



## PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN

PHILIPP EHRSAM

# Erhöhte Cholesterinwerte

Der Cholesterinspiegel gibt die Gesamtmenge von Cholesterin im Blut an und besteht aus den „Hauptsorten“ High-density Lipoprotein (**HDL**) und Low-density Lipoprotein (**LDL**). Von erhöhten Cholesterinspiegel spricht der Arzt, wenn dieser 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 ein Grundbaustein für lebenswichtige Hormone und spielt eine wichtige 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 nichts Schlechtes - 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 allgemein weniger tierische Kost (Eier, Fleisch, Käse), dafür mehr ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Getreide, Früchte, Gemüse, Kartoffeln und Brot essen. Ausserdem wird Olivenöl oder Distelöl (reich an ungesättigten Fettsäuren) und ein genügendes Mass an Bewegung empfohlen.

Aus **Sicht der Chinesischen 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, etwas mehr Bewegung und einer allenfalls einhergehenden Gewichtsreduktion, können mit Chinesischer Arzneimitteltherapie sehr gute Resultate erzielt werden.**

\* \* \*

Die Kosten für eine Therapie sind über die Zusatzversicherung  
„Alternativ / Komplementär“ gedeckt.