

Tuesday, August 8, 2006

Mythos Cholesterin

"Ihre Cholesterinwerte sind zu hoch" heisst es schon Mal beim Arzt, und dann wird Fett gespart, Margarine aufs Brot gekratzt und die bÄ¶sen bÄ¶sen Eier verteufelt, und der KÄ¶rper geht in Schockstarre, rechnet er doch fest dank ja relanger Indoktrination damit, dass nun bald das letzte StÄ¶ndlein geschlagen hat und der Herzinfarkt naht. Da

das jedoch nicht bloss keineswegs der medizinischen Weisheit letzter SchluÄ¶ ist (sondern sogar falsch), ist eine wissenschaftlich belegbare Tatsache. Nicht erst, seit Anthony Colpo mit seinem Buch The Great Cholesterol Con haarlein anhand von jeder Menge wissenschaftlichen Studien (genau denen die das medizinische Establishment selbst gern zitiert) belegt, was wirklich dran ist am Mythos Cholesterin, gibt es Kritiker an dieser These. Der

chwedische Mediziner Uffe Ravnskov hat sich bereits 1991 daran gemacht, die wissenschaftlichen Behauptungen Ä¶ber die ZusammenhÄ¶nge zwischen Cholesterin in den Blutwerten, Cholesterin in der Nahrung und Herz-Keislauferkrankungen zu analysieren. Und er kommt zu einem - fÄ¶r viele Ä¶berraschenden - Ergebnis. Uffe Ra

skov, Udo Pollmer - Mytos CholesterinDie zehn grÄ¶ssten IrrtÄ¶mer Der bekannteste Lebensmittelchemiker und ErnÄ¶hrungs-Kritiker Udo Pollmer hat fÄ¶r die deutsche Ausgabe einige Passagen spezifisch zu deutschen Organisationen wie der Deutschen Gesellschaft fÄ¶r ErnÄ¶hrung ergÄ¶nzt. Was sind nun d

10 IrrtÄ¶mer, die Ravnskov postuliert? Fettes Essen ist Schuld am HerzinfarktHohe Cholesterinwerte verursachen HerzinfarktFettes Essen erhÄ¶hrt den CholesterinspiegelCholesterin verstopft die ArterienTierversuche bestÄ¶tigen die Fett- und Cholesterin-TheoriePflanzliches Fett ist gut, tierisches Fett ist schlechtWer seinen Cholesterinspiegel senkt, lebt lÄ¶ngerJe niedriger der Cholesterinspiegel, desto besserDie Cholesterin-Kampagne beruht auf guter WissenschaftAlle Wissenschaftler akzeptieren die Fett- und Cholesterinthese Wem jetzt noch nicht der Atem stockt, den wird nicht Ä¶berraschen, dass alle diese Thesen tatsÄ¶chlich falsch sind, und dass sich das wissenschaftlich beweisen lÄ¶sst. Wer es nicht glauben mag oder kann, der sollte Ravnskovs Buch zur Hand nehmen und sich hÄ¶berzeugen. Pflanzliche Fette sind nicht gesÄ¶nder als tierische. Ein hoher Cholesterinspiegel senkt sich nicht durch Verzicht auf tierische Fette, und er ist auch nicht Schuld an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ravnskov schreibt, das

der Versuch, Herzkrankheiten zu verhindern indem man den Cholesterinwert absenkt, etwa dem Versuch gleichkommt, einen Mord zu verhindern, indem man einen Zeugen beseitigt... TatsÄ¶chlich gibt es kei

rei irgendwie gesicherten Zusammenhang zwischen dem Cholesterinspiegel und Herzinfarkten. Aber es gibt gesicherte ZusammenhÄ¶nge zwischen zu niedrigen Cholesterinwerten und Krebserkrankungen, AnÄ¶mie und sogar MiÄ¶bildungen bei SÄ¶uglingen. Muttermilch enthÄ¶lt extrem viel Cholesterin... Wenn man sich klar macht, das

der menschliche KÄ¶rper sehr viel mehr Cholesterin selbst produziert als wir mit der Nahrung aufnehmen, dass Cholesterin eine FÄ¶lle von biologischen Funktionen erfÄ¶hrt - zum Beispiel dient es als Nervenschutzstoff, als Grundstoff zur Synthese von Sexual- und Stresshormonen, ist wichtig bei der Produktion von Vitamin D und hilft dem Immunsystem bei der Abwehr von Infektionen - dann ist klar, dass Cholesterin nicht der Teufel sein kann, zu dem es gerne gemacht wird. Uffe Ravnskov stellt keine obsk

en Thesen auf, er verkauft kein ErnÄ¶hrungssystem und keine Weltanschauung. Er zeigt nur deutlich auf, dass die Behauptungen, die zum Thema Nahrungscholesterin und Cholesterinwerte im Blut vom medizinischen Establishment aufgestellt werden, falsch sind, auf gefÄ¶lschten und geschÄ¶nten Auswertungen von Daten beruhen, die in Wirklichkeit etwas vÄ¶llig anderes aussagen, und ruft Ä¶rzte und Patienten auf, sich von der Diagnose "Cholesterinspiegel zu hoch" nicht verrÄ¶ckt machen zu lassen. Cholesterinspiegel zu hoch - ja und?? Ein wichtiges Buch, das jeder gelesen

ben sollte. Zum Weiterlesen: Uffe Ravnskov gehÄ¶r

zu einer Gruppe v

Medizinern, die den Cholesterin-Mythos anzweifeln und ihr Fachwissen Ä¶ffentlich machen. Seine und die Essays

Blog Export: Medblog, <http://med-blog.de/>

nderer Wissenschaftler kann man auf der Webseite dieser Vereinigung, thincs.org, finden.

Posted by Ishtar in Vermischtes at 05:55

Darauf hau ich mir doch mal ein Ei in die Pfanne

Anonymous on Aug 8 2006, 12:26