# Eier und die Cholesterin-Lüge...

... Cholesterin verursacht Herzinfarkt und ist deshalb schlecht. Das war eine medizinisch bislang weit verbreitete, aber unbewiesene Meinung. Aufgrund dieser These blühten der Pharmamarkt und Cholesterindiäten. Durch letztere boomte auch vor Jahren der grüne Eiermarkt, denn die grünen Araucana-Eier sollten weniger Cholesterin haben als andere und deshalb für Cholesterinbewusste das „ideale" Ei sein.

Wie man jetzt herausfand, wird das Cholesterin des Eies kaum aufgenommen, weil das Lezithin des Eies die Ei-Cholesterinaufnahme unterbindet. Mit anderen Worten: Die Ei-Cholesterin-Hysterie war völlig umsonst.

Gesunde Menschen mit 200 Milligramm Cholesterin pro Deziliter Blut werden zu Patienten, weil ab diesem Grenzwert laut der Medizin der Gesundheitszustand einer Kontrolle bedarf. Doch jetzt kann man nachlesen, dass bei Männern die Sterblichkeit bei Werten unter 160 mg genauso hoch ist wie bei Werten über 240 Milligramm. Man könnte genauso gut sagen, dass die erhöhte Anzahl an Falten im Alter mit der Sterblichkeit in Verbindung steht. Das wäre noch nicht einmal falsch. Jeder lacht aber über solche Zusammenhänge, weil er es sich an seinen fünf Fingern abzählen kann, dass das ein Märchen ist. Beim Cholesterin glaubt man alles, was von der Pharmaindustrie kommt, auch wenn's genauso wenig überzeugend ist wie der Falten-Tod-Zusammenhang.

**Eier und Cholesterin: Viele Legenden verbinden beide**

**Grüne Araucana-Eier haben teils einen verringerten Cholesteringehalt – das machte sie außerordentlich begehrt.**

**Ohne Cholesterin gibt es keine Küken. Ihre Kennzeichnung, zwecks Abstammungskontrolle, ist wichtig**

Cholesterin ist lebenswichtig. Ohne Cholesterin gibt es kein Leben. Im Hühnerei ist es für eine gute Embryonalentwicklung nötig. Hühnereier mit verringertem Cholesteringehalt können Entwicklungs- und Schlupfprobleme bekommen. Cholesterin ist reichlich im Herzmuskel und Gehirn gespeichert. Cholesterin ist mitverantwortlich für Intelligenz. Propenvoll mit Cholesterin sind die Nebennieren. Sie produzieren lebenswichtige Hormone. Eine der Hauptaufgaben des Cholesterins ist der Membranschutz einer jeden Zelle. Cholesterin hält die Membranen widerstandfähig und trotzdem elastisch. Auch für die Abwehrzellen und Blutzellen ist es lebenswichtig. Zudem isoliert es die Nerven ungefähr so wie der Kunststoff beim Stromkabel. Wenn die Kunststoffummantelung beim Stromkabel defekt ist, weiß man genau: Allerhöchste Vorsicht ist geboten. Genauso ist es bei den Nerven.

Weil das Cholesterin für die Lebensfunktionen des Körpers von allergrößter Bedeutung ist, produziert er es selbst. Nur ein kleiner Teil kommt von der Nahrung. Der Körper hat das Regulativ, bei wenig Cholesterinaufnahme die Produktion zu erhöhen und bei viel Aufnahme zu drosseln. Das zeigt bereits den Sinn bzw. Unsinn der Cholesterindiät. Ein namhafter Professor an der Universität Hohenheim stellte bereits in den 1970er Jahren fest, dass die Cholesterinaufnahme über die Ernährung nur eine untergeordnete Rolle für den Cholesterinspiegel und das Infarktrisiko spielt. Er mutmaßt vielmehr, dass manche Ärzte die nahrungsmäßige Cholesterinzufuhr als einzige propagieren, weil sie darin am ehesten eine Handhabe gegen die Cholesterinsenkung zu haben glauben.

Bei Untersuchungen des Cholesterinspiegels wird lediglich der Anteil im Blut gemessen, nicht aber der Anteil im Körper. Die Cholesterinhysterie brach aufgrund von Untersuchungen an Kaninchen aus, wie heutzutage nachgelesen werden kann. Obwohl Kaninchen nur Gras und Kräuter sowie deren Samenstände und Wurzeln und Rinde fressen, wurden sie vollgepumpt mit

der unnatürlichen Nahrung „Eigelb und Hirn". Durch diese unnatürliche Nahrung entwickelten sie schließlich Arteriosklerose. Verengte Blutgefäße können zum Herzinfarkt führen. Das Ergebnis dieses Experiments wurde herangezogen, um für den Menschen eine Arteriosklerose-Gefahr zu propagieren. Das gilt heutzutage als Wissenschaft, auch wenn es biologisch grober Unfug ist.

Beim Menschen konnte dagegen noch nicht einmal die Obduktion beweisen, dass der Verzehr fetthaltiger Nahrungsmittel zu Arteriosklerose führt, wie man jüngst nachlesen kann.

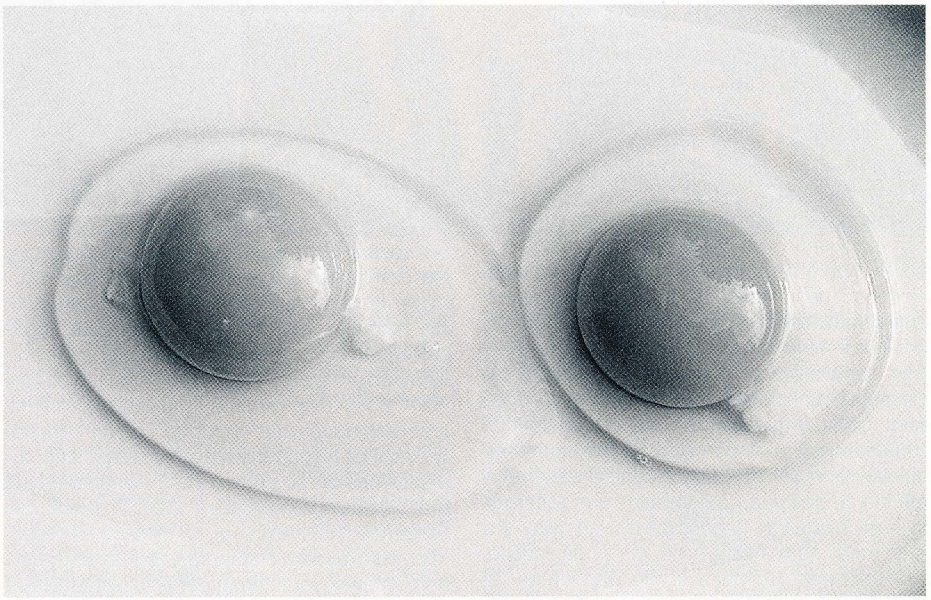
Fakt ist, dass mit dem Alter die Cholesterinmenge im Organismus steigt. Das kann man natürlich mit Sterblichkeit in Verbindung bringen, auch wenn gar kein Zusammenhang besteht. Tatsache ist, dass mit zunehmendem Alter Stoffwechselfunktionen nicht mehr richtig funktionieren und sich Gendefekte einstellen – die Basis für Krebs. Festgestellt und publiziert wurde auch, dass ein niedriger Cholesterinspiegel in Verbindung steht mit Krebs und Schlaganfall.

Das Gehirn braucht viel Cholesterin. Mit ihm macht das Gehirn Serotonin. Diese Substanz ist maßgeblich mit der Stimmung gekoppelt. Es wirkt bei Stress ausgleichend. Kommt es zu einer Unterversorgung an Serotonin, steigt die Aggressivität und Depressionen stellen sich ein. Eine veröffentlichte Studie ergab, dass bei Cholesterinpatienten, denen man schnell den Cholesterinspiegel senkte und die dadurch einen erniedrigten Cholesterinspiegel hatten, die Selbstmordrate signifikant anstieg.

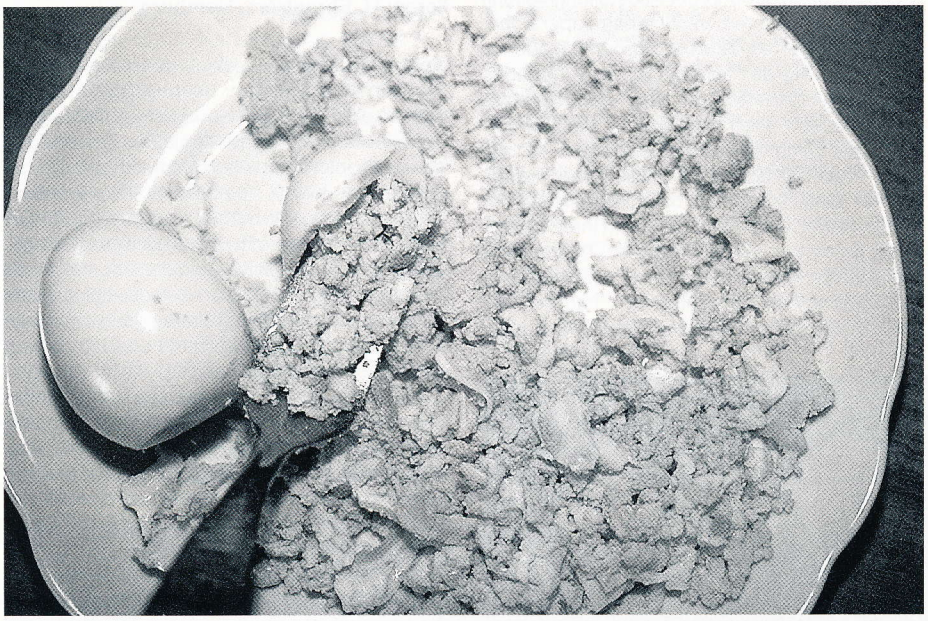
Inzwischen weiß man, dass Vitamine Gefäßwände stabil halten. Kommt es zu einer Vitaminunterversorgung, werden sie brüchig und müssen geflickt werden. Hier liefern verschiedene Stoffe „Flickmaterial" (siehe auch: Cholesterin im Organismus und Ei, GB 7/1999). Letztendlich können sich an diesen Flickstellen Cholesterin und andere Substanzen anlagern. Durch erhöhte Vitaminzufuhr wird das Cholesterin aber wieder abgebaut, überhaupt die gesamte Ablagerung. Dazu braucht man keine teuren Cholesterinsenker der Pharmaindustrie mit ihren Nebenwirkungen, wie aus der Fachliteratur zu ersehen ist. Zugleich unterstützen diese Medikamente die Kostenexplosion im Krankheitswesen.

Bereits 1995 wurde ein Zusammenhang von niedrigem Vitamin-K-Status und atherosklerotischen Verkalkungen in der Aorta von Frauen nach den Wechseljahren hervorgehoben. In einer nachfolgenden Arbeit haben die gleichen Wissenschaftler gezeigt, dass dieser Zusammenhang auch für die verringerte Knochendichte gilt! In einer aktuellen Arbeit aus dem Jahr 2001 wird der Zusammenhang von dem Vitamin-$K_1$-abhängigen Matrix-Gla-Protein und Gefäßverkalkung genauer untersucht. Abschließend fordern diese Autoren, die tägliche Vitamin-K-Zufuhr auf mindestens 340 µg Vitamin $K_1$/Tag zu erhöhen. Momentan wird von maßgebender Stelle weit unter 100 µg/Tag empfohlen. Auch Vitamin C spielt bei der Gesunderhaltung der Gefäße ein maßgebende Rolle, wie man zum Beispiel den Unterlagen des Vitaminpapstes und Mediziners Dr. Rath entnehmen kann.

Aus diesen Fakten geht hervor, dass jeder selbst für sich die Verantwortung übernehmen muss und für eine gesunde Ernährung verantwortlich ist. Cholesterinschwellenwerte als Basis zur Behandlung werden festgelegt nach Ansichten von Meinungsführern. Schwellenwerte sind fließend. Die Pharmaindustrie ist an einem niedrigen interessiert, um frühzeitig meist nebenwirkungsreiche Medikamente auf den Markt werfen zu können. Leute, die keinen Krebs bekommen wollen, sind an höheren Cholesterinwerten interessiert. Gesundheitsbewusste schwören häufig auf zusätzliche Vitamine, da sie die Ursache der Arteriosklerose nachhaltig bekämpfen. Wie die von der EU verhängten dramatischen Bußgelder wegen Preisabsprachen bei Vitaminen aufzeigen, kann die Pharmaindustrie an Vitaminen nur wenig verdienen im Vergleich zu den Medikamenten – also ist von dieser Seite kein kostengünstiger Therapieansatz und keine Informationsweitergabe an die Medizin geschweige denn Forschung zu erwarten.



**Keine Angst vor Cholesterin im Spiegelei!**



**Das Ei und sein Cholesterin – wichtig in der Kükenernährung.** **Fotos: von Lüttwitz**

Wie man es auch dreht und wendet, Cholesterin ist nicht die Ursache für das Herzinfarktrisiko, sondern höchstens ein Symptom. Das „Sauberhalten" der Gefäße ist die Basis, um Gefäßkrankheiten zu verhindern. Vitamine liefern hier wesentliche Hilfe.

Verzicht auf Eier im Kampf gegen Cholesterin ist auf alle Fälle nach diesen Erkenntnissen nicht mehr der Stein der Weisen. Das mag gerade für die Araucana-Hühnerzüchter mit einem weinenden Auge betrachtet werden, denn bislang genossen sie ja wegen der Cholesterinlegende ihrer Eier einen besonderen Boom. Nichtsdestotrotz liefern gerade diese Hühner, die immer in Freilandhaltung oder Auslaufhaltung mit reichlich Grünfütterung gehalten werden, überaus wertvolle Eier, denn das Ei ist immer so gehaltvoll wie die Nahrung des produzierenden Huhnes. Hier können die Rassegeflügelzüchter einen wertvollen Beitrag liefern. Wohl dem, der in seiner Nachbarschaft einen Rassegeflügelzüchter hat, der Eier abgibt. Oder noch besser: Jeder Hausgartenbesitzer hält sich ein paar Hennen für den hauseigenen Eierbedarf. Durch diese Maßnahme weiß man, was auf den Tisch kommt. Und dank der Rassegeflügelzüchter steht für jede Gegebenheit eine passende Rasse parat.

*Michael von Lüttwitz*