



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 29. Januar 2016

## Achtung bei Cholesterin

Tatsache ist, dass bei jedem dritten Deutschen ein erhöhter Gesamtcholesterinwert im Blut nachweisbar ist. Tatsache aber ist auch, dass dieser Wert für sich alleine nicht aussagefähig ist und schon gar nicht die Einnahme eines den Fettstoff senkenden Medikamentes rechtfertigt. Erst mit der zusätzlichen Bestimmung der Triglyceride (Neutralfette), LDL (schlechtes) und HDL (gutes) Cholesterin lassen sich Rückschlüsse wie ein mögliches Risikoprofil ziehen. Optimal wären noch das Bestimmen von Lipoprotein (a), CRP, Homocystein, Fibrinogen und Vitamin D. Außer diesen Blutwerten sollte man sich auch den dazugehörigen Menschen und seine Lebensweise, seine Vorerkrankungen und sonstige Risikofaktoren anschauen. Erst dann liegen die Voraussetzungen für den Arzt vor, gemeinsam mit seinem Patienten einen Therapieplan aufzustellen. Die optimalen Werte für die Blutwerte sollten wie folgt ausschauen: Gesamtcholesterin < 200, Triglyceride < 150, LDL < 100, HDL > 60, Lipoprotein (a) < 30, Homocystein < 10, Fibrinogen < 300 und Vitamin D > 100nmol/l. Der Taillenumfang sollte bei Frauen nicht mehr als 88 cm betragen, bei Männern darf er mit maximal 102 cm etwas größer sein. Von Bedeutung ist ebenso die Einnahme der Pille und von Wechseljahreshormonen, die als kritisch einzustufen sind.

Nehmen Sie bereits Fett senkende Medikamente - meist sind es Statine, die verordnet werden - sollten Sie über ihre Nebenwirkungen Bescheid wissen. Sie senken nicht nur das Cholesterin, sondern verhindern auch die Bildung des lebensnotwendigen Provitamins Q 10. Es ist für die Gesunderhaltung der Mitochondrien, unserer Zellkraftwerke, unverzichtbar. Patienten, die das nicht wissen, gefährden

ihre Mitochondrien und leiden häufig an extremen Muskelschmerzen, ohne deren wahre Ursache zu kennen. Folgende Maßnahmen versprechen guten Erfolg: Reduzieren Sie Cholesterinlieferant Nr. 1, das Fleisch, und alle daraus hergestellten Produkte sowie alle Tiermilchprodukte. Essen Sie lieber fetten Tiefseefisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren, einmal pro Woche ist ausreichend. Verwenden Sie als Öl für ihre Salate das immer kalt und dunkel im Kühlschrank stehende Leinöl. Lebensmittel wie Leinsamen, Haferkleie und Flohsamen senken Cholesterin und Triglycerid-Werte um bis zu 20 Prozent. Planen Sie ab sofort Bewegung und Entspannung von etwa insgesamt einer Stunde in Ihren Tagesablauf ein. Hierzu eignen sich Übungen aus dem Faszien-Yoga und die gängigen Ausdauerbewegungen wie Walking, Joggen, Radfahren sowie ein kleines Krafttrainingsprogramm bestehend aus Kniebeugen, Klimmzügen und Liegestützen – letztere, wenn nötig, erleichtert gegen die Wand oder mit Stuhl.

Wenn Sie an einer seltenen erbten Form der Fettstoffwechselstörung leiden – etwa 0,15 Prozent der Bevölkerung – und zusätzliche, gravierende Erkrankungen bestehen, geht es nicht ohne entsprechende Medikamente. Führen Sie bitte trotzdem die oben beschriebenen Maßnahmen durch und nehmen Sie zusätzlich Q 10 ein.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*