

Cholesterin – Infoblatt

Inhalt

1. Grundlagen – was sind Cholesterin, Triglyceride und Homocystein?
2. Laborwerte verstehen
3. Ursachen für hohen Cholesterinspiegel
4. Weitere wichtige Risikofaktoren
5. Schulmedizinische Behandlung
6. Naturheilkundliche Möglichkeiten
7. TCM bei der Hypercholesterinämie Behandlung
8. Literaturhinweise
9. Erinnerung

1. Grundlagen – was sind Cholesterin und Triglyceride

Cholesterin

Cholesterin ist ein fettartiger Stoff und wird von jeder Zelle im menschlichen Körper benötigt. Es handelt sich um ein lebenswichtiges Lipid aus dem der Organismus viele weitere wichtige Substanzen aufbaut. Cholesterin ist Bestandteil der Zellwände und wird zur Herstellung von Hormonen, Gallensäuren und Vitamin D benötigt. 95% des menschlichen Cholesterins befindet sich in den Zellen. Bei einer Hypercholesterinämie (hyper=über) befindet sich zu viel Cholesterin im Blut. Dies betrifft vor allem ältere Menschen aus dem einfachen Grund, dass der Gesamtcholesterinspiegel parallel zum Alter ansteigt. Wichtig: eine Hypercholesterinämie ist keine Krankheit, sondern erst die möglichen Folgen davon.

In der Leber wird das meiste Cholesterin gebildet. Als fettlöslicher Stoff löst sich Cholesterin nicht in Wasser und verbindet sich deshalb für den Transport im Blut mit Eiweisspartikeln. Die wichtigsten dieser Fett-Eiweisskugeln sind das LDL und das HDL-Cholesterin. LDL (=lass das lieber) transportiert Cholesterin, Fette und fettlösliche Vitamine zu den Zellen, das HDL (=hab dich gern) ist für den Rücktransport des Cholesterins von den Zellen zuständig. LDL wird als das «böse» Cholesterin bezeichnet, weil es mitverantwortlich ist für die Entstehung von Arteriosklerose. HDL als «gutes» Cholesterin hingegen schützt bei hohen Werten vor dieser Gefässerkrankung. Es ist wichtig zu wissen, dass nicht Cholesterin alleine ein Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose ist. In der Betrachtung sind Triglyceride und allenfalls auch Homocystein mit einzubeziehen.

Erhöhte Cholesterinwerte sind ein ernsthafter Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose. Durch einen hohen Cholesterinspiegel im Blut werden die Makrophagen (Fresszellen der Immunabwehr die zu den weissen Blutkörperchen gehören) in der Gefässwand aktiv. Sie «fischen» das Cholesterin aus dem Blut, überladen sich mit dem fettartigen Stoff und werden zu sogenannten Schaumzellen. Diese können platzen und sich an der Gefässwand entleeren. Dies löst eine Gefässwandentzündung aus und dadurch ein Wachstum der von Muskelzellen. Die Gefässwand verliert ihre Glattheit und es können sich Ablagerungen aus Cholesterin, Fetten und Eiweissen absetzen. Das Gefäss wird enger. Wenn diese Ablagerungen aufreissen, erkennt der Körper dies als

Wunde und behandelt die Stelle mit Gerinnungssubstanzen. Diese Gerinnsel können zum Gefäßverschluss führen (in den Herzkranzgefäßen führt dies zum Herzinfarkt). Das Gerinnsel kann sich auch lösen und wird vom Blutstrom weitergetragen. Folge: je nach Ort der Lösung entsteht ein Herz- oder Hirninfarkt (Schlaganfall)

Der Unterschied zwischen HDL- und LDL-Cholesterin lässt sich vereinfacht wie folgt zusammenfassen: Das HDL übernimmt eine Art Aufräumfunktion, indem es das überschüssige Cholesterin zurück in die Leber befördert. Das LDL fungiert als Lieferant und bringt das in der Leber hergestellte Cholesterin zu den Körperzellen

Triglyceride

Diese eigentlichen Blutfette werden in Diskussionen um Cholesterin leicht vergessen. Sie dienen dem Körper als Energiereserve und werden bis zu ihrem Gebrauch im Fettgewebe gespeichert. Diese Fähigkeit Fett zu speichern, hat sich in der Entwicklungsgeschichte des Homo sapiens als lebensnotwendig erwiesen. Die Nahrungszufuhr war keineswegs immer gewährleistet. In den Industrieländern haben wir oft eine Energiezufuhr, die dauerhaft über dem Energieverbrauch liegt. Die Folge ist Übergewicht und die Triglycerid Werte im Blut stiegen. Bei einem erhöhten Triglycerid Spiegel im Blut wird meist auch ein niedriger HDL-Wert gemessen.

Hohe Blutfettwerte sind ebenfalls ein Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose. Hintergrund: Die Fettpolster liegen nicht nur einfach so still im Körper, sondern senden ihrerseits wieder entzündungsfördernde Botenstoffe aus. Diese sogenannten stillen Entzündungen fördern die Arteriosklerose. Bei einer Blutanalyse mit erhöhtem Cholesterin/Triglycerinwerten, sollte deshalb auch der Entzündungsmarker CRP gemessen werden. Ein Wert zwischen 1-5 mg/l weist auf eine stille Entzündung hin.

Homocystein

Homocystein ist eine Aminosäure die in unserem Stoffwechsel laufend entsteht. Sie wird in andere Aminosäuren (die dann Eiweiße bilden) umgebaut. Geschieht dieser Umbau nur unzureichend, dann steigt der Homocystein Spiegel im Blut an. Dies erhöht das Risiko für Arteriosklerose und Thrombosen. Durch die Zufuhr der Vitamine B6, B12 und Folsäure kann dieser Wert wieder in den Normalbereich gebracht werden

2.Laborwerte verstehen

Nur das Gesamtcholesterin zu betrachten ist nicht zielführend. In die Risikobewertung des Arztes fließen auch weitere Aspekte wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Tabakkonsum und Übergewicht ein. Es ist das LDL-Cholesterin, das HDL-Cholesterin, das Gesamtcholesterin und anstelle des LDL/HDL Quotienten zunehmend das Non-HDL-Cholesterin welche für eine Risikobeurteilung wichtig ist. Daneben sind die Werte von Triglyceriden, Homocystein, CRP, Blutdruck, Blutzucker, Gewicht, Taillenumfang weitere Faktoren in der Risikobeurteilung.

In der nachfolgenden Tabelle sind Zielwerte abgebildet. Die Tabelle stammt von Dr. Med. Volker Schmiedel. **Die Werte gelten für eine gesunde Person ohne Herz- und/oder Stoffwechsel-**

erkrankungen. Die Faustregel der Schweizerischen Herzstiftung lautet: je höher das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko ist, desto tiefer muss der LDL-Cholesterinspiegel liegen. Dein Arzt gibt Dir gerne Auskunft wie er Deine persönliche Situation beurteilt.

Stichwort	Guter Wert	Akzeptabler Wert	Ungenügender Wert
Gesamtcholesterin	<5.12 nmol/l	5.12-6.41 nmol/l	>6.41 nmol/l
LDL	<2.56 nmol/l	2.56-3.84 nmol/l	>3.84 nmol/l
HDL	>1.53 nmol/l	1.02-1.53 nmol/l	<1.02 nmol/l
LDL/HDL Quotient	<3	3-4	>4
Non-HDL-Cholesterin	<3,8 nmol/l	3,8-4,2 nmol/l	>4,2 nmol/l
Triglyceride	<1.70 nmol/l	1.70-2.27 nmol/l	>2.27 nmol/l
Homocystein	<10 nmol/l	10-15 nmol/l	>15 nmol/l
CRP	<1 mg/dl	1-2 mg/dl	>2 mg/dl
Blutdruck	<120/80	120-140/80-90	>140/90
Blutzucker nüchtern	<100 mg/dl	120-180 mg/dl	>120 mg/dl
Blutzucker nach dem Essen	<120 mg/dl	120-180 mg/dl	>180 mg/dl
Gewicht nach BMI	<25	25-30	>30
Taille Männer	<94 cm	94-102 cm	>102 cm
Taille Frauen	<80 cm	80-88 cm	>102 cm

Berechnungsformeln

LDL/HDL Quotient = LDL geteilt durch HDL

Non-HDL-Cholesterin = Gesamtcholesterin minus HDL. Dieser Wert umfasst alle gefässschädigenden Fettpartikel

BMI = Gewicht : Körpergrösse in m und erneut durch Körpergrösse in m

Für die Risikoberechnung gibt es im Internet den PROCAM Test. Unter Angabe von LDL, HDL, Triglycerid, Blutzucker, Alter, Geschlecht, Raucherstatus und Familiengeschichte für Herzinfarkte kann das 10 Jahresrisiko berechnet werden. Bei einem Risiko von unter 10% braucht das Risiko in der Regel nicht gesenkt, bei 10-20% sollte es und bei über 20% muss es gesenkt werden.

3. Ursachen für hohen Cholesterinspiegel

Es ist möglich, dass für einen hohen Cholesterinspiegel eine genetische Disposition vorhanden ist. Nicht das hohe Cholesterin wird vererbt, sondern die Neigung hohe Werte zu entwickeln. Dazu müssen aber immer noch andere Faktoren hinzukommen. Eine ungünstige Entwicklung der Cholesterinwerte wird gefördert durch:

Übermässiger Genuss ungesunder Lebensmittel mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren und Zucker (industriell gefertigte Kost), hoher Verzehr cholesterinreicher Lebensmittel wie Fleisch, Butter

und Käse, mangelnde Bewegung, Übergewicht und vor allem Adipositas, andauernder Stress, Rauchen, übermässiger Alkoholgenuß, auch Leber- oder Nierenerkrankungen, Gallensteine oder einer Schilddrüsenunterfunktion können erhöhte Cholesterinwerte verursachen.

Hinweis: eine familiäre Hypercholesterinämie ist von den erwähnten Ursachen abzugrenzen. Dieser Gendefekt führt dazu, dass nur die Hälfte der LDL- Rezeptoren das Cholesterin aus dem Blut fischen. In diesen Fällen ist der Cholesterinspiegel familiär bedingt erhöht und muss ärztlich betreut werden.

4. Weitere wichtige Risikofaktoren

Gute Cholesterin Werte sind zur Vorbeugung von Arteriosklerose ein sehr wichtiger Faktor. Die Medizin hat erkannt, dass neben dem Cholesterin auch andere Faktoren die Entstehung von Arteriosklerose begünstigen. Die nachfolgend genannten Risiken verursachen zu Beginn keine Beschwerden. Mit fortschreitender Zeit können aber auch diese zu ernsthaften gesundheitlichen Störungen führen.

Diabetes mellitus Typ 2 = ist eine chronische Erkrankung des Zuckerstoffwechsels die mit Insulinresistenz zu tun hat. Diese entsteht durch Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel und Rauchen. Obwohl der Körper eigentlich genügend Insulin produziert, ist der Stoffwechsel dagegen resistent geworden. Die Bauchspeicheldrüse produziert mehr Insulin. Ein hoher Insulinspiegel führt dann zu Bluthochdruck und Übergewicht (Insulin macht Hunger) und damit zu weiterer Insulinresistenz. Gewichtsreduktion ist hier eine zwingende Massnahme

Hoher Blutdruck = hoher Blutdruck ist ein grosser Risikofaktor für Schlaganfälle und koronare Herzkrankheiten (siehe Infoblatt Bluthochdruck). Er verstärkt das Risiko einer Arteriosklerose bei zu hohen Cholesterinwerten

Übergewicht = dieser Faktor führt nur zu einer leichten Erhöhung der Cholesterinwerte. Er verursacht aber eine deutliche Erhöhung des Triglycerid Spiegels. Dadurch wird aber auch der HDL-Wert niedriger. Dieser Umstand wirkt sich meist negativ auf den LDL/HDL Quotienten aus. Auch der Ort der Fettdepots ist nicht ganz unwichtig. Ein Bierbauch (Apfelform, meist Männer) hat schlechtere Blutfettwerte als der Birnentyp (meist Frauen mit Hüftfett)

Rauchen = diese Sucht lässt durch Nikotin im Blut die Blutplättchen miteinander verklumpen, macht das Blut zähflüssig und schädigt die glatte Wand der Blutgefässe. Dies fördert Entzündungsprozesse und der in Punkt 1 geschilderte Prozess beginnt. Endresultat Arteriosklerose

Stress = Dauerstress wirkt sich ungünstig auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Der Körper produziert mit Adrenalin und Cortisol zu viele Stresshormone. Diese beeinflussen das Nerven – und Immunsystem. Das Herz schlägt schneller und führt irgendwann zu einem hohen Bluthochdruck. Durch das geschwächte Immunsystem entstehen Entzündungen im Körper und verursachen die gesteigerte Produktion von weissen Blutkörperchen. Der in Punkt 1 geschilderte Prozess der Plaquebildung nimmt seinen Lauf

5.schulmedizinische Behandlung

In der Schulmedizinischen Behandlung haben Lipidsenker (Statine) einen grossen Stellenwert. Sie wirken sehr gut Cholesterin- und/oder Triglycerid senkend. Der Wirkmechanismus beruht darauf, dass durch die Blockade eines Enzyms ein vermeintlicher Cholesterinmangel entsteht. Die Leber produziert in der Folge mehr LDL-Rezeptoren und kann so mehr Cholesterin aus dem Blut aufnehmen. Es ist leider eine Tatsache, dass Patienten durch den Erfolg der Statin Einnahme keine Veranlassung mehr haben, ihre Lebensweise anzupassen. Die möglichen Ursachen einer ungesunden Ernährung, zu wenig Bewegung und Stressbewältigung werden nicht angepackt. Anstelle einer Ursachen-, findet eine Symptombehandlung statt.

Für die Verordnung von Statinen ist es wichtig zu prüfen, ob die Blutgefässe bereits arteriosklerotische Ablagerungen aufweisen und weitere Risikofaktoren vorliegen. In diesem Fall profitieren die Patienten fast immer von einer Behandlung mit Statinen. Ist dies nicht der Fall, sollte wegen der möglichen Nebenwirkungen eine Ursachentherapie mit Heilpflanzenunterstützung ins Auge gefasst werden (siehe Punkt 6). Die Ultraschallprüfung der Halsarterien wird durch den Arzt durchgeführt

In der nachfolgenden Tabelle findet sich ein Überblick der verschiedenen Statin Medikamente, ihrer Neben- und Wechselwirkungen. Diese Medis werden mit einem Cholesterin Resorptionshemmer eingenommen. Beispielsweise kann mit dem Medikament Ezetrol der LDL-Spiegel um bis zu 25% verringert werden und ist in der Regel gut verträglich (siehe Hinweise bei „Artischockenblätter“)

Arzneimittel	Nebenwirkungen	Wechselwirkungen	Hinweis
Atorvastatin (Sortis) Fluvastatin (Locol) Lovastatin Pravastatin (Pravasin) Rosuvastatin (Crestor) Simvastatin (Zocor)	Gastrointestinale Beschwerden/ Kopfschmerzen/ selten aber eine ernste Nebenwirkung ist die Schädigung von Muskelzellen/ Müdigkeit und verringerte Leistungsfähigkeit sind weitere mögliche Nebenwirkungen	Gleichzeitige Einnahme von Grapefruitsaft kann das Risiko für Nebenwirkungen an der Muskulatur um das 7fache erhöhen. Die Verstoffwechslung von Statinen kann bei gleichzeitiger Einnahme bestimmter Antibiotika, Antihypertonika, Antidepressiva oder Antimykotika behindert werden. Diuretika die vor allem bei Rechts-Herzinsuffizienz abgegeben werden, erhöhen das LDL und die Triglyceride bei gleichzeitiger Senkung des HDL. Das gleiche gilt für Betablocker. Bei Einnahme der Pille oder anderer Hormon-	Als Nachteil zeigt sich ein Q10 Abfall. Dieses wichtige Antioxidans hat eine das Herz schützende Wirkung, kann bei zu tiefem Pegel auch Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen verursachen

		präparate sollte einige Wochen nach Beginn der Einnahme das Cholesterin überprüft werden um allfällige Wechselwirkungen auszuschliessen. Studien haben ergeben, dass die Statin Einnahme das Diabetesrisiko um 50% erhöht-der Zusammenhang mit fehlender Anpassung der Lebensgewohnheiten wurde nicht untersucht	
--	--	--	--

6. Naturheilkundliche Möglichkeiten

Bei akzeptablen Werten (siehe Tabelle Punkt 2) kann eine auch auf die Risikofaktoren ausgerichtete naturheilkundliche Behandlung angegangen werden. Diese bedingt in den weitaus meisten Fällen eine Anpassung der Lebensgewohnheiten und bedarf einer Anamnese durch den HeilpraktikerIn. Der Patient muss mitmachen und gerade bei Nahrungsumstellungen und Gewichtsreduktionen motiviert mitmachen. Eine Überprüfung der Blutwerte zwei Monate nach Therapiebeginn hilft bei der Erfolgskontrolle.

In der naturheilkundlichen Behandlung wird auf verschiedenen Ebenen gearbeitet, es gibt nicht nur die Einnahme eines Präparates oder Tinktur. Es ist der Strauss der verschiedenen Möglichkeiten, welche dem Patienten hilft seine Blutfettwerte zu reduzieren. Nachfolgend eine (wohl nicht vollständige) Zusammenstellung der möglichen Massnahmen.

Ordnungstherapie

Bei einem BMI von über 25 ist eine Gewichtsreduktion anzustreben. Dies führt zu einer Reduktion der Triglycerid Werte und dadurch zu einem Ansteigen des HDL-Wertes. Regelmässige Bewegung und Ernährung stehen hier im Vordergrund.

Bei Daueranspannung ist eine Stresstherapie angezeigt. Der Mensch muss regelmässig zur Ruhe kommen. Dauerstress führt immer zu körperlichen und später auch psychischen Erkrankungen. Auch hier gelangt ein auf die Lebensumstände des Patienten angepasster Massnahmenkatalog zur Anwendung.

Ernährungstherapie

Über die Nahrung werden nur ungefähr 10% des Cholesterins aufgenommen. Die restlichen 90% werden hauptsächlich in der Leber synthetisiert. Diesem Aspekt wird mit Bitterstoffen in der Phytotherapie Rechnung getragen. Gerade bei Übergewicht hilft eine Ernährungsumstellung, die in

Kombination mit konsequenter Bewegung zur Gewichtsreduktion führ. Ziel ist die Senkung der Triglyzeride. Den Mechanismus kennen wir jetzt – dadurch wird das HDL gesteigert und der LDL/HDL Quotient wird gesenkt.

Berücksichtigt man, dass etwa 30-50% des mit der Ernährung aufgenommen Cholesterins in Fleisch enthalten sind, lohnt sich eine Umstellung auf eine verstärkte vegetarische Kost immer. Neben Gemüse sind Vollkornprodukte, Nüsse und fettarme Milchprodukte zu empfehlen. Die gezielte Einnahme von Omega-3-Fettsäuren (Fischöl, Leinöl) haben vor allem einen positiven Einfluss auf die Triglyceride.

Eine Küche die Freude macht, ist die Mittelmeerkost. Die sogenannte Mittelmeerdiet besteht aus Salat, Gemüse und Obst, Fleisch höchstens als Beilage, mehr Fisch als bei uns, viel kalt gepresstes Olivenöl, frisch zubereitetes Essen, langes Essen und ein Gläschen Rotwein bei guter Stimmung. Auf fetten Käse und Wurstwaren wird verzichtet.

Roter Reis (Rotschimmelreis)

Dieser Rotschimmelreis ist ein Fermentationsprodukt von gekochtem weissen Reis. Dieser wird mit dem Schimmelpilz *Monascus purpureus* fermentiert. Beim diesem Fermentationsprozess bildet sich Monacolin K. Eine Substanz, welche die körpereigene Cholesterinproduktion ähnlich wirksam wie Statine verhindert. Studien haben bestätigt, dass dieser „rote Reis“ gleichwertige Resultate wie Statine erzielte. In der Schweiz ist roter Reis auch als Nahrungsergänzungsmittel nicht zugelassen. Hintergrund: der wirkungsrelevante Inhaltsstoff Monacolin K ist identisch mit Lovastatin – ein Arzneimittel. Diese Aussage ist absolut korrekt. Monacolin K ist mit dem chemischen Medikament Lovastatin völlig identisch. Hier zeigt sich aber wieder der Vorteil von Heilpflanzen. Lovastatin ist ein isolierter Wirkstoff, Monacolin K befindet sich im natürlichen Verbund mit anderen Substanzen. Die Verträglichkeit ist oft besser als bei pharmazeutischen Präparaten. Aber auch bei dem fermentierten Reis mit Monacolin K **sind Nebenwirkungen analog Statine möglich** (siehe Tabelle unter Nebenwirkungen). In der Schweiz ist kein Medikament mit Lovastatin zugelassen (Hintergrund sind die potentiell unerwünschten Nebenwirkungen). Damit ist auch der „rote Reis“ mit dem chemisch identischen Wirkstoff Monacolin K nicht für den Verkauf zugelassen. In der EU sind sowohl Arzneimittel mit Lovastatin und Präparate mit Rotschimmelreis erhältlich und zugelassen.

Die Tagesdosis liegt bei 3mg Monacolin K pro Tag. Folgende Präparate sollten im europäischen Ausland erhältlich sein: Armolipid, Bioprophyll, Opticolin, Colenorm plus und Sunday Monacolin K roter Reis Extrakt.

Gerade die Firma Sunday Natural hat sehr gute Nahrungsergänzungsmittel die im komplementär medizinischen Bereich eingesetzt werden. Um allfällige Nebenwirkungen von Monacolin K zu vermeiden, kann bei Sunday auch das Präparat Sunday **OHNE Monacolin K**, dafür mit den Inhaltsstoffen Monascin und Ankaflavin gekauft werden. Diese Inhaltsstoffe haben eine cholesterinregulierende und entzündungshemmende Wirkung, Die Nebenwirkungen von Monacolin K entfallen. Die Wirkung beruht auf der Senkung des Fettgehaltes im Darm. Damit wird die Cholesterinresorption vermindert. Als weiterer Vorteil helfen die beiden Wirkstoffe den Blutzucker zu senken und reduzieren die Produktion von Entzündungsbotenstoffen (welche an der Plaquebildung bei Arteriosklerose beteiligt sind).

Bei Einnahme eines solchen Präparates ist analog einer Statin Einnahme nach ca. 6 Wochen eine neue Blutanalyse durchzuführen

Phytotherapie

In der Phytotherapie gibt es eine Reihe von Heilpflanzen die bei zu hohen Cholesterinwerten in der Therapie eingesetzt werden können. Diese alleine in die Ernährung einzubauen reicht nicht aus. In der phytotherapeutischen Behandlung zur Senkung von Cholesterinwerten muss mit hohen Dosen gearbeitet werden. Dafür werden Fertigpräparate benötigt.

Die folgenden Pflanzen sind für eine Behandlung mit Heilpflanzen geeignet:

Artischockenblätter (*Cynarae folium*)

Die Präparate aus dieser Pflanze wirken antioxidativ, sind hepaprotektiv (Leberschützend), verbessern die Fettverdauung, verstärken die Gallenproduktion und reduzieren die körpereigene Cholesterinproduktion. Artischockenblätter hemmen die Cholesterineigensynthese in ähnlichem Ausmass wie die Statine, sie sind quantitativ etwas weniger wirkungsvoll. Die verstärkte Gallenproduktion ist gleich aber dies aus. Diese Gallenflüssigkeit besteht zum grossen Teil aus Cholesterin und Gallensäure, welche wiederum auch aus Cholesterin gebildet werden. Die Ausschüttung erfolgt in den Zwölffingerdarm. Im Dünndarm wird dann aber Cholesterin und Gallensäure wieder zu 90% resorbiert. Es muss also auch noch **die Wiederaufnahme verhindert** werden (siehe Flohsamen).

Präparate: Aredycholan Kapseln, Hepar-POS, Hepar SL forte. Ganz wichtig ist die Einnahme eines Präparates mit etwa 300-400 mg Extrakt pro Kapsel. Die genannten Präparate erfüllen diese Bedingung. Viele auf dem Markt angebotene Präparate sind unterdosiert und deshalb für die Therapie nicht geeignet. Es muss mit hoher Dosierung gearbeitet werden.

Flohsamenschalen (*Plantaginis ovatae testa*)

Die Schleimstoffe der Flohsamenschalen (Europäische ca. 10%, indische Spezies bis zu 30%) binden Giftstoffe, Gase und Bakterien. Sie wirken reizmildernd auf eine entzündlich veränderte Darmschleimhaut, erzeugen einen weichen Stuhl und verbessern dessen Gleitfähigkeit. Neben der entzündungshemmenden und reizlindernden Eigenschaft binden sich auch Gallensäuren und Cholesterin mit den Schleimstoffen. Bis zu 15% des im Darm befindlichen Cholesterins werden so der Resorption entzogen und mit dem Stuhl ausgeschieden. Dieser Wert ist tiefer als der eines medikamentösen Cholesterin Resorptionshemmer, dafür sind ausser sehr seltenen allergischen Reaktionen keine Nebenwirkungen bekannt.

WICHTIG: bei Stenosen der Speiseröhre und des Magen-Darm-Traktes, bei Einnahme von Diabetes Medikamenten oder Herzglykosiden ist eine Anwendung nur mit ärztlicher Begleitung zu empfehlen. Flohsamenschalen beeinflussen zudem die Aufnahme der Wirkstoffe von Medikamenten. Bei Einnahme von Medikamenten sollte deren Einnahme 60 Minuten nach dem trinken der Flohsamenschalen erfolgen

Einnahme: 1 TL Flohsamenschalen mit 200 ml Wasser einnehmen und rasch 2 Glas Wasser nachtrinken. Tagesdosis 10-20 gr.

Bärlauchblätter (*Alii ursini herba*)

Als Wildpflanze hat Bärlauch höhere Schwefelverbindungen als Knoblauch. Diese sind aber nur in den frischen Bärlauchblättern enthalten. Die Einnahme einer selbsthergestellt Bärlauchtinktur ist eine weitere Möglichkeit der phytotherapeutischen Medikation

Knoblauchzwiebeln (*Alliisativi bulbosus*)

Das im Knoblauch enthaltene Allicin wirkt lipidsenkend. Knoblauch hat zudem antibakterielle, antivirale, antimykotische, verdauungsfördernde und blutdrucksenkende Eigenschaften. Leider werden die Cholesterin senkenden Eigenschaften des Knoblauchs beim kochen zerstört. Es gibt deshalb nur zwei Möglichkeiten der Einnahme: roh und gekaut (zur Freisetzung des Allicins müssen die Zellwände aufgebrochen werden) oder die Einnahme in Kapselform. Die Variante roh (Tagesdosis 4 gr, entspricht zwei grossen Zehen) ist mit Auswirkungen auf die Mitmenschen verbunden... bei regelmässiger Einnahme hat man in den Zügen mit grösster Wahrscheinlichkeit ein Abteil für sich. Bei der Einnahme von Präparaten mit Knoblauchpulver ist auf eine hohe Dosierung zu achten. Mindestens 1200 mg sollten es sein. Auch bei dieser Einnahme ist eine leichte „Ausdünstung“ nach Knoblauch möglich, sie ist aber deutlich milder als beim Verzehr von rohem Knoblauch. Mit der Einnahme von Knoblauchpulver kann eine Cholesterinsenkung von 10-15% erreicht werden.

Als Alternative an dieser Stelle noch der in Fachliteratur gefundene Hinweis zu fermentiertem schwarzem Knoblauch. Dieser ist im Geschmack angenehmer und hat keine duftenden Nebenwirkungen. Die Dosierung bleibt gleich.

Kurkuma *Curcuma longa* L.

Die Scharfstoffe und das ätherische Öl der Kurkumawurzel haben auch leberschützende sowie Cholesterin- und Triglycerid senkende Eigenschaften. Als Einnahme empfiehlt sich die Anwendung als Trockenextrakt. Tagesdosis 100-160 mg täglich. Präparate: Bilisan duo (mit Mariendistel), Curcumin-Loges Kapseln.

Mariendistelfrüchte (*Cardui mariae fructus*)

Ist die Leberpflanze schlechthin. Sie ist Leberzellschützend, fördert die Regeneration der Leberzellen, hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, hemmt die Umwandlung zu Bindegewebe der Leberzellen (Alkoholmissbrauch). Mariendistel unterstützt die Leberfunktion und hat dadurch auch eine positive Wirkung auf die Cholesterinwerte. Die Einnahme von Mariendisteltinktur zur Unterstützung der Leberfunktion hat in einem Therapieplan absolut ihren Platz

Spagyrik

Spagyrik ist Alchemie. Durch den komplexen Herstellungsprozess erhalten die spagyrischen Essenzen ein grosses energetisches Potential. Spagyrische Rezepturen wirken auf drei miteinander verbundenen Ebenen, welche sich gegenseitig unterstützen und verstärken. Die **materielle Ebene** ist uns am vertrautesten. Bestimmte Stoffe zeigen im Körper spezifische Wirkungen.

Phytotherapeutische Medikament und auch schulmedizinische Präparate wirken auf dieser Ebene. Auf der **informativen Ebene** wird der Körper nicht direkt mit einem Wirkstoff konfrontiert, sondern nur mit dessen Information. Diese werden ihm über die Essenz zugeführt. Der Körper wird auf dieser

Ebene zu einer Reaktion gereizt, die Heilung muss er aber aus sich heraus bewerkstelligen. Homöopathie und Blütenessenzen sind in dieser Ebene anzutreffen. Die **Ebene der Kräfte** beinhaltet Begriffe wie Chi (Lebensenergie/kraft) und paracelsische Quintessenz (Steht für Wesen, Kern). Diese Ebene bewegt sich im feinstofflichen Bereich und ist nicht messbar. Darin wirken zum einen die Kräfte der Planeten unseres Sonnensystems, aber auch die Deva der Pflanze.

In einem alchemistischen Prozess werden alle drei Wirkebenen verbunden. Spagyrika sind geeignet für ganzheitliche Therapien, sie sind Nebenwirkungsfrei, nicht toxisch und erzeugen keine Abhängigkeit. Sie können sowohl innerlich wie äusserlich eingesetzt werden. Spagyrische Komplexmittel sind wunderbar geeignet eine Cholesterintherapie zu unterstützen und abzurunden.

„Es gibt eine unsichtbare Welt, welche die die sichtbare durchdringt – alle Erkenntnis der Welt, die wir auf Erden besitzen, stammt nur aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar“ – Paracelsus

Spagyrische Essenzen sind auch sehr Anwendungsfreundlich. Mehrmals am Tag ein paar Sprühstösse et voilà. Die nachfolgenden Pflanzen werden zur Senkung des Cholesterinspiegels empfohlen. Die Auswahl hängt von den Symptomen des Patienten ab. Eine zusätzliche Beantwortung der Fragen aus dem Stressfragebogen von Markus kann helfen, Pflanzenschwerpunkte herauszubilden.

Die Pflanzen bei erhöhten Cholesterinwerten in der Spagyrik

Betula pendula (Birke) = die medizinischen Anwendungen sind in der Regel auf die Niere ausgelegt und beinhalten Anwendungen bei Nierenbeckenentzündungen, Nieren- und Blasensteinen, Niereninsuffizienz. Die Birke ist auch hilfreich bei Entzündungen, fördert sie doch die Ausscheidungsprozesse und regt den Stoffwechsel an. Damit hilft sie auch den Cholesterinspiegel zu senken

Cynara scolymus (Artischocke) = ist eine Leber- und Gallenpflanze. Sie fördert den Leberstoffwechsel und die Regeneration von Leberzellen. Damit die Pflanze (zusammen mit Mariendistel) für Leberentgiftung und Leberentzündungen. Dazu beeinflusst sie positiv die Cholesterin- und Blutfettwerte.

Gentiana lutea (gelber Enzian) = ist eigentlich das Verdauungsmittel schlechthin und unterstützt den Verdauungsprozess in Magen und Darm. Sie regt die Leber und Galle an, ist Stoffwechselanregend und ein Tonikum bei Schwäche und Erschöpfung

Juniperus communis (Wacholder) = aktiviert den Stoffwechsel und ist verdauungsfördernd. Verbessert die Leberfunktion und hilft die Blutwerte von Cholesterin, Harnsäure und Blutzucker zu senken. Anwendung deshalb auch bei eingesetzter Arteriosklerose und der Diagnose Diabetes mellitus.

Medicago sativa (/Luzerne) = eine unbekannte Heilpflanze mit Potenzial in der Behandlung von Verdauungsstörungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, in der Prostatabehandlung und zu hohen Cholesterinwerten

Punica granatum (Granatapfel) = wirkt entzündungshemmend, blutdrucksenkend, fördert die Durchblutung des Herzmuskels, hat Tumorhemmende Eigenschaften, bei Arteriosklerose, bewirkt eine positive Beeinflussung des Fett- und Zuckerstoffwechsels.

Zingiber officinalis (Ingwer) = neben den verdauungsfördernden Eigenschaften wirkt Ingwer auch schmerzstillend, entzündungshemmend und antimikrobiell. Von Interesse ist hier aber seine Cholesterinregulierende Wirkung.

7. TCM bei der Hypercholesterinämie Behandlung

In der traditionellen chinesischen Medizin zielt darauf ab, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, die Milz zu stärken und Schleim auszuleiten. Dazu werden verschiedene Säulen der TCM eingesetzt.

In der chinesischen Arzneimitteltherapie wird neben anderen Heilkräutern auch der rote fermentierte Reis eingesetzt. Daneben ist die Diätik nach den fünf Elementen mit dem Vermeiden von schleimbildenden Lebensmitteln wie zuviel Zucker eine weitere Säule. Bewegung und Lebenspflege (Nikotinstopp) sind wichtig um den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen und Stress abzubauen. Akupunktur wirkt unterstützend und hilft den Energiefluss im Körper zu regulieren und Schleim zu transformieren.

In der Ätiologie bei erhöhten Blutfettwerten heftet sich der Schleim an das Qi, dadurch wird der freie Qi-Fluss behindert. Das Qi entledigt sich des Schleims indem es an den Wänden der Blutgefäßen abgelagert wird – eine Arteriosklerose entsteht. Wenn das Blut infolge der Verengung nicht mehr richtig fließen kann, entsteht eine Stagnation – koronare Herzkrankheit.

Aus Sicht der TCM hemmt die Einnahme von Statinen die Bildung von Schleim. Weil dieses Medikament eine kühle Wirkung hat, ist die Gefahr eines geschwächten Nieren-Yangs gross. Dadurch fehlt der Milz die Wärme für ihre Verdauungsarbeit. Um das LDL in die Leber zurückzubringen, wird Qi benötigt. Bei Patienten mit einer Qi-Leere wird das Qi weiter geschwächt.- Bauchschmerzen, Diarrhö, Blähungen, Schwäche und Müdigkeit sind die Folge.

Wichtig: chinesische Heilkräuter zur Cholesterinsenkung dürfen nicht unkontrolliert mit westlichen Cholesterinsenkenern kombiniert werden – es drohen sonst ungewollte Wechselwirkungen oder sogar Leberschäden. Die Betreuung durch einen Arzt ist einer kombinierten Therapie von Westmedizin mit TCM unabdingbar.

8. Literaturhinweise

Cholesterin – endlich Klartext von Dr. med. Volker Schmiedel

Praxis spagyrica von Patrick Baumann

Phytotherapie in Theorie und Praxis von Cornelia Stern und Helga Ell-Beiser

Diverse Internetseiten

9. Erinnerung!

Diese Infoblatt dient der Erklärung möglicher Folgen von zu hohen Cholesterinwerten und deren Behandlungsmöglichkeiten. Bei akzeptablen Cholesterinwerten einer gesunden Person ist eine Risikoabklärung durch einen Arzt oder ausgebildeten HeilpraktikerIn erforderlich. Bei inakzeptablen Blutfettwerten oder einem vorhandenen kardiovaskulären Gesamtrisiko, ist eine ärztliche Konsultation zwingend notwendig. Eine regelmässige Kontrolle der Blutwerte ist in der Therapie als Erfolgskontrolle unabdingbar.