

# Von gutem und schlechtem Cholesterin

Was ist eigentlich Cholesterin? Ist es per se schlecht? Welche Aufgaben im Körper erfüllt es? Was, wenn sein Wert erhöht ist? Dahinter stecken zumeist eine ungesunde, unausgewogene und fetthaltige Ernährung sowie wenig Bewegung. Was ist also zu tun?

Cholesterin ist ein Begriff, den viele kennen, aber nur wenige verstehen wirklich, was dahintersteckt. Wir werfen gleich einen generellen Blick auf das Thema Cholesterin, seine Funktionen im Körper, die möglichen Gründe für erhöhte Werte und vor allem beleuchten wir, was man konkret dafür tun kann, im Gleichgewicht und also in einer starken Gesundheit zu bleiben.

## Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist wichtiger Bestandteil unserer Körperzellen und an verschiedenen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, insbesondere ist es notwendig für den Fettstoffwechsel. Allerdings kann der Körper nur 25 Prozent des Cholesterins über die Nahrung aufnehmen. Der Rest wird von der Leber produziert. Nimmt jemand zu wenig Cholesterin zu sich, kann der Körper im Normalfall die Cholesterinproduktion ankurbeln. Wenn zu viel Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen wird, ist auch hier der Körper in der Lage, den Überschuss auszugleichen, indem die Leber ihre Produktion einstellt. Dennoch kommt es manchmal durch eine angeborene Fettstoffwechselstörung oder durch einen ungesunden Lebensstil zu einem Cholesterinüberschuss. Daher sollte man seinen Cholesterinspiegel gut im Auge behalten.

«Essen ist eine Notwendigkeit.

Aber mit Verstand zu essen ist eine Kunst.»

Gerald Wüchener, Koch

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in jeder Zelle unseres Körpers vorkommt. Es ist in Lipoproteinen verpackt, die es im Blut transportieren. Davon gibt es zwei Haupttypen, die für den Cholesterintransport verantwortlich sind: das sogenannte Low-Density Lipoprotein (LDL) und das High-Density Lipoprotein (HDL). Sie sind unterschiedlich. LDL wird auch als «schlechtes» Cholesterin benannt. Ein Überschuss davon kann zu Ablagerungen in den Arterien führen, was das Risiko von Herzkrankheiten erhöhen kann. Im Gegensatz dazu ist HDL als «gutes» Cholesterin bekannt. Es transportiert das überschüssige Cholesterin zurück zur Leber, wo es abgebaut wird, und hilft somit, die Arterien sauber zu halten.

## Die Funktionen im Körper

Cholesterin ist aber durchaus nicht etwa unser Feind. Tatsächlich erfüllt es mehrere lebenswichtige Funktionen. So ist es beteiligt an der Zellmembranbildung: Cholesterin ist ein wesentlicher Bestandteil der Zellmembranen und gewährleistet ihre strukturelle Integrität. Ausserdem wirkt es mit bei der Hormonproduktion: Cholesterin dient als Vorläufer für die Produktion von Hormonen wie Östrogen, Testosteron und Cortisol. Und schliesslich ist es entscheidend bei der Vitamin D-Synthese: Diese ist unerlässlich für die Knochengesundheit und das Immunsystem.

## Wodurch sich Cholesterin erhöht

Zu den wichtigsten Ursachen für eine Verschiebung der Blutfette zählen: einseitige Ernährung, industriell gefertigte Lebensmittel, Stress, Bewegungsmangel und der Mangel an Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe). Ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut, insbesondere ein hoher LDL-Cholesterinwert, kann das Risiko von Herzkrankheiten erhöhen. Mehrere Faktoren spielen dabei eine Rolle. So etwa die Ernährung. Insbesondere gesättigte und transgene Fettsäuren können den Cholesterinspiegel erhöhen. Aber auch Bewegungsmangel: Inaktivität kann den HDL-Cholesterinspiegel senken und somit das Gleichgewicht zwischen gutem und schlechtem Cholesterin stören. Zudem spielt auch die Genetik eine Rolle: Eine genetische Veranlagung kann zu hohen Cholesterinwerten führen, unabhängig von der Lebensweise. Rauchen kann den HDL-Cholesterinspiegel senken und die Gefahr von Arterienverengungen erhöhen.

## Die Risiken von erhöhtem Cholesterin

Ein zu hoher Cholesterinspiegel kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, darunter: Arteriosklerose: Die Ablagerung von Cholesterin in den Arterien führt zu deren Verengung, was das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen erhöht. Hohe Cholesterinwerte sind denn eine der Hauptursachen für Herz-



Aus der Nahrung wird auch aus sehr cholesterinreichen Lebensmitteln nur sehr wenig Cholesterin aufgenommen – trotzdem spielt sie eine Rolle.

Bilder: Freepik

krankheiten. Zudem: Überschüssiges Cholesterin kann zu Gallensteinen führen, die starke Schmerzen verursachen können. Cholesterin misst man stets im Blut – beim Arzt, in der Apotheke, mit einem Soforttest. Ausschlaggebend für einen effektiv erhöhten Cholesterinwert ist dabei stets das Verhältnis zwischen den HDL- und den LDL-Werten. Dieser LDL/HDL-Quotient liegt dabei idealerweise immer unter 4, sofern keine weiteren Risikofaktoren vorhanden sind.

## Worauf achten

Die gute Nachricht: Cholesterinwerte können günstig beeinflusst werden. Konkrete Massnahmen dazu sind etwa eine gesunde Ernährung, bei der gesättigte Fette und Transfette reduziert werden. Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, Leinsamen und Nüssen vorkommen, sind zu bevorzugen. Ebenso: ungesättigte Fette. Natürlich ist Bewegung wichtig: Regelmässige körperliche Aktivität hilft, den HDL-Cholesterinspiegel zu erhöhen und das Gleichgewicht zu fördern. Ideal ist zudem ein Rauchstopp: Aufhören zu rauchen hat nicht nur zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile, sondern kann auch den Cholesterinspiegel verbessern. Ein gesundes Gewicht zu halten trägt schliesslich dazu bei, den Cholesterinspiegel zu regulieren. Ausserdem ist es ebenso förderlich, den Stress zu reduzieren.



Natürliche Antioxidantien fördern die Herzgesundheit.

## Fazit

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Molekül und per se nicht schlecht. Ein Ungleichgewicht kann sich ungünstig auf unsere Herzgesundheit auswirken; wobei das zumeist nicht der alleinige Grund für eine Arteriosklerose, also eine krankhafte Veränderung der Arterien, ist. Denn: Ein erhöhter Cholesterinwert ist keine Krankheit. Er muss auch nicht automatisch behandelt werden. Der Cholesterinwert ist eher wie das Ölwarnlämpchen im Auto – der erhöhte Wert zeigt an, dass im Stoffwechsel etwas nicht in Ordnung ist. Wie immer gilt: Durch eine bewusste Ernährung, regelmässige Bewegung und einen gesunden Lebensstil tut man für sich sehr viel Gutes – das Cholesterin bleibt so eher im Gleichgewicht und das Herz wird gestärkt. Cholesterinsenker werden als «intelligente Lösung bei erhöhten Cholesterinwerten» beworben. Doch schadet ein Blick auf den Beipackzettel keinesfalls. Idealerweise nehmen wir unsere Herzgesundheit rechtzeitig in die eigenen Hände. Dazu legen wir Ihnen die nachfolgenden Tipps sehr ans Herz.

Barbara Marty

Quellen: [www.mykotroph.de/](http://www.mykotroph.de/) [www.naturheilkompass.de/](http://www.naturheilkompass.de/) [www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)

## Gut für das Herz

- Ungesättigte Fette (z.B.: Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- Ballaststoffe, Mikronährstoffe, natürliche Antioxidantien
- Gesunde Darmflora
- Ausreichend schlafen, moderat bewegen
- Pflanzliche Proteine
- Vitalpilze (z.B.: Reishi, Auricularia, Shiitake, Pleurotus, Maitake)
- Bitterstoffe (z.B.: Tropfen aus Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn)
- Täglich ein bis zwei Tassen Grüntee