

Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Wie man Herzkrankheiten wirklich vorbeugt und wie man sie heilt (4)

Wie man Herzkrankheiten wirklich vorbeugt und wie man sie heilt (4)

Heute bekommen Sie Teil 4 meiner Serie mit Ausschnitten aus dem Buch von Dr. Gottfried A. Lange: „How to really prevent and cure Heart Disease“. Die bisher veröffentlichten Teile finden Sie im Archiv der Gesundheitsbriefe:

- .. [Wie man Herzkrankheiten wirklich vorbeugt und wie man sie heilt \(1\)](#)
- ! [Wie man Herzkrankheiten wirklich vorbeugt und wie man sie heilt \(2\)](#)
- ! [Wie man Herzkrankheiten wirklich vorbeugt und wie man sie heilt \(3\)](#)

Ich hatte angekündigt, dass wir in diesem Gesundheitsbrief einen weiteren und noch genaueren Blick auf diese neugierig machende Substanz, genannt Cholesterin, werfen.

Cholesterin-Medikamente (Statine) erhöhen das Diabetes-Risiko

Patienten, die ein Statin einnehmen, haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes. Diese an sich bekannte Assoziation bestätigt nun eindrucksvoll eine Studie im «Journal of General Internal Medicine». Die Autoren um Dr. Ishak Mansi von der University of Texas Southwest in Dallas fanden bei Patienten unter Statinen eine um 87 Prozent erhöhte Erkrankungswahrscheinlichkeit. Die Einnahme der Cholesterolsenker – in drei Viertel der Fälle Simvastatin – war darüber hinaus mit einem stark erhöhten Risiko für Diabetes-assoziierte Komplikationen verbunden.

Eine Stärke der vorliegenden Arbeit ist, dass alle Probanden zu Beginn relativ gesund waren. Das unterscheidet sie von früheren Studien. «Bisher ging man davon aus, dass mit Statinen behandelte Patienten deshalb häufiger an Diabetes erkranken, weil sie von vornherein ein höheres Risiko für die Stoffwechselerkrankung haben als Patienten, die diese Medikamente nicht erhalten», erklärt Mansi. Für die jetzt vorgelegte Arbeit analysierten Mansi und Kollegen die Daten von knapp 26.000 Versicherten von Tricare, einer Krankenversicherung für Angehörige der US-Streitkräfte. Eingeschlossen wurden nur Personen, die zu Beginn des achteinhalbjährigen Beobachtungszeitraums keine schwere chronische Erkrankung hatten.

Aus dem Datenpool wählten die Forscher 3351 mit Statinen behandelte Patienten aus und ordneten ihnen jeweils eine Vergleichsperson zu, die in 42 gesundheitlichen und demografischen Parametern mit dem Referenzpatienten übereinstimmte. Durch dieses Verfahren des sogenannten propensity score matching lassen sich die beobachteten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen relativ eindeutig auf die Statine zurückführen. Neben dem erhöhten Risiko für eine Diabetes-Erkrankung und damit verbundene Komplikationen kam es unter Statin-Einnahme auch häufiger zu Übergewicht oder Adipositas. Der Vergleich aller knapp 22.000 nicht mit Statinen behandelte Studienteilnehmer mit den etwa 4000 Statin-Anwendern ergab ein ähnliches Bild.

Das Ergebnis zeigt, dass klinische Studien aufgrund ihrer kurzen Dauer Nutzen und Risiken der Langzeitanwendung von Statinen nicht vollständig erfassen können, resümieren die Autoren.

Weitere Hinweise auf Cholesterin-Medikamente (Statine)

Es gibt eine Reihe von weiteren Informationen, die wir auf den Seiten des Vitalstoff-Journals oder als Gesundheitsbriefe veröffentlicht haben. Wenn Sie das Thema interessiert, empfehlen wir Ihnen folgende Links:

[Neue Warnungen vor den verheerenden Nebenwirkungen der Statine](#)

[Wider die Cholesterin-Lüge - Hintergründe](#)

[Wenn Sie Statine einnehmen, müssen Sie Ihr Coenzym Q10 berücksichtigen](#)

Es gibt wirklich keinen guten Grund, Statine einzunehmen

Es gibt wirklich keinen guten Grund, Statine einzunehmen und unter den Folgeerkrankungen aus dieser gefährlichen Medikamenten-Einnahme zu leiden. Wenn Sie die nachstehend aufgeführten einfachen Richtlinien befolgen, werden Sie Ihre Gesundheit so optimieren, dass Sie Ihren Cholesterinspiegel auf natürliche Weise, ohne alle Nebenwirkungen, optimieren können:

- Normalisieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel durch die Eliminierung von Zucker und Körner
- Verwenden Sie qualitativ hochwertige Omega-3-Fettsäuren, dies fördert Ihre Herzgesundheit
- Stellen Sie sicher, dass Sie jeden Tag bewegen können. Richten sie Ihr besonderes Augenmerk darauf: Machen Sie kein anaerobes

Sprint-Kreislauf-Training.

- Essen Sie die richtigen Lebensmittel für Ihren Ernährungs-Typ, und Essen Sie einen großen Teil der Lebensmittel roh.
- Darüber hinaus, wenn Sie ein Mann im mittleren Alter sind oder eine Frau in der Menopause sollten Sie Ihren Eisenspiegel überprüfen lassen, da ein erhöhter Eisenspiegel im Blut den Blutgefäßen, dem Herzen und anderen Organen große oxidative Schäden verursachen kann.
- Überschüssiges Eisen ist auch einer der wichtigsten Faktoren des Krebsrisikos.
- Nehmen Sie Ihre emotionalen Herausforderungen an, und versuchen Sie, Ihren „Stress“ zu minimieren.
- Vermeiden Sie Alkohol- und Nikotingenuss.

Im Gegensatz zu den Statinen, die Ihren Cholesterinspiegel auf Kosten Ihrer Gesundheit senken, unterstützen Sie Ihre Gesundheit durch diese Lifestyle-Strategien - Ihr Cholesterinspiegel dankt es Ihnen.

Cholesterin ist die Ausgangssubstanz für den Zusammenbau vieler unserer wichtigsten Hormone.

Die Bezeichnung Hormon meint eine biochemische Substanz, die Körperzellen und deren Funktionen kontrolliert. Eines von ihnen ist Cortisol (Kortison), das bedeutendste Stresshormon.

Seine wesentlichen Funktionen sind:

- Glucose und Fettsäuren als Quellen der Zellenergie zu aktivieren und
- Die Mineralien Kalium und Natrium, die die Gesamtheit unserer Körper- und Gehirn-Leistung regulieren, zu steuern

Dr. Hartenbach, ein Universitätslehrer und Forscher, Spezialist der Gefäß-Chirurgie, mit einigen Jahrzehnten Forschungserfahrung über Stoffwechselkrankheiten, Krebs und Gefäßkrankheiten, fand heraus, dass moderater Stress, wie zum Beispiel durch sportliche Wettkämpfe, eine zwei- bis vierfache Zunahme der Cortisol-Produktion bewirkt. Ernsthafterer Stress wie vor einer Operation, einem Unfall oder Hochleistungs-Sportwettkämpfen längerer Dauer, kann den Cortisol-Spiegel um den Faktor 10 erhöhen. [12, 16]

Wenn sich der Cortisol-Spiegel erhöht, vermehrt die Leber ihre Cholesterinproduktion. Nebenbei bemerkt, produziert die Leber 85 Prozent des Körpercholesterins, nur 15 Prozent stammen aus der Nahrung.

Cortisol im Körper hält Allergien in Schach. Es verbessert die Blutgerinnung, indem es die Menge der Blutplättchen vermehrt und dadurch hilft Blutungen zu stoppen. Cortisol stabilisiert das Herz, den Kreislauf und reguliert den Blutdruck. Es verhindert unkontrolliertes Zellwachstum und Zellteilung, einschließlich das der Krebszellen.

Ohne Cortisol könnte der Organismus körperliche Leistungen nicht vollbringen, was sich direkt negativ auch auf geistige Leistungen auswirken würde. Ohne Cortisol könnte der Körper nicht bestehen.

Da Cholesterin die Ausgangssubstanz für Cortisol ist, können Sie sicher ermessen, wie gefährlich es sein kann, Cholesterin mit Cholesterinsenkern zu reduzieren.

Referenzen / Literatur:

12. Hartenbach W: Die Cholesterin-Lüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin. München: Herbig 2003.
16. Hartenbach W: Cholesterin - wertvollster Baustein des Lebens. Berlin: Frieling 1999.