

**Was sonst noch interessiert ...**

**Cholesterin: schlecht fürs Herz und doch notwendig**

Cholesterin verstopft die Adern, macht das Herz krank, der Kreislauf leidet und Gallensteine können auch entstehen. Aber: Cholesterin ist auch lebensnotwendig! Zum Beispiel für die Stabilität der Plasma-Membran von Zellen.

Cholesterin gehört zur Gruppe der Nahrungsfette, das heißt, Cholesterin wird einerseits mit der Nahrung aufgenommen, zum größten Teil aber im Körper gebildet, vor allem in der Leber.

Cholesterin ist die Basis für die Hormonproduktion - auch und vor allem unser Gehirn benötigt Cholesterin in großen Mengen. Cholesterin schwimmt dabei nicht frei im Blut, sondern ist in Eiweißpakete, sogenannte Lipoproteine, verpackt. Diese sorgen für die richtige Verteilung des Cholesterins im Körper, aber auch für einen Rückfluss in die Leber, wenn die Fette in den Zellen nicht verbraucht wurden. In der Leber können sie dann abgebaut und verwertet werden.

Insgesamt kann man also sagen: Cholesterin ist lebenswichtig - aber, Cholesterin ist auch lebensgefährlich. Denn Cholesterin gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Cholesterin wird dabei als Gefäßkiller bezeichnet.

Im Blut wird Cholesterin nämlich wegen seiner schlechten Wasserlöslichkeit an Eiweiß gebunden und erst dann transportiert. Dieses Transport-Cholesterin heißt HDL, das sogenannte gute Cholesterin beziehungsweise LDL, das böse Cholesterin.

Das Problem von LDL ist: wenn zu viel davon unterwegs ist, also mehr, als wir brauchen, dann wird es an den Gefäßwänden abgelagert. Dies begünstigt dann die Bil-

dung von sogenannten Plaques. Sie können sich verdichten, bis es zum Verschluss der Gefäßöffnung kommt. Dieser sogenannte Thrombus kann dann zum Herzinfarkt führen.

Deshalb wurde im Jahr 1990 von einer Experten-Kommission ein oberer Grenzwert von 200 Milligramm Cholesterin pro Deziliter Blut festgelegt. Dieser Wert gilt inzwischen als äußerst umstritten, denn es ist nicht nachgewiesen, dass ein höherer Cholesterin-Wert auch gleichbedeutend ist mit einer erhöhten Gefahr.

Kritiker sagen sogar, dieser Grenzwert wurde von Pharma- und Margarine-Unternehmen festgelegt, um ihre Produkte zu verkaufen.

Und tatsächlich ist inzwischen nachgewiesen, dass Cholesterin aus der Nahrung den Blutwert nicht erhöht: der menschliche Körper kann nämlich die Aufnahme von außen regulieren und im Fall des Falles seine eigene Produktion bis zu einer gewissen Grenze drosseln. Andererseits ist wie so vieles auch der individuelle Cholesterin-Wert genetisch programmiert.

Dennoch werden viele Menschen mit einem Cholesterin-Wert von nur wenig über 200 mit Medikamenten behandelt. Etliche Ärzte kritisieren das.

Aber hier schlägt wohl die Macht der Pharma-Unternehmen zu: nach Schätzungen verdienen sie 30 Milliarden Euro weltweit mit Cholesterin-Senkern - da macht man mal gerne Menschen krank, die es eigentlich gar nicht sind. Cholesterin ist deshalb in gewisser Weise eine Glaubensfrage. Festzuhalten ist aber: Cholesterin kann ein zusätzlich Faktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein, meist in Zusammenhang mit Übergewicht, zu viel Alkohol und Rauchen, zu wenig Bewegung.

Lebt man aber insgesamt gesund, treibt Sport, ernährt sich ausgewogen - dann ist auch ein etwas erhöhter Cholesterin-Wert kein Anzeichen für eine Gefahr.

nh

*Neu erschienen - Ihr Bildband von Netzschkau*

**Netzschkau vogtland**  
**Die 50er und 60er Jahre**

Autoren: Bernd Scholz und Falk Neumann  
84 Seiten mit 125 ortsbezogenen s/w-Lithos und farbiger Chronik  
Format 23 x 21,5  
ISBN 978-3-86595-179-3

**Sie erhalten das Buch**  
**in Netzschkau bei:**

*Foto Orzschig, Bahnhofstraße 14*

**in Reichenbach bei:**

*Vogtländische Buchhandlung, Zenkergasse 2*  
*Evangelische Buchhandlung, Marktstraße 5*



Aus dem  Geiger-Verlag, Horb am Neckar