

**Hartenbach, Walter: Die Cholesterin-Lüge: das Märchen vom bösen Cholesterin. 29. Aufl., Stuttgart: Herbig, 2009.184 Seiten. (preisgünstige Sonderausg.: Kopp, 2016)**

Der Facharzt für Chirurgie, Prof. Dr. Walter Hartenbach, klärt in seinem Buch über die kommerziell orientierten Machenschaften der Pharma- und Margarineindustrie auf. Laut den Erkenntnissen von Hartenbach und anderen führenden Wissenschaftlern ist die Einnahme von cholesterinsenkenden Medikamenten nicht nur überflüssig, sondern kann in extremen Fällen sogar zum Tode führen, wie z.B. der Skandal um das Präparat Lipobay zeigt. Nachfolgend sind stichpunktartig einige interessante Informationen aus dem Buch zusammengestellt:

- Cholesterin ist nicht für Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall verantwortlich. Aus eigener Anschauung als Chirurg weist der Autor darauf hin, „[...] dass Cholesterinablagerungen in arteriosklerotischen Gefäßwandveränderungen maximal ein Prozent betragen und für die Entwicklung arteriosklerotischer Veränderungen nicht herangezogen werden können.“ (S. 79)
- Der anzustrebende Cholesterin-Wert wird von der Industrie viel zu niedrig auf 200 mg/dl und darunter angegeben. „Der Durchschnittswert für Erwachsene beträgt aber weltweit 250 mg/dl, schwankend je nach Belastung, und liegt bei 20 Prozent der Bevölkerung bei 300 mg/dl bis 350 mg/dl, stets ein günstiges Zeichen gesteigerter Vitalität.“ (S. 20, 71f.)
- Es gibt kein „gutes“ HDL-Cholesterin und kein „schlechtes“ LDL-Cholesterin. Bei HDL und LDL handle es sich um Transportproteine für das Cholesterin. „Das HDL-Lipoprotein nimmt das durch die Nahrung zugeführte und das von den Zellen abgestoßene Cholesterin auf und transportiert es zur Leber, die es zu 80 Prozent zur Bildung von Gallensäuren und etwa zu 20 Prozent zur Bildung von freiem Cholesterin verarbeitet. [...] Das LDL-Lipoprotein nimmt das von der Leber gebildete Cholesterin (80 Prozent des Cholesterins werden von der Leber gebildet und ca. 15 Prozent mit der Nahrung zugeführt) und führt es den Milliarden unserer Zellen zu.“ (S. 22, 69-71)
- „Da der Cholesteringehalt im Blut weitgehend von der Leber reguliert wird, die je nach Bedarf ihre Produktion steigert oder senkt, kann der Cholesterinspiegel durch Ernährung nur geringfügig, kurzfristig und maximal um fünf Prozent gesenkt oder gehoben werden.“ (S. 23, 75)
- Bei einem hohen Cholesterinwert sinkt die Krebshäufigkeit – umgekehrt ist bei einer Senkung des Cholesterinspiegels mit vermehrter Entwicklung von Krebs zu rechnen; Krebspatienten haben ausnahmslos niedrige Cholesterinwerte (S. 74, 140).
- Cholesterin ist lebensnotwendig: es ist die Grundsubstanz für das Steroidhormon Cortisol (Ausschüttung bei Belastungen), für weibliche und männliche Sexualhormone, für das Steroidhormon Aldosteron (Regulation des Mineralhaushalts), für Gallensäuren, für Vitamin D sowie für Mitochondrien und Zellmembranen (S. 53-68).
- „Eine Senkung des Cholesterinspiegels hat automatisch eine Minderung unserer Lebensleistung zur Folge. Eine Senkung bis zu 100 mg/dl, wie von unverantwortlichen Anti-Cholesterin-Fanatikern gefordert, führt zu einer erheblichen Senkung der Produktion des Stresshormons Cortisol, zum Absinken des Blutzuckers und damit zu einer Erschlaffung der Muskeltätigkeit und zu allgemeiner Erschöpfung. [...] Durch den Cortisolmangel kommt noch eine mangelnde Bereitstellung an Mineralien hinzu, besonders an Kalium, das für die Spannkraft der gesamten Muskulatur, besonders des Gefäßsystems und des Herzens verantwortlich ist.“ (S. 119f., 129ff.)

Zusammenfassend:

„Cholesterin ist ein wertvoller, vielleicht der wertvollste Baustein des Körpers. Cholesterin ist in jeder Form und Größenordnung gesundheitserhaltend und ohne Einfluss auf die Entwicklung einer Arteriosklerose oder eines Herzinfarkts.

Cholesterin ist am gesamten Stoffwechselgeschehen, am Eiweiß-, Hormon-, Elektrolyt- und Vitaminhaushalt sowie an der Freisetzung aller energetischen Substanzen beteiligt. Es gibt nicht eine einzige Situation, die eine Senkung des Cholesterinspiegels rechtfertigen könnte, im Gegenteil, jede Senkung ist gefährlich, leider oft tödlich.“ (S. 168)