

Zu Unrecht tabuisiert: Cholesterin

Irgendwas stimmt auf unseren Tellern nicht mehr. Wir haben eine ganze Reihe von Krankheiten, die es vor ein paar Jahrzehnten noch gar nicht gab. Und die fordern inzwischen Millionen von Menschenleben.

Die menschliche Logik fordert daher einen Schuldigen, und das hat die moderne Medizin bestens geschafft. Eines der Feindbilder ist seit vielen Jahren das böse Cholesterin, *der* Sündenbock für unsere Ernährungsfehler. 1984 warnte das «Time»-Magazin mit einer Fratze aus Speck und Spiegeleiern vor dem Bösewicht Cholesterin – 30 Jahre später das Eingeständnis des Irrtums mit einer Titelgeschichte über die Butter. Seit 30 Jahren werden Cholesterin und die gesättigten Fette gnadenlos bekämpft, vorzugsweise mit Medikamenten – samt allen möglichen Nebenwirkungen.

Man kann den Cholesterinspiegel auch ganz natürlich senken, mit vollwertiger mediterraner Ernährung, regelmässiger Bewegung und reichlich Wasser.

Wie sich dies auf die Mortalität und die Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkt, ist allerdings kaum erforscht. Noch fehlt es an ernährungswissenschaftlichen Studien – an denen die Wissenschaft auch nicht wirklich interessiert ist. Trotzdem ist nach meiner Ansicht die medikamentöse Senkung des Cholesterinspiegels kritisch zu hinterfragen.

Immerhin ist Cholesterin auch eine lebenswichtige Substanz, die unser Körper sogar selber herstellt. Unser Gehirn besteht zu zehn Prozent aus dieser chemischen Verbindung, und ohne Cholesterin gibt es keine fortpflanzungsrelevanten Hormone!

Kritische Stimmen warnen dagegen schon lange vor Statinen. Sie werden durch ein Übermass an Kohlenhydraten und Omega-6-Fettsäuren gefördert und begünstigen chronische Entzündungen. Zudem tragen sie zur Entstehung von Impotenz bei, was die Pharma doppelt freut.

Was ist nun aber sinnvoll in dieser ganzen Diskussion? Ich rate zuerst zu einer gesunden, möglichst vollwertigen Ernährung mit nicht zu vielen tierischen Produkten, aber nicht wegen des Cholesterins, sondern vielmehr aus ökologischen Gründen. Mehr Gemüse und Obst und, wenn Kohlenhydrate, dann vollwertige und in geringen Mengen. Für die Zubereitung sollte man ein gutes, hochwertiges Fett, z. B.



Kokosöl oder ein Olivenöl Extra Vergine, verwenden. Auch Leinöl ist sehr zu empfehlen, da es Entzündungen vorbeugt!

Das Motto: Essen wie im Mittelmeerraum mit reichlich Antioxidanzien. Dazu gehört auch das Glas Rotwein, der Fisch, das gute Olivenöl – und Dolce far niente, denn auch Stress scheint den Cholesterinspiegel zu erhöhen.

Aber mit Siesta und gesunder Mittelmeerernährung lässt sich kaum Geld verdienen, mit der Angst vor dem Herzinfarkt und der lebenslangen Einnahme von teuren Medikamenten aber sehr wohl. Wie sagte damals einer meiner grossen Vorbilder und Lehrer, Dr. Max Otto Bruker: Essen Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird!

Erica Bänziger

Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin. Ab 17. März geht es wieder jeden Dienstag in Verscio und Umgebung auf Wildkräutertour – essbare Wildkräuter kennenlernen, mit kleinem Picknick. Anmeldung und weitere Details unter www.ericabänziger.ch

Buchtipp:

Pierre Weill: «Sind wir morgen alle dick? 40 Jahre Ernährungslügen – 10 Kilo Übergewicht.» Systemed Verlag, 2009. Fr. 26.90.

Ich geb's zu, ich war immer Fan von stattlichen Hunden. Bei meinem ersten kleinen Hund, kämpfte ich zuerst gegen das gängige Image (in meinem Kopf) von der «Dame mit dem kleinen Schosshündchen». Dann merkte ich, wie clever und stark mein kleiner Terrier-Mischling war und dass er alles besass, was ein grosser Hund auch hat. Irgendwann mal war mir seine Grösse egal, denn ich weiss, was in kleinen Hunden steckt bzw. stecken kann.

*Hund bleibt Hund –
egal wie klein er ist –
und kann Grosses leisten.*

Inzwischen macht es mir grossen Spass, wenn Zwerge durch ihren Gehorsam und ihre Cleverness das gängige Klischee durchbrechen und die Umwelt überraschen. So begeisterte mich persönlich im letzten Sommer der kleine Chihuahua in der Hundeschule, der viele seiner grossen Hundekumpels regelrecht an die Wand spielte. Sein Besitzer, ein junger Mann, behandelte den Winzling wie einen richtigen Hund und führte ihn konsequent und artgerecht. Welche Wohltat, die beiden waren eine echt coole Nummer und haben bewiesen, dass Hund – egal wie klein er ist – Hund bleibt und Grosses leisten kann. ●

Brigitte Post ist Stifterin und Präsidentin der «Stiftung Tierbotschafter.ch», die in verschiedenen Ländern nachhaltige Tierschutzprogramme von Einzelkämpfern und Micro-Organisationen unterstützt. Bei der Kastrationsaktion von Sanchez in der Dominikanischen Republik sind ihr die vielen Chihuahuas aufgefallen. Die Stiftung Tierbotschafter.ch ist eine neutrale, eidgenössisch anerkannte Stiftung, die – wie es der Name schon sagt – Botschaften zum Wohl der Tiere verbreitet. www.tierbotschafter.ch