

## Der Cholesterin-Spiegel – B-Vitaminskomplex und Cholesterinspiegel

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Das Thema "Cholesterin-Spiegel" ist immer wieder in aller Munde. Ich möchte Ihnen heute die Sicht von Adelle Davis dazu präsentieren.

### Hier nun die Aussagen von Adelle Davis zum Cholesterin-Spiegel:

---

Mindestens drei B-Vitamine, nämlich Cholin, Inositol und Vitamin B6 haben die wichtige Aufgabe, bei der Regulierung des Blutcholesterins mitzuwirken, das stark ansteigt, wenn eines dieser Vitamine in ungenügender Menge vorliegt. Cholesterinablagerungen in den Arterien sind in Amerika geradezu zu einem nationalen Problem geworden, und viele Forscher glauben, daß das die Hauptursache des Herztodes sei. In diesem Sinne problematisch wurde die Cholesterinablagerung aber erst seit dem Jahre 1910, als man nämlich anfang, beim Verarbeitungsprozeß des Getreides die meisten Mineralien und Vitamine maschinell zu entfernen. Seitdem sind diese drei B-Vitamine und Vitamin E fast völlig aus der Nahrung verschwunden und werden auch nicht dem sogenannten »angereicherten« Brot beigegeben.

Wenn die Ernährung vollwertig ist, bleibt das Cholesterin im Blut in kleinste Teilchen verteilt und gelangt ohne Mühe in die Gewebe, wo es verbraucht wird. Fehlen aber gewisse Nährstoffe, klumpt das Cholesterin zu groben Partikeln, die nicht durch die Wände der Arterien passieren können, zusammen, und das Cholesterin im Blut steigt an. Kommt es zu Ablagerungen in den Wänden der Arterien, spricht man von Arteriosklerose. Dabei verengen sich allmählich die Arterien des ganzen Körpers, so daß dem strömenden Blut der Weg verlegt ist. Der Kreislauf ist gestört, oftmals sehr schwer. Sauerstoff und Nahrungsstoffe erreichen die Gewebe unter erschwerten Bedingungen. Dieser Vorgang richtet im Laufe der Zeit immer mehr Schaden in den Geweben an, wobei das Ausmaß dieses Schadens vom Schweregrad der Arteriosklerose und vom Fortbestehen des erhöhten Blutcholesterinspiegels abhängt.

Gegenwärtig leidet fast jeder Amerikaner mehr oder weniger an Arteriosklerose. Autopsien von Kindern, die kein Jahr alt geworden waren, zeigten, daß sich bei diesen schon Cholesterin in ihren kleinen Arterien abgelagert hatte.

Bei Affenkindern, die man mit handelsüblicher Babynahrung, wie sie von Tausenden von

Kinderärzten empfohlen wird, fütterte, stellte sich heraus, daß nach Ablauf des ersten Lebensjahres die Arterien total mit Cholesterin verstopft waren. Die wenigen Untersuchungen an Kindern im Wachstumsalter ergaben, daß bei vielen bereits eine Arteriosklerose bestand, wobei eine deutliche Zunahme der Häufigkeit in den letzten Jahren des zweiten Lebensjahrzehnts erkennbar war. Autopsien, die man bei 300 jungen Männern, die in Korea gefallen waren, durchführte - junge Männer in den besten Jahren ihrer physischen Entwicklung - zeigten, daß bei 72 Prozent Cholesterinablagerungen in den Arterien bestanden, und bei manchen fand sich sogar schon eine fortgeschrittene Arteriosklerose. Die Arterien junger Männer, die in Vietnam gefallen waren, boten ein noch schlimmeres Gesamtbild.

Manche Wissenschaftler sind der Ansicht, daß ein Blutcholesterinspiegel von 180 Milligramm pro 100 cm<sup>3</sup> Blut (d. i. etwa 1/2 Tasse) bereits zu hoch und als krankhaft zu bezeichnen sei. Menschen, deren Blutcholesterinspiegel 260 Milligramm pro 100 cm<sup>3</sup> Blut übersteigt, sind bekanntlich von Herzinfällen bedroht. Es ist freilich keineswegs bewiesen, daß Cholesterinablagerungen die unmittelbare Ursache der Attacken sind. Mit Sicherheit aber behindern sie in starkem Maße die Blutzufuhr zum Herzmuskel wie auch zu allen anderen Körperteilen.

Glücklicherweise aber kann durch eine Korrektur der Ernährung das Cholesterin im Blut wieder in mikroskopisch kleine Partikel umstrukturiert werden, die leicht in die Gewebe einzudringen vermögen. Man hat durch Experimente bewiesen, daß bereits abgelagertes Cholesterin wieder mobilisiert werden kann, so daß es in den Blutstrom und schließlich auch in die Gewebe gelangt, wodurch die Arterien wieder frei und durchgängig werden. Manchmal kann man diesen Vorgang direkt beobachten, und zwar an Menschen, bei denen sich Cholesterin in Form gelber Depots um die Augen herum abgelagert hat. Wenn in solchen Fällen die Ernährung verbessert wird, können die Ablagerungen allmählich, oft innerhalb einiger Monate, verschwinden.

Angesichts unserer hohen Sterblichkeitsziffer infolge von Erkrankungen der Herzkranzgefäße wurde die Frage hochaktuell, welchen Einfluß Cholesterin auf die Herzfunktion hat. Viele Untersuchungen bestätigen jedoch immer wieder, daß bei Cholesterinablagerungen in einem Blutgefäß gewöhnlich auch in allen anderen Ablagerungen vorhanden sind. Beispielsweise kam es bei Schwerhörigen zu einer auffallenden Besserung, als ihr zu hoher Blutcholesterinspiegel einige Monate lang auf einem normalen Niveau gehalten wurde. Auch bei der Entstehung von Linsentrübungen und anderen Sehstörungen soll Cholesterin eine Rolle spielen, indem es die zu den Augen führenden Blutgefäße verengt; auch hier ergab sich eine Besserung des Sehvermögens nach Senkung des Cholesterinspiegels. Man hat festgestellt, daß Raucher mit hohem Blutcholesterinspiegel eher an Lungenkrebs sterben als solche mit niedrigem. Weiterhin ist eine Folge der Cholesterinablagerungen in den Arterien, daß buchstäblich Millionen von Menschen an Muskelkrämpfen in den Beinen leiden, meist nachts, wenn der Blutkreislauf durch die Ruhe gedämpft ist. Häufig ist die Sauerstoffversorgung so stark behindert, daß die Zehen oder der ganze Fuß absterben (sogenanntes Gangrän) und amputiert werden müssen.

Millionen von Menschen, oft solche, die früher sehr intelligent waren, werden verwirrt, vergeßlich und geistesabwesend, ihr Denken wird langsam insbesondere während ihrer späteren Lebensjahre, weil die Cholesterinablagerungen die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn erschweren. Bei sehr, sehr vielen Menschen ist die Blutversorgung des Herzmuskels durch verengte Arterien vermindert. Was auch immer die Ursache eines Herzinfalles sein mag, die Senkung des Blutcholesterinspiegels bewirkt eine allmähliche Zunahme der Sauerstoffversorgung und beschleunigt die Besserung.

Obwohl man in Tausenden von Untersuchungen den Einfluß der Ernährung auf das Blutcholesterin erforscht hat, gibt es relativ wenig Arbeiten über die besondere Rolle der B-Vitamine. Immerhin weiß man, daß Tiere unter cholinfreier Diät – Cholin hat bekanntlich eine

wichtige Funktion beim Abbau von Cholesterin und gesättigten Fetten – große Mengen von Cholesterin in den Arterienwänden zurückhalten, wodurch ein der menschlichen Arteriosklerose vergleichbarer Zustand entsteht. Diese experimentell erzeugte Arteriosklerose kann entweder durch Cholin oder durch Lecithin, das Cholin, Inositol und essentielle Fettsäuren enthält, verhindert oder gebessert werden.

Dr. Lester Morrison vom Landesspital in Los Angeles untersuchte 600 Patienten, die Herzinfälle überstanden hatten. Jeder zweite von ihnen wurde ohne sonstige Medikamente nur mit Cholin behandelt. Ihre Ernährung war in vieler Hinsicht unzureichend. Sie aßen so viel Sahne, Eier, Butter, Leber und andere cholesterinhaltige Nahrungsmittel, wie sie wollten. Dennoch erklärten die Leute nach kurzer Zeit, daß sie sich besser und viel gesünder fühlten, und viele von ihnen fingen wieder an zu arbeiten. Das Cholesterin in ihrem Blut verminderte sich. Sie hatten seltener Herzinfälle, und es starben weniger von ihnen als bei der Kontrollgruppe, die mit den üblichen Medikamenten, wie Phenobarbital, Digitalis und Nitroglyzerin behandelt wurde.

Als Dr. Morrison ähnlichen Gruppen Cholin, Inositol und ein Leberkonzentrat, das alle B-Vitamine enthielt, verabreichte, waren die Resultate sogar noch besser. Die Patienten gaben an, daß Atemnot und Herzschmerzen nachgelassen hätten und das Interesse an sexueller Betätigung sowie gute Laune und allgemeines Wohlbefinden wiedergekehrt seien. Viele von Ihnen erklärten, daß sie sich im ganzen Leben noch nie so gut gefühlt hätten. Trotz reichlichem Verzehr von Eiern, Leber und Butter nahm das Blutcholesterin ab. Während der Beobachtungszeit, die sich über ein Jahr erstreckte, starb niemand von dieser Gruppe. Dagegen starben 25 Prozent der Kontrollgruppe, die, wie Dr. Morrison es beschreibt, »eine Behandlung durch Vernachlässigung« erhielt.

Bei einer richtig zusammengesetzten Ernährung produziert die Leber jeden Tag eine Reihe wachsähnlicher Substanzen, die man unter dem Sammelbegriff Lecithin zusammenfaßt, wissenschaftlich aber als »Phospholipide« bezeichnet. Lecithin zerkleinert das Cholesterin zu winzigen Partikeln, die leicht in die Gewebe eindringen. Nur wenn zuwenig Lecithin produziert wird, nehmen die Cholesterinteilchen an Größe zu und bleiben im Blut und an den Arterienwänden hängen.

Lecithin besteht aus Fett, Cholin, Inositol und essentiellen ungesättigten Fettsäuren. Es kann nicht ohne Hilfe anderer Enzyme, die Vitamin B6 und Magnesium enthalten, produziert werden. Liegt einer dieser fünf Nährstoffe nicht in ausreichender Menge vor, kann kein Lecithin gebildet werden und das Blutcholesterin steigt an. Jeder einzelne dieser fünf Stoffe jedoch bewirkt bei separater Verabreichung ein Absinken. Es ist jetzt zwar bekannt, daß pflanzliche Öle als Quellen von Linolsäure nötig sind, um den Blutcholesteringehalt niedrig zu halten, doch die gleichfalls lebenswichtigen Substanzen Cholin, Inositol, Vitamin B6 und Magnesium läßt man noch größtenteils unbeachtet. Wenn jemand eine in bezug auf diese Stoffe vollwertige Ernährung einhält, kann sein Körper alles Lecithin, das er braucht, herstellen.

Bei Patienten mit einem über lange Zeit erhöhten Blutcholesterinspiegel und Herzinfällen kam es nach Verabreichung von zwei Eßlöffel Lecithin pro Mahlzeit innerhalb von drei Monaten zu einem deutlichen Absinken, obwohl sonst nichts verändert worden war. Bei vielen dieser Patienten hatten die Medikamente, die sie zehn Jahre lang eingenommen hatten, um ihren Cholesteringehalt zu senken, nicht geholfen. In einigen Fällen genügte sogar ein Eßlöffel Lecithin pro Tag, um den Cholesterinspiegel günstig zu beeinflussen. Lecithinkapseln freilich enthalten zuwenig Lecithin und sind daher wertlos. Jeder Arzt weiß, daß eine Arteriosklerose experimentell schon dadurch hervorgerufen werden kann, daß man Tieren reines Cholesterin und eine mangelhafte Nahrung mit vielen gesättigten Fetten gibt. Doch ist er sich über die Hintergründe dieser Beobachtungen gewöhnlich nicht im klaren. Erstens wird übersehen, daß eine derartige Diät auch einen Mangel an Magnesium aufweisen muß, zweitens richtet sich der Bedarf an Cholin

nach der Zufuhr gesättigter Fette, daher steigt der Cholinmangel der Tiere gewaltig an, ohne daß die Nahrung ein Mehrangebot an diesem Vitamin zur Verfügung stellt; ohne ein solches ist jedoch die Lecithinproduktion eingeschränkt. Weiterhin wissen viele Ärzte nicht, daß die experimentelle Erzeugung eines hohen Blutcholesterinspiegels durch Verfütterung von Cholesterin und gesättigten Fetten bereits nicht mehr gelingt, wenn auch nur eine kleine Menge Lecithin in der Nahrung enthalten ist. Wenn man hingegen reichlich Lecithin verfüttert, dann kommt es nie zur Arteriosklerose, wieviel Cholesterin und gesättigte Fette man auch geben mag. Weil man noch nicht versteht, wie enorm wichtig Lecithin ist, hat es viel Verwirrung gegeben.

Die medizinische Behandlung der Arteriosklerose ist gleichsam eine Tonleiter von Diäten geworden, beginnend mit dem Verbot von Eiern, Leber, Fett und Cholesterin über solche, bei denen nur pflanzliche Öle als Kalorienspende gestattet sind (die so abscheulich schmecken, daß man sie mit dem Magenschlauch verabreichen muß), bis zu Diäten mit reichlich Leber, Eiern und sogar Cholesterin.

Der verstorbene Dr. Laurance Kinsell gab verschiedenen Gruppen von Leuten mit hohem Blutcholesterin täglich 10 Eier oder 16 Eidotter oder das Fett von 32 Eidottern oder sogar 60 Gramm, etwa 4 Eßlöffel, reines Cholesterin. Kein einziges Mal vermehrte sich dabei das Blutcholesterin, vorausgesetzt, daß alle Nährstoffe, die für die Lecithinproduktion notwendig sind, in der Diät enthalten waren. Dr. Kinsell war auch der Meinung, daß Lecithin an sich Cholesterin sehr vermindere. Nur bei unvollkommener Ernährung können Butterfett, Eier und andere cholesterinhaltige Nahrungsmittel den Blutcholesterinspiegel erhöhen.

Es ist gut, wenn Ärzte ihren Patienten mit zu hohem Blutcholesterinspiegel raten, mehr pflanzliches Öl zu verwenden, hydrierte Fette zu meiden und den Verbrauch von harten tierischen Fetten einzuschränken, indem sie Schweinefleisch und fette Soßen meiden. Viele Ärzte verlangen auch, daß man Rind- oder Hammelfleisch nicht öfter als dreimal pro Woche essen soll. Doch darf man täglich gedämpften oder gebratenen Fisch oder Geflügel essen; Fischöle sind ungesättigt und das Geflügelfett ist nur zum Teil gesättigt. Allerdings kann die Zugabe von Öl zur Nahrung ohne gleichzeitige Erhöhung der Zufuhr von Vitamin E zur Ursache von Herzinfällen werden. Leider geschieht es oft, daß Ärzte ihren Patienten so ausgezeichnete Nahrungsmittel wie Eier, Leber, Nieren, Gehirn, Schalentiere, Sahne, Butter und Milch verbieten. Diese Nahrungsmittel, vor allem aber Leber, versorgen den Körper mit denjenigen Stoffen, die er braucht, um den Cholesteringehalt niedrig zu halten. Im übrigen wird bei cholesterinfreier Diät im Körper viel schneller Cholesterin produziert als dann, wenn es in der Nahrung, sogar in reichlichen Mengen, enthalten ist.

Obgleich in Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs kein Cholesterin vorkommt, sind viele Pflanzenfette entweder von Natur aus oder durch Hydrierung stärker gesättigt als harte tierische Fette. Diese gesättigten Pflanzenfette vermehren den Blutcholesteringehalt, weil sie den Bedarf an Cholin vergrößern. Kokosöl, das bei der Herstellung von sogenannter »angereicherter« Milch, künstlicher Milch und künstlicher, süßer oder saurer Sahne, sei es in Pulverform oder flüssig, Verwendung findet, ist die Fettsorte, die den größten Schaden verursacht. Auch Palmöl ist ein gesättigtes Fett. Harte Fette jeder Art vermehren immer den Blutcholesteringehalt, flüssige Fette, wie z.B. Fischöle dagegen nicht. Sogar das Fett, das im Körper aus nicht benötigten Kalorien gebildet wird, ist ein gesättigtes Fett, kann somit den Bedarf nach Cholin vergrößern und die Ursache für ein Ansteigen des Blutcholesterinspiegels sein. Die meisten Leute mit langem bestehendem Übergewicht leiden an Arteriosklerose.

In der Schweiz, in Finnland und in Dänemark, wo man sehr viel Molkereiprodukte konsumiert, sterben relativ wenig Menschen an Herzkrankheiten. Man hat festgestellt, daß verschiedene Stämme in Kenya, die von Viehzucht und Molkereiprodukten leben und auch bis zwölf Liter Vollmilch pro Tag trinken, auffallend niedrige Blutcholesterinwerte aufweisen; 60 Prozent des

Fettkonsums dieser Menschen bestehen aus Butterfett. Ihre Kost ist vollwertig in bezug auf eben jene Nährstoffe, aus denen Lecithin hergestellt wird. Der verstorbene Dr. Francis M. Pottenger jr., damals Professor der Medizin an der Universität von Südkalifornien, erzählte mir, daß es in seinem Sanatorium für Tuberkulose keine Patienten mit hohem Blutcholesteringehalt gab, obwohl sie große Mengen Eier, Leber, Butter und Vollmilch erhielten. Ihre Ernährung war eben vollwertig.

So wie ich es sehe, kann man erwarten, daß die Cholesterinablagerungen und die Probleme, die sie mit sich bringen, jedes Jahr schlimmer werden. So versuchen z.B. viele Leute, ihr Übergewicht zu reduzieren, indem sie eine Mahlzeit überschlagen. Der Körper verbraucht aber bei seiner kontinuierlichen Verdauungsarbeit nur relativ wenig von der Nahrung und kann sie schlecht verarbeiten, wenn die gesamte Tagesmenge auf einmal geliefert wird. Bei Menschen und auch bei Tieren schnellst der Blutcholesterinspiegel hinauf, wenn täglich nur eine oder zwei Mahlzeiten eingehalten werden, und sinkt bei der Einnahme häufiger kleiner Mahlzeiten ab. Außerdem sind eine Reihe neuer Nahrungsmittel auf dem Markt erschienen, die Kokosöl enthalten; auf dem Etikett jedoch steht, daß das Produkt nur Pflanzenfett enthält. Kokosbutter ist ein hochgesättigtes Fett, das den Blutcholesterinspiegel genau so schnell in die Höhe treibt wie die meisten tierischen Fette.

Leider empfehlen sogar Kinderärzte, wenn sie nichts von Ernährungslehre verstehen, Säuglingsnahrungsmittel, die Kokosöl enthalten. Andere geben Kindern Magermilch, in der die Linolsäure, die für die Herstellung von Lecithin notwendig ist, vollständig fehlt.

Auch wenn der Blutcholesterinspiegel sogar für längere Zeit auf 180 Milligramm oder darunter bleibt, ist noch keine Garantie dafür gegeben, daß alle Cholesterinablagerungen, die sich vielleicht während eines halben Jahrhunderts angehäuft haben, schon verschwunden sind. Es kann sehr lange dauern, bis abgelagertes Cholesterin abgebaut ist. Deswegen sollte eine gute, cholesterinvermindernde Ernährung über Jahre hinaus eingehalten werden.

Hier haben wir also wieder einen Fall, bei dem die Bearbeitung der Nahrungsmittel, hauptsächlich das Raffinieren des Getreides, der Gesundheit unseres ganzen Volkes geschadet hat. Als in Dänemark während des ersten Weltkrieges und in England während des zweiten Weltkrieges die Bevölkerung mehr B-Vitamine erhielt, weil in allen Getreidearten die Keime mit vermahlen wurden, besserte sich die Volksgesundheit in mannigfacher Hinsicht, und die Todesfälle durch Herzerkrankungen nahmen deutlich ab.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## **Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin**

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln