

# Erhöhter Cholesterinspiegel

Der Cholesterinspiegel gibt die **Gesamtmenge von Cholesterin** im Blut an und besteht aus den „Hauptsorten“ HDL und LDL. Von erhöhten Cholesterinspiegel spricht der Arzt wenn diese höher liegt als 5,2 für 20-30 jährige, höher als 5,7 für 30-40 jährige oder höher als 6,2 mmol/l für über 40 jährige Menschen.

Cholesterin gehört zur **Gruppe der Fette** im Körper. Es ist zusammen mit anderen Fettarten wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, die jede Zelle unseres Körpers umgeben. Ausserdem ist es Grundbaustein für lebenswichtige Hormone und spielt eine entscheidende Rolle im Energiehaushalt. Die Leber stellt aus Cholesterin Gallensäuren her, welche über die Galle in den Darm abgegeben werden und bei der Verdauung von Fetten wichtig sind. Cholesterin ist also grundsätzlich nicht schlecht, nein gar lebensnotwendig!

Das LDL transportiert das Cholesterin in die Blutgefässe und erhöht dadurch die Gefahr der **Arterienverkalkung**. Das HDL hingegen transportiert das Cholesterin von den Gefässen zurück in die Leber und reduziert somit das Arteriosklerose-Risiko. Dieses Risiko wird gefürchtet, da die Verkalkung der Gefässe eine wichtige Ursache für Herz- und Kreislauferkrankungen ist. Entscheidend für eine Risikobestimmung einer solchen Erkrankung ist allerdings nicht allein der hohe Gesamt-Cholesterinwert. **Viel aussagekräftiger ist das Verhältnis von LDL zu HDL**. Dieser Quotient sollte unter 3 liegen, ab 5 besteht ein hohes Risiko. Ausserdem müssen in eine solche Risikoabschätzung andere mitbestimmende Faktoren wie das **Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Blutdruck, Diabetes, erbliche Belastungen und Stress** unbedingt einbezogen werden.

Der Cholesterinspiegel wird oft durch eine **fettreiche Ernährung** erhöht, wobei es auch vererbte Veranlagungen dazu gibt. Generell sollte jeder **weniger tierische Kost** (Eier, Fleisch, Käse), dafür **mehr balaststoffreiche Nahrungsmittel** wie Getreide, Früchte, Gemüse, Kartoffeln und Brot essen. Ausserdem wird Olivenöl oder Distelöl (ungesättigte Fettsäuren) und ein genügendes Mass an Bewegung empfohlen.

**Aus Sicht der Chin. Medizin** sind erhöhte Cholesterinwerte eine Ansammlung von „Feuchtigkeit und Schleim in den Blutgefässen“. Diese Feuchtigkeit wird, wie in unserer Medizin, v.a. aus der Nahrung aufgenommen, was die **Wichtigkeit des Lebensstils unterstreicht!**

Tritt jedoch eine Hypercholesterinämie auf, so stehen speziell für diesen Zustand zusammengesetzte **Kräuterrezepturen** zur Verfügung. **In Kombination mit einer angepassten Ernährung und etwas mehr Bewegung können damit sehr gute Resultate erzielt werden.**

---

Termine für eine Beratung können Sie an der Rezeption des Gesundheitszentrums vereinbaren. Die Therapie ist über die Zusatzversicherung „Alternativ“ gedeckt.

**Naturarztpraxis Philipp Ehrsam**

Kant. appr. Naturarzt für Traditionelle Chinesische Medizin & allg. Naturheilkunde