

Ein normaler LDL-Cholesterinspiegel wird mit der versteckten Ansammlung von atherosklerotischen Plaques in unseren Arterien in Verbindung gebracht, selbst bei solchen Menschen mit sogenannten optimalen Risikofaktoren nach aktuellen Standards: Blutdruck unter 120/80, normaler Blutzucker unter 5,6 und Gesamtcholesterin unter 200. Ihr Arzt wäre mit Ihnen bei solchen Werten sehr zufrieden. Aber wenn Ihr Arzt Ultraschall- und CT-Scans verwenden würde, um tatsächlich in Ihren Körper zu blicken, würden bei 38 Prozent der Menschen mit diesen "optimalen" Zahlen offene atherosklerotische Plaques festgestellt.

Vielleicht sollten wir einen LDL-Cholesterinspiegel erst dann als optimal definieren, wenn er **keine** Krankheit mehr verursacht. Als mehr als tausend Männer und Frauen in den Vierzigern gescannt wurden, führte ein LDL-Spiegel von unter 130 - was die meisten Labortests als normaler oder sehr guter LDL betrachten würden - dazu, dass sie im ganzen Körper an Arteriosklerose litten. Atherosklerotische Plaques wurden nicht nur bei einem LDL-Abfall von etwa 50 oder 60 gefunden, was zufällig der Wert früher bei den Menschen war, die sich gesund ernährt haben. Die Mehrheit der erwachsenen Bevölkerung der Welt hatte früher einen LDL-Wert von etwa 50 mg - das ist also der **wahre** Normalwert. Derzeitige Durchschnittswerte sind nicht als „normal“ anzusehen. Wir wollen kein normales Cholesterin aufgrund einer kranken Gesellschaft haben; wir wollen ein normales Cholesterin für die menschliche Spezies, das um 30-70 mg/dl gesenkt werden kann.

Obwohl ein LDL-Spiegel von 50 bis 70 mg/dl nach modernen Massstäben zu niedrig erscheint, ist dies genau der normale Bereich für Menschen, die den Lebensstil führen und die Ernährung essen, für die wir über Jahrmillionen genetisch angepasst wurden. Kein Wunder, dass wir diese tödliche Epidemie der Arteriosklerose haben, da der LDL-Spiegel, für den unser Körper entwickelt wurde, weniger als die Hälfte dessen beträgt, was wir derzeit als „normal“ bezeichnen.

Es gibt eine unangemessene Tendenz in der Medizin, kleine Veränderungen der Risikofaktoren zu akzeptieren, aber das Ziel besteht nicht nur darin, das Risiko zu verringern, sondern auch Plaques zu verhindern. Also, wie tief sollten Sie

gehen? Angesichts der neuesten Erkenntnisse aus Studien, in denen die Vorteile und Risiken einer tiefgreifenden LDL-Cholesterinsenkung untersucht wurden, ist die Antwort auf die Frage "Wie niedrig ist gut?" wohl sehr einfach „So niedrig wie möglich!“

Lesen Sie nicht Bücher von Autoren und Lebensmittelchemiker, die sagen, dass Sie alles fressen können. Diese schreiben nach dem heutigen Trend "Fett mit viel Cholesterolin" - sei unbedenklich und gesund. Sie wollen nur ihre Bücher gut verkaufen. Die Leute glauben den Mist noch und fressen sich zu Tode.

Natürlich können Sie Ihren Blutdruck und Cholesterolinwert mit chemischen Substanzen senken. Aber nie richtig erfolgreich und das eigentliche Problem wird nicht gelöst: Die Verengung der Blutgefäße geht munter weiter.

## **Beispiele von Nebenwirkungen**

**Chemische Substanzen gegen einen hohen Blutdruck.** Wir dürfen keine Medikamentennamen veröffentlichen. Ein Beispiel aus unserer Beratung von dieser Woche:

Nasen-Rachenraum-Entzündung, Grippe, Kaliummangel, Schwindel, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Herzklopfen, flüchtige, spontan auftretende Hautrötung mit Hitzegefühl, vor allem im Gesicht (Flush), Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Knöchelschwellung, allgemeine Schwäche, Erschöpfung, Wassereinlagerungen (Ödeme), Appetitlosigkeit, erhöhte Kalziumwerte, Anstieg der Blutfettwerte, Anstieg der Harnsäurekonzentration im Blut, Natriummangel, Depression, Schlaflosigkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Koordinationsstörung, Geschmacksstörung, Missempfindungen (Kribbeln), kurz andauernde Bewusstlosigkeit, Zittern, Verminderte Berührungsempfindlichkeit, Sehstörungen, Beeinträchtigung des Sehvermögens, Tinnitus (Ohrgeräusche), Pulsbeschleunigung, niedriger Blutdruck, Husten, Anfälle von Atemnot, Schmerzen im Hals- und Rachenraum, Schnupfen, Veränderung der

Stuhlgewohnheiten, Verstopfung, Durchfall, Mundtrockenheit, Magen-Darm-Beschwerden,  
Erbrechen, Haarausfall, Hautrötung, Hautausschlag, Schwitzen, erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut, Juckreiz, Hautblutungen aufgrund gestörter Blutgerinnung, Verfärbung der Haut,  
Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschwellung, Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen, Störung beim Wasserlassen, nächtliches Wasserlassen, verstärkter Harndrang, Potenzschwäche, Brustbildung beim Mann, Unwohlsein, allgemeines Krankheitsgefühl, Schmerzen im Brustkorb, allg. Schmerzen, Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust.

### **Chemische Substanzen gegen zu hohen Cholesterinwert:**

Magen-Darm-Beschwerden, Durchfälle, Blähungen, Bauchschmerzen, Magenschleimhautentzündung, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Brustschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Husten, Refluxkrankheit, Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut, Hautausschlag, Nesselausschlag, flüchtige, spontan auftretende Hautrötung mit Hitzegefühl, vor allem im Gesicht (Flush), Missempfindungen, Kribbeln, Ameisenlaufen oder Taubheit, Juckreiz, Bluthochdruck, Wassereinlagerungen (Ödeme), vor allem an den Beinen oder Armen, Anstieg der Leberwerte, Muskelschwäche, Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, Rhabdomyolyse (Schädigung von Muskelzellen), Allgemeine Schwäche, Vergesslichkeit, man nennt es auch Alzheimer.

**Wollen Sie das? Oder sind Sie bereit gesünder zu leben?** So einfach könnte Gesundheit sein. Sie wollen mehr wissen? Mit einer Onlineberatung helfen wir Ihnen sofort.

**[Online-Beratung Innert 24 Stunden - Living Nature® To Me. \(schmerzexperten.ch\)](https://schmerzexperten.ch)**

Quellen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15172426/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15584114/>

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/sliding-scale-for-ldl-how-low-should-you-go>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21067804/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29050566/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29336946/>

<https://nutritionfacts.org/video/how-low-should-you-go-for-ideal-cholesterol-levels/>