Cholesterin - der lebensnotwendige Stoff oder: Cholesterinmärchen und Lügen.

Buch: Bruker, M. O. / Ilse Gutjahr "**Cholesterin - Der lebensnotwendige Stoff**" emu-Verlag, Lahnstein: [7]2004
Die Krankheiten Pest, Cholera oder Tuberkulose spielen heute kaum mehr eine Rolle, dafür steigen die **Zivilisationskrankheiten** seit etwa einhundert Jahren kontinuierlich an. Auch spiegelt die statistisch höhere Lebenserwartung ein falsches Bild der heutigen **"Volksgesundheit"** wieder. Durch die verminderte Säuglingssterblichkeit und bessere medizinische Versorgung erreichen Männer und Frauen heute ein Durchschnittsalter jenseits der Siebzig. Dass dies allerdings auch in früheren Zeiten nicht unüblich war, zeigt ein Blick in die römische Geschichte. Dort lag das Mindestalter, um in den Senat gewählt zu werden, bei sechzig Jahren.

Die meisten Zivilisationskrankheiten sind ernährungsbedingt und haben immer einen Verstoß gegen die Grundgesetze der Natur gemein. Zu diesen Verstößen gehört eindeutig die Erzeugung künstlicher Nahrungsmittel in der Fabrik: Fabrikzuckerarten, Auszugsmehle, Fabrikfette, gehärtete Pflanzenfette - Substanzen, die so in der Natur nicht vorkommen.

Cholesterin: Es ist eine irrige Vorstellung, dass an einer Erhöhung des Cholesteringehalts im Blutserum der Verzehr cholesterinhaltiger Nahrungsmittel schuld sei (Eier, Butter,…). Dies führt dann wiederum zu der Bewertung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrem Cholesteringehalt. Es wurde nun durch Großversuche **erwiesen, dass der Cholesteringehalt des Blutes unabhängig vom Cholesteringehalt der zugeführten Nahrung ist und bleibt.** Er wird von zahlreichen anderen Faktoren bestimmt - vor allem zu viele Kohlenhydrate (Brot!) erhöhen den Triglycerid- und Cholesterinspiegel.

Der menschliche Stoffwechsel darf nicht getrennt nach Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten betrachtet werden, sondern nur im gesamten als ein Gesamtstoffwechsel. In jeder Körperzelle läuft dieser ständig zur gleichen Zeit ab. Kommt es aus irgendwelchen Gründen zu Störungen, so ist immer der gesamte Stoffwechsel - also Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel - gestört.
"Ändert man bei einem Menschen, dessen Cholesteringehalt zu hoch ist, **den Kohlehydratanteil** der Nahrung, indem man die raffinierten Kohlenhydrate Auszugsmehl und Fabrikzucker einschränkt, bzw. meidet, so kommt es sofort zu einer nachweislichen Senkung des Cholesteringehalts im Serum." (Dr. Bruker). Dr. C. Ehrensperger: Die Gesamtmenge der Kohlenhydrate muss reduziert werden!

Dr. Bruker berichtet weiterhin nicht nur von Patienten, **deren Cholesterinspiegel nach dem Weglassen raffinierter Kohlenhydrate sank,** sondern auch von solchen, die im Rahmen einer vitalstoffreichen Kost **statt Margarine Butter** bekamen und deren Cholesterinspiegel ebenfalls sank. "Was würden Sie zum Beispiel dazu sagen, wenn man die Ursache der Arterienverkalkung darin sehen würde, dass der Betreffende zu viel Kalk gegessen hätte? Genauso widersinnig ist es, krankhafte Cholesterinablagerungen damit zu begründen, dass der Kranke angeblich zu viel Cholesterin gegessen habe." **Gehärtete Pflanzenfette, stark erhitzte Fette, Transfette (in allen Backwaren!), Weißmehl, sind Dein Feind.**

Die Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren (Anmerkung: **Omega-3**) senkt den Cholesteringehalt im Blut. Unter den tierischen Fetten nimmt die Butter in Bezug auf die ungesättigten Fettsäuren eine bevorzugte Stellung ein. Dr. Bruker appelliert an dieser Stelle an den gesunden Menschenverstand und wirft wieder einen Blick zurück in die Geschichte: "Die Menschen auf dieser Erde haben seit Jahrtausenden das Milchfett in Form von Milch oder Butter genossen und sind dadurch nicht krank geworden, geschweige denn, dass sie durch den Genuss von Butter einen Herzinfarkt bekommen hätten." Die Höhe des Cholesteringehalts im Blut geht nicht mit dem Verzehr tierischer Fette parallel. **Auch die Muttermilch enthält übrigens große Mengen an Cholesterin**

Es gibt Fälle schwerster Arteriosklerose (besonders bei fettarmen Diäten), bei denen im Blut keine Vermehrung der Fettstoffe vorhanden ist, und umgekehrt gibt es Fälle mit hohem Cholesterinwerten, in denen fettarme Kost keine Besserung bringt.

Prof. Yudkin vom Ernährungswissenschaftlichen Institut in London kam zu der Schlussfolgerung, dass Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel durch Genuss von Kohlenhydraten (Fabrikzucker und Auszugsmehle) für die Entstehung der Arteriosklerose von entscheidender Bedeutung sind.

Der Butter wird besonders gute Bekömmlichkeit und Verträglichkeit für Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenkranke bescheinigt. Allerdings muss beachtet werden, dass die Butter (wie andere Fette auch) nicht mit den Speisen zusammen gekocht wird, sondern nach dem Kochprozess zugesetzt wird. Butter ist übrigens auch das einzige Fett, welches nicht erst in der Leber umgewandelt werden muss, sondern direkt vom Körper verwendet werden kann.

Margarine ?

In den 70er Jahren investierte die Margarine-Industrie mehrere Millionen Mark, um das Cholesterin, welches in der Butter anzutreffen ist, schlecht zu machen. Damals waren Parolen wie "Butter macht Herzinfarkt" oder "Butter verkürzt ihre Lebenserwartung" an der Tagesordnung - die Bevölkerung war regelrecht geschockt. Doch die Margarine-Industrie hatte erreicht, was sie wollte: Umsatz und Einnahmen stiegen schier ins Unermessliche. Ausreichend Geld also, um weitere Gutachten über die angeblich gesündere Margarine zu veröffentlichen.

Cholesterin wird - ähnlich wie Lecithin - für den Aufbau der Zellmembran benötigt. Cholesterin ist eine fettartige Substanz und ein überall im menschlichen (und tierischen!) Organismus vorkommendes Stereoid, also lebensnotwendig! Es ist unentbehrlicher Bestandteil von Zellen und Gewebe, verantwortlich für den Fett-Transport und unentbehrlich für die Bildung von Hormonen. Cholesterin stellt der Organismus selbst her, wenn mit der Nahrung nicht genügend zugeführt wird - und umgekehrt: wird zu viel Cholesterin angeboten, produziert er weniger.

"Die Fettsucht entsteht nicht durch Fettverzehr". … Es liegt die **Ursache des Übergewichts nicht am Fett, sondern im** Fehlen biologischer Wirkstoffe (Vitalstoffe), durch deren Mangel die Zivilisations-Kost gekennzeichnet ist. Durch dieses Fehlen kommt es zu einer Fehlsteuerung des Stoffwechsels, der das krankhafte Stoffwechselzwischenprodukt Fett entstehen lässt und im Körper deponiert.

Überschüssige Kohlenhydrate werden in Fett umgewandelt (Anmerkung: Durch Kohlenhydrate, Brot, steigt der Insulinspiegel im Blut - und nur mittels Insulin kann Fett in die Fettzellen transportiert werden! Low Carb wird empfohlen). Ironischerweise entsteht dieses Fett auch bei Reduktionskost von nur 800 Kalorien am Tag. Das Fett wird jedoch abgebaut, sobald man natur belassene Fette und eine vitalstoffreiche Kost zu sich nimmt, auch wenn sie 2000 - 3000 Kalorien und mehr enthält! Dies bestätigten jahrzehntelange Beobachtungen seitens Dr. Bruker.

Die dritte sog. "Risikogruppe" ist die der Zuckerkranken, die an "Diabetes mellitus" leiden. Hier **macht jedoch nicht das Cholesterin krank, sondern** handelt es sich bei der Krankheit um ein Symptom einer komplexen Stoffwechselstörung, deren Ursache in der zivilisatorischen Fehlernährung liegt. (Zu viele Kohlenhydrate: Weizen, Getreide, Kartoffel, Reis). Es gibt keinen einheitlichen Normwert für den optimalen „Cholesterinspiegel“ (normal alles zwischen 150 bis 250).

Freispruch der Butter Die Gründe, die die Butter auf die Anklagebank brachten, sind mehrfacher Art. Erstens will die Industrie ihre Kunstprodukte, Margarine verkaufen, Zweitens: Bei der Arteriosklerose und dem Herzinfarkt, der vorwiegend auf arteriosklerotischen Veränderungen der Herzkranzgefäße beruht, finden sich cholesterinhaltige fettartige Ablagerungen auf den Innenwänden der Blutgefäße. Da das Cholesterin nur in tierischen Fetten und nicht in pflanzlichen vorkommt, lag es zunächst nahe, die tieri-

schen Fette für die Zunahme dieser Erkrankungen verantwortlich zu machen - das war ein Irrtum (beachte Dr. Jan Kwasniewski und Dr. W. Lutz). Allerdings muss man bei normaler Ernährung (nicht Low-Carb) **mit Fetten sehr mäßig sein. R. Steintel warnt:** Wenn unsere lebende Körper-Verbrennungs-Maschine mehr Fett erhält, als sie möglichst restlos verbrennen kann, so entstehen drei sehr gefährliche unvollkommene Verbrennungsprodukte der Fette: **Glycerinsäuren, Stearinsäuren, Cholesterole.** Zu reichlicher Butter- oder Fettgenuss führt zu Darmschleimhautentzündungen (Abmagern!), zu Diabetes, zu Lungentuberkulose, Nervenschäden… usw. (Steintel "Das NEG." Auszug-Heft, 32 Seiten).

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Stoff

In Wirklichkeit ist Cholesterin ebenso wie Lecithin ein äußerst wichtiger, unentbehrlicher und lebensnotwendiger Stoff. Beide werden u. a. für den Aufbau der Membranen und beim Fett-Transport benötigt. Auch der Eintritt der Fettsäuren aus dem Blut durch die Zellmembranen ins Zellinnere ist nur mit Hilfe des Cholesterins möglich. Es ist aber eine völlig andere Sache, wenn Cholesterin sich in krankhafter Weise an falschen Stellen", nämlich in den Gefäßwänden, ablagert. Dieser Vorgang tritt nur bei krankhaft verändertem Stoffwechsel ein (Besonders wenn zu wenig Wasser getrunken wird: Batmanghelidj; und wenn zu viele Kohlenhydrate, Getreideprodukte, genossen werden: H. Wandmaker! Deswegen ist Dr. Bruker mit seiner „Vollwertnahrung“ nicht für jeden Stoffwechsel-Typ zu empfehlen).

Der Cholesteringehalt der Nahrungsmittel ist belanglos. Zunächst weiß der Laie meist nicht, dass der Körper imstande ist, selbst Cholesterin zu bilden. Dies bedeutet, dass die erhöhte Cholesterinmenge im Krankheitsfall gar nicht aus der Nahrung zu stammen braucht. **(Getreide und Kohlenhydrate - Brot und Backwaren - sind viel gefährlicher als gesättigte tierische Fette, siehe Dr. Lutz).**

B ü c h e r:

Hartenbach, Dr. med. Walter „**Die Cholesterinlüge, das Märchen vom bösen Cholesterin**“, Herbig

Ravnskov, Uffe /Udo Pollmer "Mythos Cholesterin" Hirzel, Stuttgart: 2004; ISBN: 3777611816

Bruker, M. O. / Ilse Gutjahr "Cholesterin - Der lebensnotwendige Stoff" emu-Verlag, Lahnstein: [7]2004

Langbein, Kurt „Das Medizinkartell. Die sieben Todsünden der Gesundheitsindustrie“

Lutz, Dr. med. habil. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 15. erweiterte Auflage 2004; ISBN 3-88760-100-9

Kwasniewski, Dr. Jan "Optimal essen", Bestellen bei: Heinrich A. Güttner, Rostocker Str. 53/514, D- 70376 Stuttgart. Tel.: 0711-5490628; Fax: 0711-5005309; h.a.guettner@t-online.de

Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" 3-907547-07-1; Schaub Institut, Bahnhofstrasse 47, CH-7310 Bad Ragaz; Tel: 0041-(0) 81-330 17 00; Fax: ...330 17 02 (fettreiche - aber säure- und Kohlenhydratarme Schaub-Kost)

Gonder, Ulrike "Fett! Unterhaltsames über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen"

Strunz U. & Jopp, Andreas „fit mit fett; gute fette von killerfetten unterscheiden; herzinfarktrisiko senken“

Steintel, Dr. Reinhard "Das natürliche Ernährungsgesetz - NEG" Selbstverlag Dr. A. Fadini, Breuningstr. 31, D-72072 Tübingen

Steintel, Dr. Reinhard " Ernährungsgrundsätze nach dem NEG" Auszug, 36 Seiten; A. Fadini, D-72072 Tübingen

1_Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig!“ 2003; ISBN 3-935767-25-0
3_Batmanghelidj, F. "WASSER - die gesunde Lösung" Ein Umlernbuch! 10. Auflage 2003
5_Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur bei Übergewicht, Depression und Krebs" Fett macht nicht fett;

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle“ [4]2002**,** Evolution und Ernährung. (Seine LOGI-Methode geht nach GLYX)

Densmore "How Nature Cures ... ... The Natural Food of Man. Arguments against the use of bread, cereals, potatoes, and all other starch foods." 2003, www.kessinger.net , ISBN 0766134539

Internetseite über Gesundheit, Weltanschauungsfragen, Bücherlisten,

www.josef-stocker.de e-mail: gesundheit@josef-stocker.de Dez. 2005