von Vitamin D 3 (Knochengerüstaufbau), für die Gallensäuren (Fettverdauung und stuhlgangregulierend), für die Mitochondrien (Energieversorgung) und Membranen aller Zellen zur Sicherstellung ihrer Funktion und ihres Wachstum bzw. Erneuerung zuständig sind. Weiterhin sorgt das LDL-Lipoprotein-Cholesterin für die Abdichtung der Arterien. Den LDL-Lipoprotein-Cholesterin-Komplex, mit seinen sehr wichtigen Aufgaben, als schlechtes Cholesterin zu bezeichnen ist schlichtweg falsch und absurd.

Cholesterin ist die Grundsubstanz für die Steroidhormone. Das wichtigste Steroidhormon ist das Stresshormon Cortisol. Alle Belastungen, sei es geistiger oder körperlicher Art, insbesondere Sport, Krankheiten, Unfallschäden oder Operationen, führen zu einer Erhöhung des Stresshormons Cortisol.

Da die Grundsubstanz von Cortisol (Steroidhormon) Cholesterin ist, ist es nur verständlich, dass sich bei Stress auch der Cholesterinspiegel erhöht. Würde man in einer solchen stressbedingten Cholesterinerhöhung cholesterinsenkende Mittel einsetzen, dann könnte die Glucose als Energie liefernde Substanz aus dem Eiweiß, durch das zu wenige Cortisol, nicht gebildet werden und der Körper würde schwach und krank. Dieses gilt für alle lebenswichtigen Steroidhormone. Diese wiederum sind verantwortlich für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, der Vitalität des Mannes, der Fruchtbarkeit der Frau aber auch für den Aufbau der Muskulatur, des Skelettsystems und haben positiven Einfluss auf das Mineral Kalium.

Cortisol ist außerdem ein wirkungsvolles Antiallergikum und besonders zur Schockbekämpfung einzusetzen. Schließlich stabilisiert es die Herz-Kreislauffunktion und bremst überschießende Zellwucherung, sowie die krebsige Degeneration.

Cholesterin ist auch die Grundsubstanz des Steroidhormons Aldosteron, das als Mineralkortikoid den gesamten Mineralstoffwechsel (Elektrolyte) reguliert. Das Steroidhormon Cortisol hat zwar in seiner Eigenschaft als Stresshormon einen starken Einfluss auf Einsatz und Wechselspiel der Mineralien Kalium und Natrium, Aldosteron dient aber als zentrale Steuerungsstelle für alle Mineralien (Elektrolyte), sowohl im Bereich der g als auch der Spurenelemente.

Die Regulation des Stoffwechsels durch Cholesterin (Cortisol und Aldosteron) beschränkt sich nicht auf die Mobilisierung energetischer Substanzen (Glucose), sondern erstreckt sich auch auf die Konzentrationsverschiebung der Mineralien Kalium und Natrium, deren überragende Bedeutung in der Aufrechterhaltung der Spannkraft der Muskulatur und der Gefäße und somit in der Sicherung des Blutdrucks und der Herzleistung besteht. Steroidhormone sorgen je nach Bedarf für die Auswanderung von Kalium aus den Zellen in die Blutbahn und zum Ausgleich – vor allem des osmotischen Drucks des Blutes – für die Einwanderung von Natrium aus dem Blut in die Zellen (Kalium/Natriumpumpe).

Cholesterin ist auch die Grundsubstanz der Sexualhormone. Die Sexualhormone unterteilt man in männliche (Androstendion, Androsteron, Testosteron) und weibliche (Oestron, Oestradiol, Oestrilol). Sie dienen nicht nur der Potenz des Mannes und der Fruchtbarkeit der Frau, sondern sind auch noch als „Anabolika“ an Eiweißaufbau und Kraftleistung der Muskulatur, an der Stabilisierung und dem Kalkaufbau des Skelettsystems sowie an der Regulation des Schlafes beteiligt. Da die Sexualhormone in großem Umfang an der körperlichen Leistungsfähigkeit des Menschen beteiligt sind, ist es nur verständlich, dass es bei einer entsprechenden Senkung des Cholesterinspiegels durch Medikamente zur Beeinträchtigung all dieser Funktionen kommt.

Der überwiegende Teil des in der Leber gebildeten Cholesterins wird für die Gallensäuren benötigt, die mit der Galle in den Darm abgegeben werden. Hier reguliert sie die Fettverdauung, ermöglichen die Aufnahme von Fetten durch den Darm und sorgen für einen geregelten Stuhlgang. Zu wenig Cholesterin führt daher zu einer Minderung der Gallensäureproduktion mit all seinen Folgen.

Da das Cholesterin die Steuerung der Zellfunktionen wahrnimmt, ist es nicht verwunderlich, dass viele Beobachter und auch Statistiken von der **Zunahme krebsiger Entartung bei medikamentöser Senkung des Cholesterinspiegels** berichten. Jede Senkung des Cholesterinspiegels bedeutet eine Schwächung der geordneten Funktion der Zellen und des Immunsystems und kann schwere gesundheitliche Störungen verursachen. Die Zellen bleiben infolge der medikamentösen Senkung des Cholesterins unterversorgt und verfallen daher einer frühzeitigen krebsigen Entartung.

Häufig ist dies bei **Prostatakrebs** zu beobachten. 80-90% der Männer mit Prostatakrebs haben einen zu niedrigen HDL-Lipoprotein-Komplex (unter 60 bzw. 1,5). Da der HDL-Lipoproteinkomplex aber

für den Transport des Cholesterins zur Leber verantwortlich ist, kann diese bei einem zu niedrigen HDL nicht genügend Cholesterin produzieren und die Zellen sind unterversorgt und können entarten.

Auch hier wird sichtbar, dass es nicht um Cholesterinsenkung geht, sondern dass es in sehr vielen Fällen besser wäre, den HDL-Lipoprotein-Komplex anzuheben.

Wichtig ist, entgegen der veröffentlichten Meinung, dass der HDL-Lipoprotein-Komplex über 60mg/dl bzw. 1,5 mMol/L liegen sollte. (Quelle: Rita Fehst)

Möglichkeiten zur Vorbeugung: Omega-3-Fischölkapseln von guter Qualität und in ausreichender Dosierung. **Omega-3 aus Algen oder Meerestieren** [Omega-3 täglich](#)

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; 21,3 x 14,4 x 1,4 cm 184 Seiten

Hartenbach, Dr. med. Walter "Cholesterin - wertvollster Baustein des Lebens. 1999, Taschenbuch

Ravnskov, Uffe /Udo Pollmer "Mythos Cholesterin" Hirzel, 320 Seiten, 4. Auflage, Stuttgart: 2008; ISBN: 978-3777616094 (Vergleiche: **Volker Schmiedel "CHOLESTERIN"** ISBN: 978-3 830 433 231)

Colpo, Anthony "Der große Cholesterin-Schwindel..." Kopp: 2009; ISBN: 978-3-938 516 850

Bruker, M. O. / Ilse Gutjahr "Cholesterin - Der lebensnotwendige Stoff" ISBN: 978-3891890363

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen" 312 Seiten; 2013; ISBN: 978-3850689182 Low-Carb-High-Fat; www.LCHF.de

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 2007;

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; 2012; ISBN: 978-1477551721; Die Grundlagen von ketogenen Diäten. Unser Gehirn wurde durch die kohlenhydratlastige Ernährung zuckersüchtig, kann jedoch wieder ketolysefähig werden und Ketone verwerten. LOW-CARB.

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Uhltingen: 1992, 184 Seiten. **(Du brauchst FRISCHE Nahrung. Alles aus Getreide, Milch aus der Molkerei - ist nicht als frisch einzustufen)** http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf

Worm, Nicolai "Menschenstopfleber: Die verharmloste Volkskrankheit Fettleber. Das größte Risiko für Diabetes und Herzinfarkt" 187 Seiten; Systemed: Juni 2013; ISBN: 978-3927372788 (Kohlenhydrate machen fett: Gänse mästet man mit Mais und Zucker; Schweine mit Kartoffeln)

Worm, Nicolai "Volkskrankheit Fettleber: verkannt - verharmlost - heilbar" 160 Seiten; Systemed Verlag: 2014; ISBN: 978-3942772785

Becker, Jürgen A. "Schlank & gesund durch mehr Fett: Wie ich mit LCHF über 50 Kg abgenommen habe" 308 Seiten; Books on Demand 2012; ISBN: 978-3848229710 (Low-Carb)

Eiweiß wichtig (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Dieser Text im Internet unter: www.josef-stocker.de/cholesterin_maerchen.pdf

Mehr auf der Internetseite: <http://josef-stocker.de/> www.josef-stocker.de/cholesterin.pdf