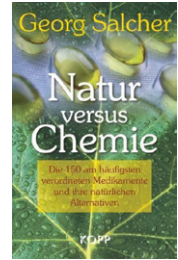


Cholesterin macht intelligent, schützt vor Demenz und verlängert das Leben

Cholesterol/Cholesterin als wichtiger Betriebsstoff schützt vor Krebs und hilft bei der Hormonsynthese

Seit über 50 Jahren spielt das Thema Cholesterin in der Medizin eine wichtige Rolle. Die Massenmedien warnen unermüdlich vor hohen Cholesterinspiegeln und verbreiten Angst und die Pharmaindustrie unterstützt sie dabei. Georg Salcher, Autor des Buches „Natur versus Chemie“, schreibt: „Wessen Cholesterinwerte über dem Normwert sind (der wird laufend nach unten korrigiert, um möglichst vielen Menschen Angst zu machen), der sei in akuter Gefahr, an Arteriosklerose oder Herzinfarkt schwer zu erkranken.“



Georg Salcher setzt sich in seinem Buch kritisch mit den Statinen auseinander.

Besonders das unschuldige Hühnerei sei eine gefährliche Cholesterinbombe, die es unbedingt zu vermeiden gelte. Die Rede ist hier vom LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein – low density = geringe Dichte), dem im Volksmund bezeichneten bösen Cholesterin. Es ist kein Zufall, dass Cholesterin senkende Medikamente zu den weltweit umsatzstärksten Pharmaprodukten zählen. Man schätzt, dass damit ungefähr 30 Milliarden Dollar jährlich umgesetzt werden.“

Dabei ist seit den 1990er Jahren bekannt, dass ein Infarktgeschehen nicht unbedingt mit erhöhten Blutfetten einhergeht, denn die meisten der Herzinfarktpatienten hatten normale Cholesterin-

werte. In den vergangenen Jahren hat man einen anderen Verursacher des Herzinfarkts entdeckt, und zwar eine Entzündung, in deren Folge eine Gefäßverengung entsteht. Herzinfarktpatienten zeigten nämlich erhöhte CRP- (C-reaktives Protein) und Interleukin-6-Werte, beide sind Entzündungsmarker. Interleukin-6 (IL-6) ist ein proinflammatorisches Zytokin, das bei der angeborenen und spezifischen Immunantwort eine Rolle spielt. Es wird von verschiedenen Zelltypen produziert. Unter anderem von Muskelzellen (Myokine). Myokine (z.B. IL-6) wirken entzündungshemmend, beeinflussen den Energiestoffwechsel und regulieren den Blutzuckerspiegel. Inzwischen sind 3000 Myokine bekannt. „Sehr viele der bisher im Gehirn bekannten Neurohormone wie BDNF, GDNF, IGF-1 werden auch in den Muskeln produziert“, so Dr. Kurt Mosetter in seinem Beitrag „Sarkopenie erfolgreich

abfedern“, SANUM-POST 146/2024.

Weitere Myokine sind IGF-1, FGF-2 und Decorin. Myokine werden auch als Muskelhormone bezeichnet und wie Dr. Kurt Mosetter schreibt, laden sie die Batterie des Immunsystems wieder auf, im Besonderen die T-Lymphozyten und die natürlichen Killerzellen. Interleukin-6 (IL6) ist ein Entzündungsmarker, der von weißen Blutkörperchen direkt am Ort des entzündlichen Geschehens freigesetzt wird, er kann im Blut bestimmt werden.

Meines Erachtens wäre es sinnvoller, anstatt laufend die Cholesterinwerte zu messen und den Patienten Angst zu machen, dass man in regelmäßigen Abständen den CRP-Wert und Interleukin-6 bestimmt – um im Vorfeld Entzündungen der Gefäße zu erkennen.

Das Wort Cholesterin, auch Cholesterol (von griechisch *cholé* (Galle) und *stereós* (fest, hart, verhärtet), ist ein in allen Zellen mit Zellkern vorkommender fettartiger Naturstoff (Lipid). Tiere und Menschen können Cholesterin selbst herstellen. Cholesterin ist zum Beispiel ein notwendiger Bestandteil aller tierischen und eben auch menschlichen Zellmembranen. Hohe LDL-Cholesterin-Werte im Blut gelten in der Schulmedizin als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Aber auch hier ist wichtig, zu unterscheiden, und zwar kommt es auf das Verhältnis zwischen LDL, HDL und Gesamtcholesterin an. Gesamtcholesterin zu LDL sollte nicht höher sein als 1 : 5 und LDL zu HDL maximal 3,5 bis 5 : 1.

Völlig unerheblich ist die Verzehrmenge cholesterinhaltiger Nahrung

Cholesterin hat bei uns, bedingt durch seine negative Presse, einen schlechten Ruf. Jahrelang machte die Medizin uns

weis, dass Cholesterin/Cholesterol für Herzinfarkte und Schlaganfall verantwortlich ist und man sich tunlichst so ernährt, dass man cholesterinreiche Produkte vom Speiseplan streicht. Stattdessen wurde Margarine als gesunde Variante für Butter beworben – es wurde aber verschwiegen, dass die darin enthaltenen Transfettsäuren weitaus gefährlicher sein können.

Wie Georg Salcher schreibt, ist Cholesterin ein für unseren Körper lebenswichtiges Lipid: „Über 90 Prozent des Bedarfs werden vom Körper selbst produziert, nur ein kleiner Teil wird mit der Nahrung aufgenommen. Das in der Nahrung enthaltene Cholesterin kann vom Körper nur zu einem Drittel bis zur Hälfte aufgenommen werden, es ist also relativ unerheblich, wieviel Cholesterin im Essen enthalten ist.“

Georg Salcher: 250 mg/dl Cholesterin und mehr ist unbedenklich

Salcher: „Der durchschnittliche Cholesterinwert beträgt bei Erwachsenen ungefähr 250 mg/dl, Werte bis 350 mg/dl sind unbedenklich. Eine Senkung des Normwertes auf 200 mg/dl hat nur den Zweck, Kranke zu produzieren die Medikamente benötigen; vor 30 Jahren lag dieser Normwert noch bei 280 mg/dl.“

Die Auswertung mehrerer Studien mit sehr hohen Teilnehmerzahlen hat ergeben, dass Cholesterin keinen Einfluss auf die Entwicklung von Arteriosklerose oder Herzinfarkt hat, dass hohe Cholesterinwerte mit hoher Lebenserwartung und geringer Krebshäufigkeit einhergehen und dass eine Senkung des Cholesterinspiegels zu Todesfällen und vermehrtem Auftreten von Krebs führt.

Die Analyse dieser Forschungsergebnisse und die Schlussfolgerungen daraus

stammen nicht von irgendwelchen fortschrittsfeindlichen Wirkköpfen, sondern von einem hoch angesehenen Vertreter des medizinischen Establishments, Professor Walter Hartenbach. Er war früher Chef der Chirurgie an der Städtischen Klinik in Wiesbaden und hat das Thema umfassend in seinem Buch „Die Cholesterinlüge“ behandelt.“

Widersprüchliche Studienergebnisse

Marvin Haberland von Next Level – Wissen neu gedacht und von dem Artikel „Die Cholesterin-Lüge“, schreibt zum LDL-Cholesterin (<https://t.me/Wissen-NeuGedacht>) und belegt jede Aussage mit Studien: Auf die Frage: „Gibt es belastbare Studien, die zeigen, dass ein erhöhter LDL-Cholesterin-Wert zu Herzerkrankungen führt?“ gibt er die Antwort: „Kurzum: Nein. Der sogenannte LDL-Cholesterin-Wert ist ein Surrogat-Marker, welcher als Risiko-Faktor für Atherosklerose bzw. Herzerkrankungen verwendet wird, aber selbst nicht alleine kausal dafür verantwortlich ist. Dies wissen wir aus den vielen widersprüchlichen Studienergebnissen.“

Es handelt sich dabei also um eine Scheinkorrelation. Bei manchen Personen mit Herzerkrankungen ist der Wert erhöht, bei anderen nicht. Alle diese Studien zu LDL-Cholesterin sind rein epidemiologisch, also keine wissenschaftlichen Experimente, und können daher keine Aussagen über Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge ermitteln. Solche Studien bieten oft eine offene Tür für Manipulationen, da Forscher die Daten nach Belieben auswählen können, um gewünschte Ergebnisse zu erzielen.“

Bewegung von Vorteil

Werner Bartens schreibt in *Das neue Lexikon der Medizin-Irrtümer*: „Die gute Nachricht: Durch vermehrte körperliche Aktivität lässt sich sowohl das HDL-Cholesterin um 30 Prozent steigern als auch eine Senkung der Triglyceride in dieser Größenordnung erreichen (Anmerkung: Triglyceride werden auch als Neutralfette bezeichnet – ihre Konzentration sollte nicht höher als 200 mg/dl sein. Ist der Wert ständig erhöht, kann dies ein Frühzeichen für Diabetes sein.“

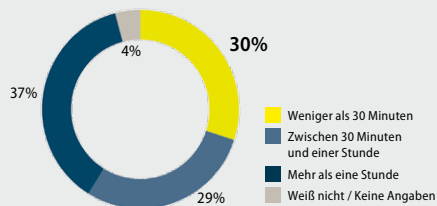
(hee)

Cholesterine als Nothelfer

Cholesterine haben noch eine andere Funktion: Sie sind Puffer, wenn die Hormonorgane schlapp machen, fehlen oder entfernt wurden (z. B. Eierstöcke, Hoden)! Die Leber kann zusammen mit Enzymen aus Cholesterinen Hormone bilden. Man bezeichnet deshalb Cholesterol/Cholesterin als Vorstufenhormon. Entsteht ein Mangel an Hormonen, zum Beispiel auf-

Fast jede und jeder Dritte bewegt sich weniger als eine halbe Stunde am Tag

Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich

Durch vermehrte körperliche Aktivität lässt sich sowohl das HDL-Cholesterin um 30 Prozent steigern als auch eine Senkung der Triglyceride bewirken.

grund von Erschöpfung, Stress oder chronischen Krankheiten, dann erhöht der Körper sein Cholesterin, um mit Hilfe von Enzymen in der Leber Hormone zu bilden. Sind die Hormone in Ordnung, ist auch das Cholesterin in Ordnung!

Hohe Cholesterinwerte können aber auch mit Fettstoffwechselstörungen, Leberfunktionsstörungen oder einem „schwachen“ Darm zusammenhängen. Bei Stress ist oft das Gesamtcholesterin erhöht, da ein höherer Bedarf an Cortisol besteht und der Körper bei Mangel aus dem Vorstufenhormon Cholesterin Cortisol synthetisieren kann.

Cholesterine (Cholesterol) sind lebensnotwendige Stoffe. Hierzu zählen das „gute“ HDL und das „schlechte“ LDL. Sie sind Vorstufenhormone für die Steroidhormone Progesteron, Estradiol, Estriol, Testosteron, Cortisol, DHEA, Melatonin, Aldosteron und Vitamin D₃. H.-H. Jörgensen: „... da senken wir ein Leben lang den

Cholesterolspiegel und später behandeln wir die Osteoporose!“.

Cholesterol gilt auch als eiserne Reserve, wenn Hormone fehlen und der Körper schnell bestimmte Hormone zu Verfügung stellen muss. Ursachen für hohe Cholesterol-/Cholesterin-Werte sind neben dem erwähnten Stress einseitige Ernährung, Schwangerschaft (durch Progesteronmangel) und DHEA-Mangel u. a. Hohe Werte können ebenso medikamentös bedingt sein. Die Anti-Baby-Pille oder auch Cortison können die Cholesterinwerte erhöhen. Auch ein Mangel an Schilddrüsenhormonen (Hypothyreose / Unterfunktion) kann zu hohen Werten führen. Erhöhte Cholesterinwerte können also sowohl Progesteron-, DHEA-, Thyroxin- und Trijodthyronin bedingt sein.

Nur zwei Prozent des Cholesterins im Blut

„Nur zwei Prozent unseres Gesamtcholesterins schwimmen im Blut und sie versetzen die Menschen Panik, wenn es,“ wie Hans-Heinrich Jörgensen schreibt, „2,01 Prozent werden. Die anderen 98 Prozent stecken im Gehirn, in den Drüsen, in den Zellen. Die Homöostase ist stets bemüht, jenen Spiegel im Blut zu halten, den unser Körper für richtig hält.“

Die Heilpraktikerin E. Christina Weiskopf schreibt in ihrem Buch „Abenteuer Schulmedizin!“. „Fakt ist, dass die Lebenserwartung höher ist, wenn die Cholesterinwerte an der oberen Grenze, nämlich bei circa 250 liegen. Das sogenannte schlechte Cholesterin LDL ist nicht schlecht, es wird viel mehr für die Herstellung von Gallensäuren und Hormonen benötigt.“

Weiskopf: „Aufmerksam machen möchte ich an dieser Stelle auf die Neben-

LDL-Cholesterin wird oft nicht gemessen

„Der als eigentlicher Risikofaktor für Kreislauferkrankungen angesehene Spiegel des bösen LDL-Cholesterins ist in vielen Laborberichten gar nicht gemessen worden, sondern nach einer simplen Formel nur errechnet. Prüfen sie selbst: Gesamtcholesterin minus HDL-Cholesterin minus ein Fünftel der Triglyceride gleich LDL-Cholesterin. Wenn das in Ihrem Laborbericht genau aufgeht, wurde auch hier mit großer Wahrscheinlichkeit nur gerechnet.“

*Hans-Heinrich Jörgensen
in Oldenburger Bio-Bote 5/2003*



Die Heilpraktikerin E. Christina Weiskopf schreibt in ihrem Buch: „Fakt ist, dass die Lebenserwartung höher ist, wenn die Cholesterinwerte an der oberen Grenze liegen.“

wirkungen der chemischen Cholesterinsenker, der sogenannten Statine. Sie wirken über die Hemmung der Mevalonsäure und vermindern damit das für die mitochondriale Energieversorgung wichtige Coenzym Q 10, das vor allem für die Herz- und Gefäßgesundheit wichtig ist. Es ist außerdem für den Sauerstoff-abhängigen Zellstoffwechsel unentbehrlich. Fehlt Q 10, kann es zum Zelltod kommen. Das erklärt die Tatsache, dass ein hoher Cholesterinspiegel vor Krebs schützt. Je mehr Cholesterin, desto besser die Sauerstoffversorgung der Zelle. In einer sauerstoffreichen Zelle kann sich kein Krebs ansiedeln.

Chronisch-degenerative Erkrankungen durch Statine

Ferner können durch die Statine chronisch degenerative Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Morbus Parkinson (bei Parkinson fehlt immer Q 10!), Migräne, chronische Entzündungen, Fibromyalgie, Muskelabbau sowie psychische Störungen ausgelöst werden. Außerdem fördern sie Blutarmut, Impotenz, Immunschwäche, Grauen Star, Gedächtnisstörungen sowie Krebserkrankungen. Sie führen zu einer schnelleren Alterung der

Blutgefäße und der gesamten Körpergewebe.“

Für die Schulmedizin wäre es sinnvoll, erhöhte Cholesterinwerte – wobei dies relativ ist, wie Sie oben gelesen haben, zu hinterfragen und nicht wahllos nach Richtlinie F Cholesterinsenker zu rezeptieren! Warum erhöht der Körper sein Cholesterin? Um dies zu klären, könnte man zunächst einen Hormonspeicheltest veranlassen, um zu sehen, welche Steroidhormone defizitär sind. Es ist kontraproduktiv, Statine zu verordnen, ohne festzustellen, ob es bei den Hormonen Defizite gibt und dies vielleicht der Grund für hohe Cholesterinwerte ist. Die Verordnung von Statinen ist meines Erachtens aber nicht nur kontraproduktiv, sondern ein Kunstfehler!

Warum ein Speicheltest und keine Blutuntersuchung? Ein Speicheltest hat bei den Geschlechtshormonen die höchste Aussagekraft, da dort die im Körper wirksamen Hormone bestimmt werden. Im Speichel feststellbare Hormone sind die Östrogene Estradiol und Estriol sowie Testosteron, Progesteron, Cortisol, Melatonin und DHEA. Die Schilddrüsenhormone (TSH, fT3 und fT4) können nicht im Speichel, sondern nur im Blut bestimmt werden. Bei Cortisol empfehle ich meinen Patienten, ein Tagesprofil erstellen zu lassen, um die natürlichen Schwankungen des Cortisols zu berücksichtigen und so Stress- oder Belastungsphasen zu identifizieren.

Hormone: Blutuntersuchung kontra Speicheltest

In den vergangenen Jahren haben Untersuchungen gezeigt, dass die Bestimmung der Steroidhormone (Geschlechtshormone) im Blut keine hohe

Aussagekraft haben. Dr. med. Ziemann (Vortrag beim Hormontestforum 2009, Erlangen) ist sogar der Ansicht, dass das Erraten der Hormone eine deutlich höhere Aussagekraft besitzt als die Blutuntersuchung. Das hängt damit zusammen, dass im Speichel nur die freien, ungebundenen Hormone gemessen werden. Das sind die aktiven, also tatsächlich wirksamen Hormone. Sie sind im Speichel zu zwei bis fünf Prozent vorhanden. Im Vergleich: Im Blut werden auch die gebundenen, nicht aktiven Hormone gemessen. Sie machen etwa 95 bis 98 Prozent aus.

Nur mit Hilfe des Speicheltests können die tatsächlich im Körper aktiven Hormone gemessen werden – ebenso ist eine Therapie so genauer überprüfbar. Im Speichel werden kleinste Mengen sichtbar gemacht und Anwendungen können exakt abgefragt werden. Auch die verheerende Wirkung von synthetischen Hormonen wie Kontrazeptiva („die Pille“) kann sichtbar gemacht werden.

Statine mit unerwünschten Wirkungen

Die Verordnung von Statinen ist in der Schulmedizin Standard und wird in Richtlinien vorgeschrieben. Schauen wir uns eines dieser Präparate an, nämlich Atorvastatin. In der „Roten Liste“ sind alle Neben- und Wechselwirkungen dieses Präparates aufgeführt. Wenn wir nur auf die unerwünschten Wirkungen schauen, die häufig vorkommen, ergibt sich diese Auflistung:

- Infektionen und parasitäre Erkrankungen wie Nasopharyngitis (Nasen-Rachenentzündung)
- Erkrankungen des Blutes und Lymphsystems
- Allergische Reaktionen

- Hyperglykämie (Blutzuckererhöhung)
- Kopfschmerzen
- Pharyngo-laryngeale (Rachen-Kehlkopfschmerzen) Schmerzen
- Nasenbluten
- Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts (Magen-Darm-Trakt) wie Verstopfung, Blähungen, Dyspepsie, Übelkeit, Durchfall
- Myalgie (Muskelschmerzen)
- Arthralgie (Gelenkschmerzen)
- Schmerzen in den Extremitäten
- Muskelspasmen
- Gelenkschwellungen
- Rückenschmerzen
- Selten aber gefürchtet: Myopathie, Myositis, Rhabdomyolyse (Auflösung von Muskelfasern, s. Lipobay-Skandal in den 90er Jahren), Muskelruptur, Tendopathie (Sehnenerkrankung)
- Veränderte Leberfunktionstests (Leberwerte)
- Erhöhte Kreatinphosphokinase

Hans-Heinrich Jörgensen sagte in einem Interview mit der Deutschen Heilpraktiker-Zeitung, veröffentlicht in WzG 6/2007: „Tun wir nun mit Diät und Medikamenten alles, um den Spiegel zu senken, dann sorgt die Homöostase dafür, dass auf Teufel komm‘ raus neues produziert wird. Arbeitet eine Fabrik auf Hochtour, kommt die Verpackungsabteilung nicht nach und verpackt schlampig (= LDL-Erhöhung).

Demenz durch Cholesterin-Senkung?

Interessant zum Thema Statine ist eine Notiz, die im Juli/August 2006 im *Oldenburger Bio-Bote* stand unter der Überschrift *Cholesterin schützt vor Altersdemenz*. „Wenn 70-jährige einen Gesamtcholesterinwert von über 300 mg/% ha-

ben, liegt ihr Risiko, an Demenz zu erkranken, um 70 Prozent niedriger. Cholesterin spielt im Nervengewebe eine wichtige Rolle. Im Gehirn ist der Cholesteringehalt wesentlich höher als im Blut. Darum ist der ursächliche Zusammenhang auch sehr wahrscheinlich.“

Es stellt sich die Frage, nachdem die Zahl der Alzheimer-Demenz-Patienten jährlich ansteigt, ob nicht die arzneiliche Senkung des Cholesterins auf die Zunahme der Demenz-Erkrankungen einen Einfluss hat.

Noch eine andere Beobachtung ist interessant: Je niedriger der Cholesterinspiegel, desto geringer die intellektuelle Leistung. „Dies ergab eine Auswertung der Framingham Studie, die ja gerne als Argument für die Gefahren des Cholesterins gebraucht wird, veröffentlicht in Psychosomatic Medicine 2005/67. Diese Korrelation überrascht eigentlich nicht, denn

Aus der Ärzte-Zeitung

– ohne Kommentar –

Besser krank als gesund

„Das Ziel muss die Umwandlung aller Gesunden in Kranke sein, also in Menschen, die sich möglichst lebenslang sowohl chemisch-physikalisch als auch psychisch für von Experten therapeutisch, rehabilitativ und präventiv manipulierungsbedürftig halten, um „gesund leben“ zu können. Das gelingt im Bereich der körperlichen Erkrankungen schon recht gut, im Bereich der psychischen Störungen aber noch besser, zumal es keinen Mangel an Theorien gibt, nach denen fast alle Menschen nicht gesund sind.“

Zitat aus dem Ärzteblatt in 10/2002

immerhin besteht das Gehirn zum großen Teil aus Cholesterin. Ob denn nun therapeutische Maßnahmen zur Senkung des Cholesterinspiegels auch die Intelligenz senken können, ist nicht bekannt. Wohl aber, dass ein etwas höherer Intelligenzspiegel Mut macht, die Cholesterinphobie nicht allzu kritiklos hinzunehmen.“

Hans Heinrich Jörgensen

in Oldenburger Bio-Bote 4/2005

Therapie: Naturheilkundliche Möglichkeiten

Ist der Cholesterinspiegel bedenklich hoch, sollte mit natürlichen Maßnahmen versucht werden, ihn moderat zu senken bzw. zu regulieren – dazu gibt es vielfältige Möglichkeiten aus der Naturheilkunde. In Frage kommen Rotschimmelreis-Präparate, die Monakolin K enthalten und B-Vitamine (s. Link unten). Auch Niacin (Nikotinsäure, Vitamin B₃) kann erhöhte Werte senken. Es gibt verschiedene Vitamin B₃ Präparate. In meiner Praxis hat sich die Verbindung von Nicotinamid und Ribose bewährt (weitere Informationen gerne beim Verfasser). Ribose ist wie Galaktose ein Einfachzucker, der in der Sporternährung ab und zu Anwendung findet. Ribose kommt in der Erbsubstanz unserer Zellen vor und spielt eine wichtige Rolle bei der Energiebereitstellung im ATP-System. Ribose liefert kardiale (Herz-) Energie, welche benötigt wird, um die normale Herzfunktion beizubehalten und Ribose verringert den Stress während des Trainings im Sport. Kurzum: Ribose unterstützt das gesunde Energieniveau im Herz und weiteren Muskeln.

Schüßler-Salze und Co.

Für die Regulation und Balancierung von Cholesterin/Cholesterin sind zwei

Schüßler-Salze geeignet, mit denen ich in der Praxis gute Erfahrungen gesammelt habe: **Nr. 9 Natrium phosphoricum D6** und **Nr. 10 Natrium sulfuricum D6** (alternativ auch: **Nr. 23 Natrium carbonicum D6**).

Zusätzlich wichtig ist Ehrenpreistee für vier bis sechs Wochen. Zwei bis drei Tassen pro Tag trinken, mit heißem Wasser überbrühen, ein Esslöffel pro Tasse, zehn Minuten ziehen lassen. Ebenso kommen in Frage: Artischockensaft oder -kapseln (Apotheke/Reformhaus, einzunehmen nach Packungsanleitung). Regelmäßig durchgeführte Aderlässe können dazu beitragen, die Blutfettwerte zu senken. Auch Flohsamen und Leinöl (Apotheke/Reformhaus) sind geeignet, das Cholesterin langfristig zu senken – indem der Blutfettstoffwechsel reguliert wird.

Wissenschaftler der Universität Madrid haben festgestellt, dass man bei Frauen die häufig nach den Wechseljahren auftretenden hohen Gesamtcholesterin-,

Lebensverkürzende Medikamente

Unerwünschte (Wechsel-) Wirkungen von Arzneimitteln sowie deren falsche Dosierung kosten 60.000 bis 70.000 Menschen das Leben. Nicht weniger als ein Drittel der Todesfälle über 70-jähriger Menschen geht auf Medikamente zurück. Selbst Hohepriester eines gesunden und langen Lebens wollen nicht zur Kenntnis nehmen, dass Medikamente das Leben mindestens so häufig verkürzen wie ein erhöhter Konsum von Alkohol.“

Dr. med. Gerd Reuther

*„Die Kunst möglichst lange zu leben“,
Riva Verlag.*

Triglycerid- und LDL-Werte (Anmerkung: Der natürliche „Aderlass“ aufgrund der Monatsblutung fällt weg) mit Natriumhydrogencarbonat haltigem Heilwasser (z. B. Fachinger) senken kann. Dies ist allerdings auch mit Natronpulver (Apotheke/Drogeriemarkt), ein Teelöffel auf 0,7 Liter Wasser, möglich, zusammen mit dem Schüßler-Salz Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6.

Falls hormonelle Störungen vorliegen und dies in einem Speicheltest (z. B. bei www.censa.de) bestätigt wurde, wirken diese homöopathischen Komplexmittel regulierend auf die Hormone. Jede Apotheke kann sie bei Hofmann & Sommer, Königsee, Tel. 036738-659-0, bestellen:

- Hormoplexan ER 501 (wirkt stimulierend auf die Eierstöcke, Hoden und Hypophyse).
- Hormoplexan ER 502 (wirkt stimulierend auf Nebennieren / Cortisolbildung, hypophysäre Steuerung, z. B. bei Allergien, Abwehrschwäche, Asthma bronchiale, Rheumatischer Formenkreis).
- Hormoplexan ER 503 (wirkt stimulierend auf Nebennieren, Schilddrüse, z. B. bei Erschöpfung, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Lebererkrankungen, Rheumatischer Formenkreis, Abwehrschwäche u. a.).

Heidelbeeren senken Cholesterin

„Heidelbeeren könnten in Zukunft eine billige und effizientere Methode sein, hohe und belastende Blutfette zu senken. Zu diesem Schluss kamen Wissenschaftler der American Chemical Society (2008). In den kleinen Waldbeeren stecken nach ersten Untersuchungen gleich mehrere aktive Wirkstoffe gegen hohe Cholesterinwerte. Die Untersuchungen an Ratten-



leberzellen ergaben, dass der Stoff Pterostilben, der auch in Weintrauben vorkommt, die stärkste Wirkung entfaltete. Pterostilben wirkt ähnlich wie der cholesterinsenkende Wirkstoff Ciprofibrate. Beide aktivieren den PPAR-Rezeptor, ein Protein, das eine wichtige Rolle bei der Regulation des Cholesterinspiegels spielt. Dabei gibt es bei dem echten Heidelbeer-Wirkstoff noch einen weiteren Vorteil: Er wirkt gezielt nur auf diesen Rezeptor, während der chemische Wirkstoff auch noch andere Stoffwechselprozesse der Zellen beeinflusst.“

(presstext austria)

Günther H. Heepen

Heilpraktiker, Redakteur,
Postfach 1609, 96007 Bamberg

Weiterführende Literatur und Quellen

Bartens, Werner: „Das neue Lexikon der Medizin-Irrtümer“, Piper Verlag München, 2008

Heepen, Günther H.: „Hormone natürlich regulieren“, GU Verlag München

Hartenbach, Walter: „Die Cholesterin-Lüge“, Herbig Verlag

Heepen, Günther H.: „Chaos im Darm“, GU Verlag München

HormonSelbsthilfe, Höhenröthstr. 9, 91077 Kleinsendelbach

Mosetter, Dr. med. Kurt: „Sarkopenie erfolgreich abfedern“, SANUM-POST 146/2024.

Oldenburger Bio-Bote: 4/2005, 5/2003, 4/2006

Salcher, Georg: „Natur versus Chemie. Die 150 am häufigsten verordnete Medikamente und ihre natürlichen Alternativen“, KOPP Verlag, Rottenburg 2010

Weg zur Gesundheit: 6/2007, 3/2006, 6/2001

Weiskopf, E. Christina: „Abenteuer Schulmedizin!“, Kerschensteiner Verlag, Lappersdorf

Roter Reis Komplex: www.orthotherapie.net;
Vorteilscode: HAIABC

WzG 5/2024

Phyto pharma



Erhältlich beim wzgverlag Tel. 02133 22 78 67

Mit großer Achtung vor dem Menschen und der Natur.

Phytopharma Ges.m.b.H.

A-4452 Ternberg · Dürnbachstraße 53

Telefon +43 (0)7256/88670 · Fax -22

info@phytopharma.at

phytopharma.at