



GESUNDHEIT ALTERNATIVE METHODEN

Vier Möglichkeiten, um Cholesterin ohne Statine zu senken

Hoher Cholesterinspiegel? Statine sind nicht die einzige Lösung! Erfahren Sie, welche überraschend einfachen Alternativen aus Ernährung, Bewegung und natürlichen Ergänzungsmitteln den Cholesterinspiegel senken können – und welche neuen Medikamente helfen, wenn Statine nicht infrage kommen.



Cholesterin im Fokus: Wie Sie es auf natürliche Weise senken.

Foto: Aamulya/ iStock

Von [Dr. Jingduan Yang](#) | 12. September 2024

Statine, die häufig zur Senkung des Cholesterinspiegels eingesetzt werden, sind besonders wirksam, um das Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin (LDL-C) zu senken, auch bekannt als „schlechtes“ Cholesterin.

Allerdings können Statine eine Vielzahl bedenklicher Nebenwirkungen haben, darunter Muskelschmerzen, erhöhten Blutzucker und reversible Beeinträchtigungen der kognitiven Funktion.

Hier sind vier alternative Ansätze, um die Cholesterinwerte auf einem gesunden Niveau zu halten:

1. Ernährungsumstellung

Eine pflanzenbasierte Ernährung kann den Gesamtcholesterinwert und auch den Spiegel von schlechtem LDL-Cholesterin senken.

Eine [systematische Übersichtsarbeit](#), die 2023 im „European Heart Journal“ veröffentlicht wurde, hebt hervor, wie effektiv eine pflanzliche Ernährung das Cholesterin senken kann. Die Metaanalyse befasste sich mit 30 Studien, von denen 18 in den USA durchgeführt wurden. Die Ergebnisse zeigten, dass eine pflanzliche Ernährung – verglichen mit einer omnivoren Ernährung – das LDL-Cholesterin um 10 Prozent, den Gesamtcholesterinwert um 7 Prozent und Apolipoprotein B, das Hauptprotein im LDL-Cholesterin, um 14 Prozent senkt.

Eine der bekanntesten cholesterinsenkenden Ernährungsweisen ist die Mittelmeerdiät, die auf Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und gesunden Fetten wie beispielsweise Olivenöl basiert. Diese Ernährungsweise senkt nachweislich den Cholesterinspiegel und mindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Lesen Sie auch

Forschung: Mediterrane Diät als Schlüssel zur Reduzierung chronischer Schmerzen



Eine 2022 in „The Lancet“ veröffentlichte [klinische Studie](#) ergab, dass die mediterrane Ernährung bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit wirksamer ist als eine fettarme Ernährung. Zwar können beide Ernährungsformen dazu beitragen, Herzinfarkten und Schlaganfällen vorzubeugen, doch im Vergleich zu einer fettarmen Ernährung verringerte die mediterrane Ernährung das Risiko um 26 Prozent. Bei Männern war der Nutzen noch deutlicher: Die mediterrane Ernährung senkte das Krankheits- oder Sterberisiko im Vergleich zu einer fettarmen Ernährung um 33 Prozent. Bei den entsprechenden Frauengruppen wurde diesbezüglich kein Unterschied festgestellt.

Auch Lebensmittel mit hohem Gehalt an löslichen Ballaststoffen, wie Hafer, Gerste und Hülsenfrüchte, können den LDL-Spiegel senken. [Eine Studie](#) zeigte, dass der tägliche Verzehr von drei Gramm Beta-Glucan, einer löslichen Faser aus Hafer, den LDL-Spiegel um 0,25 mmol/L und den Gesamtcholesterinwert um 0,30 mmol/L senken kann, ohne das High-Density-Lipoprotein (HDL) Cholesterin zu beeinflussen. Dieses wird oft auch als „gutes“ Cholesterin bezeichnet. Der optimale LDL-Cholesterinwert sollte unter [2,6 mmol/L](#) liegen. Bei einem LDL-Cholesterinwert über 3,4 mmol/L wird eine [Hypercholesterinämie](#), also ein hoher Cholesterinspiegel im Blut, diagnostiziert.

2. Nahrungsergänzungsmittel

Neben der Ernährung können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie Pflanzensterine oder -stanole dazu dienen, die die Aufnahme von Cholesterin im Darm zu blockieren. Diese werden aus Obst, Gemüse, Nüssen und Getreide gewonnen. [Eine Studie](#) zeigte, dass die tägliche Einnahme von 2 Gramm Phytosterolen den LDL-Wert um etwa 9 Prozent senken kann.

Eine weitere Möglichkeit ist die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch- und Leinsamenöl enthalten sind. Eine Studie ergab, dass die tägliche Einnahme von mehr als 2 Gramm Omega-3-Fettsäuren die Triglyceride und den Cholesterinspiegel senken kann, ohne das HDL-Cholesterin zu beeinflussen. Es wird empfohlen, entweder Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen oder fettsäurehaltigen Tiefseefisch in die Ernährung zu integrieren, um von diesen Vorteilen zu profitieren.

Lesen Sie auch

Nach Autounfall: Von endlosen Schmerzen zur wundersamen Heilung





Spiegel genauso gut senken kann wie mittelstarke Statine.

3. Lebensstil

Ein weiterer Ansatz zur Senkung des Cholesterinspiegels besteht darin, die eigenen Lebensgewohnheiten zu ändern, da diese sich entscheidend auf den Cholesterinspiegel auswirken.

Ein erster Schritt bei der Änderung des Lebensstils besteht darin, sich regelmäßig zu bewegen. [Die Forschung](#) hat gezeigt, dass regelmäßige Bewegung dazu beiträgt, den HDL-Spiegel zu erhöhen und gleichzeitig das LDL-Cholesterin und die Triglyceride zu senken. Aerobe Aktivitäten wie Gehen, Laufen und Radfahren sind hier besonders effektiv.

Außerdem ist es wichtig, Übergewicht zu vermeiden. Wer durch Ernährungsumstellung oder Sport abnimmt, kann dadurch auch seine Blutfettwerte deutlich verbessern.

Rauchern wird dringend empfohlen, mit dem Rauchen aufzuhören. [Untersuchungen](#) haben ergeben, dass diejenigen, die mit dem Rauchen aufhören, ihr „gutes“ HDL-Cholesterin rasch erhöhen können. Rauchen schädigt die Blutgefäße und erhöht die Wahrscheinlichkeit der Bildung von Plaque, die sich aus Cholesterin und Fettstoffen zusammensetzt.

Wer mit dem Rauchen aufhört, senkt außerdem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hilft bei der Vorbeugung anderer Krankheiten wie Lungenkrebs und Emphysem.

4. Alternative Medikamente

Folgende alternative Medikamente, die keine Statine sind, können zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen und sind für diejenigen geeignet, die Statine entweder nicht vertragen oder deren Cholesterinspiegel trotz Behandlung mit Statinen nicht sinkt:

[Gallensäure-Sequestrierungsmittel](#): Diese Medikamente binden sich an die Gallensäuren im Darm, verringern die Cholesterinaufnahme aus der Nahrung und veranlassen die Leber, mehr Cholesterin in Gallensäure umzuwandeln und auszuscheiden. Gallensäure-Sequestrierungsmittel werden häufig in Kombination mit anderen Medikamenten eingesetzt.

[Ezetimib](#): In ähnlicher Weise reduziert auch Ezetimib die Cholesterinaufnahme im Dünndarm, was wiederum den LDL-Cholesterinspiegel senkt. Es wird in der Regel als Ergänzung zu Statin-Medikamenten eingesetzt.

[PCSK9-Hemmer](#): PCSK9-Hemmer gehören zu den Lipidsenkern und sind injizierbare Medikamente, die die Fähigkeit der Leber verbessern, LDL-Cholesterin auszuscheiden. Das führt zu einer erheblichen Senkung des Cholesterinspiegels. [Eine Studie](#) ergab, dass diese Medikamente bei der Behandlung der bekannten Hypercholesterinämie (hoher Cholesterinspiegel im Blut) wirksam sind.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine Umstellung von Ernährung und Lebensstil in Form von mehr Bewegung sowie Nahrungsergänzungsmitteln und alternativen Medikamenten dazu beitragen können, einen gesunden Cholesterinspiegel zu erhalten. Ziehen Sie es in Erwägung, sich von Ihrem Arzt und einem erfahrenen Spezialisten für integrative Medizin beraten lassen, um den Ansatz zu finden, der Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.

Lesen Sie auch



Cholesterinsenker: Die weniger bekannten Gefahren und eine gute Alternative



Dieser Artikel ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Gesundheitsfragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Zuerst erschienen auf [theepochtimes.com](https://www.epochtimes.com) unter dem Titel „[4 Ways to Lower Cholesterol Without Statins](#)“. (deutsche Bearbeitung kr)