

Erhöhte Cholesterinwerte

CHOLESTERINWERTE NATÜRLICH BEHANDELN

Die gemütliche Vorweihnachtszeit hat begonnen und Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten müssen besonders gegen die Versuchung ankämpfen, bei dem Adventsschmaus nicht über die Stränge zu schlagen.

Folgen erhöhter Cholesterinwerte

Probleme mit erhöhten Cholesterinwerten und damit verbundenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der täglichen Sprechstunde keine Seltenheit. Erschreckend ist die Tatsache, dass Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems eine der häufigsten Todesursachen weltweit darstellen. Die Folgen erhöhter Cholesterinwerte sind vielfältig und reichen von arterieller Hypertonie sowie Herzinfarkt bis hin zum Apoplex.

Cholesterin ist nicht per se schädlich

Dabei ist Cholesterin per se nicht schädlich. Es ist im Gegenteil ein wichtiger Bestandteil unseres menschlichen Körpers. Rund 140 g enthält der menschliche Körper und nutzt Cholesterin zur Stabilisierung von Membranen, zur Produktion von Gallensäuren und Steroiden oder unterstützend zur Beförderung von Signalstoffen.



Drei Viertel des Gesamtcholesterins werden von unserem Körper selbst produziert – die Ernährung trägt nur zu einem Viertel zum Gesamtwert bei.

Ursachen von Hypercholesterinämien

Bei Hypercholesterinämien unterscheidet man zwischen primären und sekundären Ursachen. Die primäre (angeborene) Ursache tritt etwa bei 30% der Erkrankungen auf und zeichnet sich durch das Fehlen der Hälfte bzw. aller Rezeptoren für Fettstoffe aus. Das Cholesterin kann weder an die Zelle andocken noch aufgenommen werden und lagert sich im Blut und in den Gefäßen ab. Die sekundäre (erworbene) Form geht einher mit diversen Grunderkrankungen, wie beispielsweise Hypothyreose, nephrotisches Syndrom, Diabetes mellitus oder Alkoholabhängigkeit. Aber auch falsche Ernährung und Bewegungsmangel können Auslöser sein.

Therapie von Hypercholesterinämien

In der Praxis werden bei erhöhten Cholesterinwerten häufig Statine oder Gallensäurebinder eingesetzt. Leider gehen diese Medikamente oftmals mit Nebenwirkungen wie beispielsweise Myopathien mit Muskelschwäche und/oder Muskelschmerzen, sowie gastrointestinalen Beschwerden einher. Daher sollte man den Patienten natürliche Alternativen anbieten und ihre Lebensqualität fördern. Solche natürlichen Behandlungsmöglichkeiten sind auch immer ein Indiz für eine qualitativ gute Beratung.



Partnerbeitrag HLH BioPharma von Inga Maria Riffelmann, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin

Natürliche Behandlung von Hypercholesterinämien

Leichte bis mittelschwere Hypercholesterinämien können der Gabe von probiotischen Bakterien behandelt werden. Lactobacillus plantarum LPLDL® zeigt in klinischen Studien eine Reduktion des Gesamt-Cholesterinwertes um über 36%. Der LDL-Wert konnte innerhalb von 3 Monaten um über 13% vermindert werden.



Die natürliche Behandlung zeigte insgesamt eine positive Wirkung auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem.

Der Effekt ist sehr einfach: Lactobacillus plantarum LPLDL® baut die Gallensalze um und sorgt dafür, dass diese nicht wieder über den enterohepatischen Kreislauf in die Leber transportiert werden. Die Leber muss, um neue Gallensalze bilden zu können, auf das Cholesterin im Blut zurückgreifen. Somit wird der Cholesterinwert im Blut auf natürliche Weise gesenkt.

Ernährung unter die Lupe genommen

Die Ernährung ist der einfachste Weg, den Cholesterinwert auf natürliche Art zu senken. Auf gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren, die vermehrt beim schnellen Erhitzen entstehen, sollte mög-

lichst verzichtet werden. Stattdessen sollten Lebensmittel mit einem günstigen Omega-3- und Omega-6- Verhältnis wie z.B. kaltgepresstes Olivenöl oder Leinsamenöl gewählt werden.



Ausreichend Ballaststoffe sowie frisches, saisonales Obst und Gemüse sollten auf dem täglichen Speiseplan stehen.

Der Konsum von Fleisch und Fleischprodukten sollte eingeschränkt und die eine oder andere Mahlzeit durch Fisch ersetzt werden. Hilfreich ist es, Übergewicht zu reduzieren und Alkohol nur in Maßen zu verzehren.

Mandeln, Knoblauch, Meerrettich und Co.

Mandeln zeigen ebenfalls Potenzial zur Senkung des Cholesterinwertes. Patienten, die einen Monat lang 70g Mandeln pro Tag verzehrten, konnten ihren LDL-Cholesterinwert um 9,4% senken.

Zudem verbesserte sich das Verhältnis zwischen HDL- und LDL-Cholesterinwert. Die Ernährungsexperten vermuten, dass der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren für diesen Effekt verantwortlich ist.

Studien zeigen, dass durch die Verwendung von Knoblauch eine Senkung des Gesamtcholesterin- und Triglyceridwertes erreicht werden kann. Als weiteres Lebensmittel ist Meerrettich hervorzuheben, dessen Bestandteile sogar dazu in der Lage sind, die Cholesterinproduktion zu hemmen. Zudem hat sich die Verwendung von Zitronengrasöl (140 mg) als effektives Mittel zur Reduktion erhöhter Cholesterinwerte bewährt. In einer chilenischen Studie konnte der Gesamtcholesterinwert der Probanden durch die tägliche Einnahme von 140 mg Zitronengrasöl über 3 Monate um 38 mg/dl gesenkt werden.

Auch der heimische Garten bietet Möglichkeiten, um den Cholesterinspiegel natürlich zu senken. Äpfel enthalten Pektine, die die Gallensäuren binden und den Körper somit anregen, neue Gallensäure zu bilden, für die er dem Blut Cholesterin als wichtigsten Baustein der Synthese entzieht. Einen ähnlichen Effekt zeigen Sa-

ponine aus Erbsen, die mit dem Cholesterin unlösliche Komplexe eingehen und dafür sorgen, dass sie nicht in die Blutbahn gelangen.

Fazit

Sekundäre Hypercholesterinämien lassen sich mit vielen natürlichen Mitteln erfolgreich senken. Besonders geeignet sind probiotische Präparate mit dem *Lactobacillus plantarum* LPLDL®, sowie eine Umstellung der Ernährung und der Lebensgewohnheiten.

Quellen

- Costabile et al. 2017: An in vivo assessment of the cholesterol-lowering efficacy of *Lactobacillus plantarum* LPLDL in normal to mildly hypercholesterolaemic adults
- Sivamaruthi et al. 2020: The influence of probiotics on bile acids in diseases and aging
- Brouns et al. 2011: Cholesterol-lowering properties of different pectin types in mildly-hypercholesterolemic men and women
- Huang et al. 2021: Effect of onion on blood lipid profile: A meta-analysis of randomized controlled trials
- Bharat B. Aggarwall. 2020, Narayana Verlag: Heilende Gewürze
- <https://www.kup.at/kup/pdf/14022.pdf>
- <https://www.dach-praevention.eu/fh-diagnostik-und-therapie/>
- <https://www.aerzteblatt.de/archiv/204529/Cholesterinsenker-Statine-in-stetem-Diskurs>