

**Dr. Natasha Campbell-McBride**

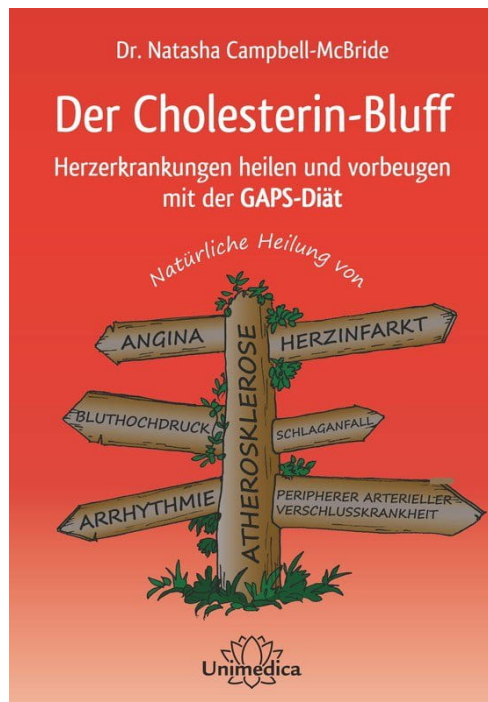
## **Der Cholesterin-Bluff**

Leseprobe

[Der Cholesterin-Bluff](#)

von [Dr. Natasha Campbell-McBride](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt

Stimmen aus der Fachwelt	iv
Einleitung	1

## Teil 1 · Die Mythen

---

1 Die Herz-Diät-Hypothese	9
2 Cholesterin: Freund oder Feind?	30

## Teil 2 · Was ist Atherosklerose?

---

1 Atherosklerose ist eine entzündliche Erkrankung	47
2 Was verursacht eine Atherosklerose?	59

## Teil 3 · Was tun?

---

1 Was können wir tun, um Atherosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen?	79
<i>Schritt 1: Essen Sie keine industriell verarbeiteten Lebensmittel!</i>	79
<i>Schritt 2: Hören Sie auf, Ihren Körper zu verschmutzen!</i>	123
<i>Was Sie noch beachten sollten</i>	130
<i>Ist Sport gesund?</i>	131

## Teil 4 · Wichtige Zusammenhänge

---

1 Alle Krankheiten beginnen im Darm!	137
2 Nichts ist so blind wie die Doppelblindstudie!	145
3 Zusammenfassung	151
4 Ausgewählte Rezepte	153
Literaturverzeichnis	202
Literaturempfehlungen	255
Index	257
Bezugsquellen	266
Impressum	267

## 2 Cholesterin: Freund oder Feind?

Die Kunst der Medizin besteht darin,  
den Patienten so lange bei Stimmung zu halten,  
bis die Natur die Krankheit geheilt hat.

*Voltaire*

In unserer modernen Welt ist Cholesterin fast schon zu einem Schimpfwort geworden. Dank der Förderer der Herz-Diät-Hypothese „weiß“ inzwischen jeder, dass Cholesterin „böse“ ist und auf Schritt und Tritt bekämpft werden muss. Wenn man den Medien glaubt, scheint es einfach keinen Cholesterinspiegel zu geben, der niedrig genug ist. Wenn Sie ein gewisses Alter überschritten haben, werden sie höchstwahrscheinlich auf Ihren Blutcholesterinspiegel getestet. Übersteigt er 7–8 mmol/l (270 mg/100 ml), können Sie davon ausgehen, dass der Arzt Ihnen „Cholesterinpillen“ verschreibt. Millionen Menschen in der ganzen Welt nehmen diese Pillen ein in dem Glauben, ihrer Gesundheit damit etwas Gutes zu tun. Sie wissen nicht, wie weit sie damit von der Wahrheit entfernt sind.

Die Wahrheit ist, dass wir Menschen ohne Cholesterin nicht leben können. Und warum?

Unser Körper besteht aus Milliarden Zellen. Fast jede Zelle produziert unser Leben lang unermüdlich Cholesterin. Wieso? Weil Cholesterin Teil der Struktur jeder Zelle jedes Organs ist.<sup>1,2,3</sup> Cholesterin ist ein integraler und sehr wichtiger Bestandteil unserer Zellmembranen – der Membranen, die die Zellwände und die Wände aller Organellen innerhalb der Zelle bilden. Was tut das Cholesterin dort? Mehrere Dinge.

An erster Stelle verleihen alle gesättigten Fettsäuren und das Cholesterin den Zellwänden ihre Festigkeit – ohne sie würde die Zelle

erschaffen und ihre Form verlieren.<sup>4</sup> Wenn wir kein Cholesterin und gesättigte Fettsäuren in unseren Zellwänden hätten, würden wir aussehen wie riesige Würmer oder Schnecken. Und wir reden hier nicht von ein paar vereinzelt Molekülen. Bei vielen Zellen besteht fast die Hälfte der Zellwand aus Cholesterin.<sup>2,5</sup> Je nach Funktion und Zweck benötigen verschiedene Arten von Zellen unterschiedliche Mengen an Cholesterin. Gehört die Zelle zu einer Schutzbarriere, wird sie viel Cholesterin enthalten, um kräftig, stabil und widerstandsfähig gegen Eindringlinge zu bleiben. Muss eine Zelle oder eine Organelle innerhalb der Zelle weich und verformbar bleiben, wird sie weniger Cholesterin in ihren Wänden haben.<sup>2,4</sup>

Die Fähigkeit des Cholesterins und der gesättigten Fettsäuren, das Körpergewebe zu stärken und zu festigen, wird von unseren Blutgefäßen genutzt, vor allem jenen, die dem hohen Druck und den Turbulenzen des Kreislaufs widerstehen müssen. Das sind gewöhnlich große oder mittelgroße Arterien an Stellen, wo sie sich teilen oder biegen.<sup>6,7</sup> Das Blut, das durch diese Arterien pulsiert, zwingt sie, Schichten von Cholesterin und gesättigten Fettsäuren in die Gefäßwand einzulagern, um stärker, zäher und unnachgiebiger zu werden. Diese Cholesterin- und Fettschichten werden auch als *Fatty Streaks* („Fettstreifen“) bezeichnet. Sie sind völlig normal und bilden sich in jedem von uns von Geburt an und zuweilen auch schon vor der Geburt.<sup>8</sup> Bei alten und jungen Menschen, einschließlich Kindern, verschiedener indigener Völker in der ganzen Welt, die nie herzkrank werden, wurden große Mengen an *Fatty Streaks* in den Blutgefäßen gefunden.<sup>7</sup> *Fatty Streaks* sind keine Anzeichen der Krankheit, die wir Atherosklerose nennen und über die wir im nächsten Kapitel sprechen werden.<sup>6,7,8</sup>

Alle Zellen in unserem Körper müssen miteinander kommunizieren. Wie tun sie das? Sie benutzen dazu Proteine, die in die Zellwand eingebettet sind.<sup>1,3</sup> Wie sind diese Proteine in der Zellwand befestigt? Mithilfe von Cholesterin und gesättigten Fettsäuren! Cholesterin und feste gesättigte Fettsäuren bilden so genannte *Lipid Rafts* („Lipidflöße“), die kleine Nester in der Membran für jedes Protein bauen und es ihm ermöglichen, seine Funktionen auszuüben.<sup>1,2,4,9</sup> Ohne Cholesterin und

gesättigte Fettsäuren wären unsere Zellen nicht in der Lage, miteinander zu kommunizieren oder Moleküle in die Zellen hinein und aus den Zellen heraus zu transportieren. In der Folge wäre unser Körper nicht in der Lage, so zu funktionieren, wie er es tut.

Das menschliche Gehirn ist besonders reich an Cholesterin: 8–22 Prozent des Trockengewichts verschiedener Teile des menschlichen Gehirns bestehen aus Cholesterin,<sup>64</sup> und zirka 25 Prozent des gesamten Cholesterins im Körper werden vom Gehirn aufgenommen.<sup>10,11,14</sup> Jede Zelle und jede Struktur im Gehirn und im Rest unseres Nervensystems braucht Cholesterin und zwar nicht nur für ihren Aufbau, sondern auch zur Ausführung ihrer vielfältigen Funktionen. Gehirn und Augen des Fetus, die noch in der Entwicklung begriffen sind, benötigen große Mengen Cholesterin.<sup>13,14</sup> Erhält der Fetus in der Entwicklungsphase nicht genügend Cholesterin, kann das Kind mit einer angeborenen Fehlbildung zur Welt kommen, die als Zyklopie bezeichnet wird.<sup>12</sup> Menschliche Muttermilch enthält viel Cholesterin (ca. 31 mg/100 ml in der Vormilch und 3–19 mg/100 ml in der Muttermilch).<sup>4,34,35</sup> Und nicht nur das – die Muttermilch enthält auch ein spezielles Enzym, das es dem Verdauungstrakt des Säuglings ermöglicht, fast 100 Prozent dieses Cholesterins aufzunehmen, weil Gehirn und Augen in der Entwicklungsphase große Mengen davon brauchen.<sup>4,12,13,34,35</sup> Erhält ein Kind in der Säuglingszeit nicht genug Cholesterin, können sich eine Sehschwäche und eine Funktionsschwäche des Gehirns einstellen.<sup>14</sup> Die Hersteller von Säuglingsfertignahrung sind sich dessen bewusst und produzieren infolge des Anti-Cholesterin-Dogmas trotzdem Fertignahrung, die praktisch kein Cholesterin enthält.

Einer der am reichlichsten vorhandenen Stoffe im Gehirn und im Rest des Nervensystems ist eine fetthaltige Substanz namens Myelin.<sup>3,4,5</sup> Myelin umhüllt jede Nervenzelle und jede Nervenfasern wie eine Isolierhülle ein Stromkabel. Es isoliert sie, aber es führt jeder noch so winzigen Struktur im Gehirn und im Rest des Nervensystems auch Nahrung zu und schützt sie. Menschen, die ihr Myelin verlieren, erkranken an Multipler Sklerose. Nun, und rund 20 Prozent des Trockengewichts von Myelin bestehen aus Cholesterin.<sup>4,11,64</sup> Wer in die Fähigkeit des Körpers

eingreift, Cholesterin zu produzieren, gefährdet die gesamte Struktur von Gehirn und Nervensystem. Die Synthese von Myelin im Gehirn ist eng an die Synthese von Cholesterin geknüpft.<sup>10,11</sup> Nach meiner klinischen Erfahrung sind Lebensmittel mit hohem Gehalt an Cholesterin und tierischen Fetten eine grundlegende Arznei für Menschen mit Multipler Sklerose oder anderen Störungen des Nervensystems.

Eine der wunderbarsten Fähigkeiten, mit denen wir Menschen ausgestattet sind, ist die Fähigkeit, uns zu erinnern – das menschliche Gedächtnis. Wie entstehen Erinnerungen? Durch unsere Gehirnzellen, die miteinander Verbindungen eingehen, Synapsen genannt.<sup>3</sup> Je mehr gesunde Synapsen das Gehirn bilden kann, umso stärker geistig begabt und intelligenter ist die Person. Die Forscher haben herausgefunden, dass die Synapsenbildung fast vollständig vom Cholesterin abhängig ist, das von den Gehirnzellen in Form von „Apolipoprotein E“ produziert wird.<sup>11,15</sup> Ohne diesen Faktor können wir keine Synapsen ausbilden und damit nicht lernen oder uns erinnern. Gedächtnisverlust ist eine Nebenwirkung cholesterinsenkender Medikamente.<sup>6,16</sup> In meiner Praxis begegnen mir immer mehr Menschen mit Gedächtnisverlust, die „Cholesterinpillen“ genommen haben. Dr. Duane Graveline, einem ehemaligen NASA-Wissenschaftler und Astronauten, war genau das passiert. Es gelang ihm, sein Gedächtnis zu retten, als er die Pillen absetzte und viel cholesterinreiche Nahrung aß. Seine Erfahrungen hat er in seinem Buch „Lipitor, Thief of Memory“ beschrieben.<sup>16</sup> In wissenschaftlichen Versuchen hat sich herausgestellt, dass das Cholesterin in frischen Eiern und anderen cholesterinreichen Nahrungsmitteln das Gedächtnis älterer Menschen verbessert.<sup>4,6</sup> Nach meiner klinischen Erfahrung braucht jeder Mensch, der an Gedächtnisverlust oder Lernschwierigkeiten leidet, täglich reichlich solcher Lebensmittel, um zu genesen.

Schauen wir einmal, welche Lebensmittel reich an Cholesterin sind.<sup>3,4,5,17,18</sup>

1. Wie das menschliche Gehirn ist auch das Gehirn der Tiere reich an Cholesterin. Tierische Gehirne sind die cholesterinreichste Nahrungsquelle; sie liefern von 3100 mg (pro 100 g eines Rinderhirns)

# Index

## A

Acrylamide 84-85  
Adipositas 5, 38, 69, 87-88, 110, 133, 146  
AGE (Advanced Glycosylated End Products) 70-71, 74  
Aggressivität 23, 73, 81  
AIDS 40  
ALA (Alpha-Linolensäure) 106  
Aldosteron 36  
Algen 94  
Allergien 73, 103, 107, 127, 139-140, 142-143  
Alterungsprozess 4, 26  
Aluminium 91, 93, 125, 127, 140  
Alzheimer 70-71, 74, 79, 93  
Amyloid 71  
Androsteron 36  
Angina pectoris 3-4, 51, 72  
Angstzustände 73  
Antibiotika 24, 40, 64, 95, 99, 123, 138-139, 144  
Antioxidanzien 28, 43, 56-57, 102, 106, 122  
Anämie 26, 98, 114  
    Apfel-Crumble 196  
    Apfelkuchen 196  
    Apfelsauce 199  
    Bratäpfel 195  
Apolipoprotein E 33  
Arrhythmie 3, 52, 72  
Arterien 2-3, 9, 31, 42, 48, 50-51, 53, 59, 72, 97  
Arterienkrampf 51  
Arthrose 38

Aspartam 88  
Asthma 72-73, 84, 107  
Atherosklerose 2-5, 21, 27, 31, 44-45, 47-48, 52-53, 55, 57-59, 62-63, 66, 69-70, 74, 79, 81, 86-88, 90, 93-94, 97-98, 102, 105, 107, 109-110, 118, 120-121, 127-128, 130, 137, 139, 141-142, 152  
Atorvastatin 23  
Augen 4, 32, 71-72, 127, 137  
Autoimmunerkrankungen 27, 38, 70, 79, 105, 139-140  
Autopsiestudien 4  
Avocadoöl 28, 106  
ältere Menschen 25, 33, 39  
AA (Arachidonsäure) 106-107

## B

Babys 93, 110, 125-126, 138  
Bakterien 42-43, 81-82, 97, 99, 103-104, 112, 115-116, 118, 137-140, 142-143  
Ballaststoffe 82, 101, 118, 141  
Ballon-Angioplastie 4  
Barnard, Christiaan 131  
Beeren, Beerenobst 102, 106, 115, 122  
Blutdruck 2, 5, 38, 51, 59, 71-73, 87  
Blutkörperchen, rote 39  
Blutkörperchen, weiße 26, 47-50, 55-57, 60  
Blutzucker, Blutzuckerspiegel 38, 59, 67-70, 81-82, 86, 100, 102, 112, 118, 121  
Bohnen  
    Baked Beans oder Cassoulet 189

- Brennessel  
 Brennnesselsuppe 175  
 Brot 35, 67, 80, 84-85, 89, 92, 101, 113  
 Grundrezept für Brot und Kuchen 193  
 Kräuter-Nuss-Brot 162  
 Sauerteigbrot 161  
 Sauerteigbrot aus Weizenmehl 162  
 Brühe  
 Borschtsch 176  
 Fischbrühe 174  
 Hühnerbrühe 173  
 Lamm-, Schweine-, Rinder- oder Wildbrühe 173  
 Buchwald, Henry 22  
 Butter 16, 26, 34, 39, 88, 96-97, 102, 104, 106-108, 110  
 Bypass-Operation 4
- C**  
 Calcium 48-50, 72, 92, 94, 97, 110, 141  
 Cerivastatin 23  
 Chavarro, J. 37  
 Chemikalien, künstlich hergestellte 60-64, 72, 139  
 Chips, Kartoffelchips 27, 67-68, 80, 82-85, 89-90, 122  
 chirurgischer Eingriff 22, 40  
 Chlamydia pneumoniae 63  
 Chlor 62, 119, 128  
 Cholesterin 5, 9, 11-16, 18-19, 21, 23-24, 27, 30-37, 39-44, 48, 52-58, 100  
 „Cholesterinpillen“ 5, 25, 30, 33  
 chronische Schmerzen 38  
 Coenzym Q10 23
- Colestipol 22  
 Colestyramin 22  
 Corticosteron 36  
 C-reaktives Protein (CRP) 47  
 Cytomegaloviren 63
- D**  
 Darmdysbiose 64  
 Darmerkrankungen, chronisch-entzündliche 38, 70  
 Darmflora 63-64, 81-83, 86, 97, 99, 102, 104, 116, 137-144  
 Depression 38, 70, 73  
 DHA (Docosahexaensäure) 106-107  
 Diabetes 5, 26, 38, 69-70, 79, 88-90, 112-113, 121, 146  
 Diätgetränk 88  
 Dorschleberöl 34, 38, 40
- E**  
 Eier 5, 16, 33, 38-39, 96-97, 100, 107  
 Bliny (traditionelle russische Pfannkuchen) 159  
 Crème caramel 195  
 Russische Eiercreme 199  
 Eisen 73, 94, 98  
 Eklampsie 72  
 Ekzem 73, 84, 114, 126  
 Elektrolyte 59  
 elektromagnetische Verschmutzung 66, 129  
 Endothel 41-42, 49-50, 59-66, 69-70, 73-74, 90, 99, 120, 141-142  
 Endotheldysfunktion 95, 102  
 Enig, Mary 12, 109  
 Entgiftung 72

- Entzündung 26, 47-52, 54-58, 60, 65-66, 69, 74, 80-81, 93, 97, 107, 141, 151
- EPA (Eicosapentaensäure) 106-107
- epileptische Anfälle 72
- Epstein, Samuel 61, 128
- Erblindung 71, 74
- Erdnussbutter  
Erdnussbutterkuchen 198
- Erdnussöl 25
- Erfrischungsgetränke 67-68, 80, 87-88, 120
- Estradiol 36
- Estrogene 94, 125, 127
- Estron 36
- F**
- Familiengeschichte 5
- Fatty Streaks 31
- Fermentation, fermentierte Nahrungsmittel 95, 97, 112, 115-116, 143
- Fette  
industriell verarbeitete 57, 88-90, 108-109  
Nahrungsfette 5, 9, 11, 58, 95, 111  
oxidierte 52
- Fettgewebe 67
- Fetthärtung, gehärtete Fette/Öle 26, 80, 88, 90-91, 108-109, 113
- Fettsäuren  
essenzielle 64, 90, 100, 106-107  
gesättigte 21, 30-32, 49, 54-57, 108-110  
mehrfach ungesättigte 26, 89, 109-110  
ungesättigte 28, 49, 54, 83, 89-90, 110
- Fetus 27, 32, 125
- Fibrin 47-48
- fibröse Kappe 50, 52
- Fisch 10, 16, 34, 38, 95-100, 107, 115, 143  
Fischfrikadellen 186  
Fischsuppe 177  
Graved Lachs 188  
Hering 168  
Makrele 168  
Marinierter Wildlachs 187  
Sardinien 169  
Thunfischsalat 181
- Fischöle 100
- Fleisch 5, 16-17, 34, 95-99, 106-107, 109, 115, 123, 143  
Baked Beans oder Cassoulet 189  
Italienische Fleischpfanne 184  
Russischer Salat 183
- Fleischbrühe 98-99
- Fluorid 62-63, 119, 126
- Fluvastatin 23
- Folsäure 65, 97, 141
- Fortpflanzung 36
- Framingham Heart Study 21
- Frauen 18-19, 27, 36-37, 92, 94, 125, 127
- freie Radikale 42-43, 49, 56, 64, 66
- Früchte  
getrocknete 114-115
- Frühgeburten 27
- Frühstücksflocken 67-68, 79-80, 82-84, 111
- G**
- Galenos 4
- Galle 22, 37, 92
- Garnele 34

- Gebäck 27, 67-68, 80, 85, 89, 92, 101  
 Gedächtnis 23, 25, 33, 51, 71, 73, 79-80, 100, 107  
 Geflügel 95-96  
 Gefäßsystem 41, 49  
 Gehirn 2, 23, 32-34, 36, 51, 53, 69, 71, 87, 90, 99, 111, 130  
 Gemfibrozil 22  
 Gemüse 16, 65, 67, 85, 96-98, 101, 106, 112, 115-118, 120-122  
   Backgemüse 192  
   Gemüse-Potpourri 167  
 Gerson, Max 116  
 Getreide 67, 83, 85, 87, 93, 96, 111-113, 115, 121, 143  
 Getränke 68, 82, 87-88, 115, 118-120, 143  
 Ghee 102, 170  
 GLA (Gamma-Linolensäure) 106-107  
 Glucose 66-72, 74, 81, 85-86, 90  
 Glucosespiegel 67  
 Gluten 80, 111-112  
 Glyceroltrinitrat 3  
 Gould, L. 20  
 Graveline, Duane 33  
 Gurken  
   Tomaten-Gurken-Salat 182
- H**  
 Hackfleisch  
   Fleischbällchen 185  
   Fleischfrikadellen 186  
   Fleischklößchensuppe 178  
 Hanföl 28, 106-107, 125  
 Haut 4, 37, 39, 60-61, 63, 65, 95, 114, 124-128, 137-138  
 Hautkrebs 39, 65, 127  
 HDL 41, 43, 56  
 Helicobacter pylori 63  
 Herz-Diät-Hypothese 9-15, 17-18, 20-21, 25-30, 36, 43, 58, 100, 109  
 Herzfehler 1  
 Herzinfarkt 3-5, 14, 17-18, 20, 47, 51-53, 58, 65, 69-70, 74-75, 79, 87, 130-131  
 Herzinsuffizienz 1, 3, 23  
 Herzmuskel 1, 3, 23, 51-52, 73, 110  
 Herztod, plötzlicher 72-73  
 Herztransplantation 4, 131  
 Heuschnupfen 73, 142  
 Hexenschuss 72  
 Himbeeren  
   Geburtstagstorte 200  
 Hippokrates 4, 137  
 Histamin 47, 73  
 Homocystein 65, 141  
 Homöostase 59, 91  
 Honig 102, 114, 120  
   Apfelsauce 199  
 Hormone 36, 59, 66-67, 70  
 Horrobin, David 24, 35  
 Huang, Xuemei 24  
 Hülsenfrüchte 105, 115, 143  
 Hyperaktivität 73, 80-81  
 Hyperglykämie 81  
 Hyperinsulinismus 66, 69, 85  
 Hyperparathyreoidismus 38  
 Hypoglykämie 81  
 Hypokaliämie 73
- I**  
 Imbiss 68, 120  
 Immunsystem, Immunität 24, 27, 39-40, 63, 82, 84, 86, 90, 97, 99, 107, 110-111, 127-128, 142  
 Impotenz 70-71, 125

Infektion, Infekt 1, 24-26, 38-42,  
55, 63, 82, 110, 115, 118, 128,  
139, 152

Innereien 34, 95, 97-98

Insulin 66-67, 69-70, 81, 90

## J

Japan, Japaner 17, 20, 93-94

Joghurt 37, 93, 102, 104, 112, 115,  
118, 125, 143-144

Herstellung von Kefir und Jo-  
ghurt 156

## K

Kaffee 81, 84, 119-120

Kalium 73, 92

Kapillaren 42, 59, 71

Karotinoide 56, 96-97

Kaviar 34

Kefir 102, 104, 112, 115

Herstellung von Kefir und Jo-  
ghurt 156

Keimen 112

Kendrick, Malcolm 23

Kern (der atherosklerotischen  
Plaque) 53, 57-58

Keys, Ancel 9-10, 15-16, 109

KHK (Koronare Herzkrank-  
heit) 1-5, 9-13, 16-20, 22, 25, 27,  
38, 41, 61, 65, 69, 71, 74, 89, 108-  
109, 118, 128, 152

Kinder 20, 25-26, 31-32, 68, 81, 87,  
90, 94, 100, 103, 117, 125, 127-  
128, 138-139, 147

Kinine 47

Kleie 94, 111

Kohlenhydrate

industriell verarbeitete 67-69,  
71, 73-74, 81-82, 85, 110

kohlenhydratreiche Ernährung 20

Kokosöl 108, 110, 125

Kollagen 48-50, 52-53, 57-58, 95, 99

Kollagenasen 52

Krampf, Krämpfe 51-53, 72

Krebs 2, 19, 21, 23, 25-27, 38,

60-62, 69-70, 79-80, 84, 88-90,

93, 95, 98, 102, 105, 109-110,

114, 122-128, 133, 139-140, 146,  
152

Apfelkuchen 196

Erdnussbutterkuchen 198

Geburtstagsorte 200

Grundrezept für Brot und Ku-  
chen 193

Pinocchio-Torte 197

Winterkürbiskuchen 197

Kuchen 27, 67-68, 85, 87, 89, 92,  
101, 114, 120

Kupfer 73, 92

Apfelkuchen 196

Winterkürbiskuchen 197

Winterkürbissuppe 179

Rote-Bete-Kwas 163

Kwas 164

Körperform, abnorme 70

Körperpflegeprodukte 60, 124-128

## L

Laktose 103-104

landwirtschaftliche Techniken 71

LDL 39, 41-42, 55

Lebensmittel, industriell verarbei-  
tete 27, 63-64, 74, 79-80, 82, 89,  
91-92, 113, 123, 139, 144, 151

Leber (Nahrungsmittel) 34, 96-98

Leber im Römertopf 190

Leberpastete 190

Schnelles Leberrezept 191

- Leber (Organ) 23, 27, 37, 41-43,  
 55-56, 60, 90, 120, 126, 128, 140  
 Lebertran 97  
 Leinöl 28, 106  
 Lektine 83, 105, 111-112  
 Leukotriene 47  
 Linolsäure 106  
 Lipid Rafts 31  
 Liponsäure 56  
 Lipoprotein(a), Lp(a) 65, 110  
 Lipoproteine 53, 55, 57  
 Lupus erythematoses 38
- M**
- Magnesium 71-73, 86-87, 92, 94,  
 117, 230  
 Maisöl 25, 109  
 Makrophagen 48, 50, 55, 82  
 Malhotra, S.L. 18  
 Mandeln  
   Geburtstagsstorte 200  
   Grundrezept für Brot und Ku-  
   chen 193  
   Winterkürbiskuchen 197  
 Mangan 73, 92  
 Mann, George 9, 11, 17  
 Margarine und Buttersatz 5, 18,  
 25-27, 34, 39, 88, 90, 92, 102, 113  
 Massai 17  
 Medikamente  
   cholesterinsenkende 9, 15, 19,  
   22, 25, 33, 35  
 Meeresfrüchte 34, 38, 94, 99  
 Membranen, Zellmembranen 27,  
 30-31, 54  
 Menopause 92, 94  
 Metabolisches Syndrom 66, 68, 70,  
 74, 85-88  
 Migräne 72
- Mikroben 42, 49-50, 63-64, 81, 115,  
 137-141, 143  
 Milch  
   pasteurisierte 103-104  
 Milchprodukte 37, 102-104, 107,  
 109  
 Mineralstoffe 36, 43, 64, 73, 82, 86,  
 91-92, 94-95, 99-100, 102, 106,  
 111, 114, 117-119, 122, 141-142  
 Miso 93-94  
 Mittelmeer-Diät 15  
 Mittelohrentzündung  
   Joghurt- oder Kefir-Molke 163  
   Probiotischer Tomatensaft 164  
 Molkereiwaren 103  
 MRFIT-Studie 21, 25  
 MRSA (Krankenhausinfek-  
 tion) 39-40  
   chronische 38  
 Multiple Sklerose 38, 70  
 Muskelschäden 23  
 Muskeltonus 59  
 Muskelzellen, glatte 50, 55  
 Muttermilch 32, 100, 110  
 Myelin 32-33  
 Möhren  
   Apfel-Crumble 196  
   Erdnussbutterkuchen 198  
   Möhrensalat 183
- N**
- Nachtkerzenöl 28, 106-107  
 Nackenschmerzen 72  
 Nahrungsergänzung, Nahrungser-  
 gänzungsmittel 28, 38, 106, 115,  
 143  
   cholesterinreiche 24, 33, 38-39  
   industriell verarbeitete 57, 85-  
   86, 89, 91

- Narbe 3, 48, 50-51, 57  
 Natriumchlorid 91-92  
 Nattō 93-94, 97  
 Nebennieren 36, 42, 70  
 neurologische Erkrankungen 84, 90, 107  
 Nieren (Nahrungsmittel) 34, 96  
 Nieren (Organ) 71, 83, 90, 140  
 Nierenschäden, Nierenbeschwerden 51, 71  
 Nierensteine 38, 92  
 Nierenversagen 2, 23, 71, 74, 147  
 Nitrate 3, 62, 93, 119  
     Pinocchio-Torte 197  
 Nüsse 26, 71, 104-107, 113, 120  
 Nährstoffe 28, 56, 63-64, 80, 83, 85-87, 94-95, 97-102, 104, 106, 112, 114, 116-118, 122, 140-142, 147  
 Nährstoffmangel 98
- O**
- Obst 65, 67, 80, 85-86, 96, 98, 101-102, 106, 115-118, 120-122, 143  
 Olivenöl 27-28, 100, 106, 112, 124-125, 147  
 Omega-3-Fettsäuren 106  
 Omega-6-Fettsäuren 84, 91, 106, 110  
 Operation 22, 42  
 Osteomalazie 38  
 Osteoporose 38, 82, 111  
 Öl, kaltgepresstes 106, 125  
 Ölsaaten 104, 113
- P**
- Palmöl 106, 108, 112  
 Paradoxon, südasiatisches 66  
 Parasiten 49, 81, 141  
 Parkinson 23-24
- Pasteurisierung 103-104  
 periphere arterielle Verschlusskrankheit 51  
 Pestizide 62, 85, 95, 116, 123-124, 126  
 Pflanzenöl 5, 18, 25-28, 39, 83, 88-91, 113  
 Phagozyten 48  
 Phospholipide 54, 56  
 Phytate 82, 93-94, 111-112  
 Pinckney, Edward 14  
 Plaques, atherosklerotische 2, 47-53, 56-58, 63, 70, 74, 141-142  
 Porphyromonas gingivalis 63  
 Pravastatin 23  
 Pregnenolon 36  
 Probiotika, probiotisch 97, 104, 115-116, 138, 140-141, 143-144  
 Progesteron 36  
 Prostaglandine 47  
 Proteine 31, 35, 47-48, 55, 63, 70, 74, 80, 100, 103, 111, 141, 146  
 psychische Erkrankungen/Krankheiten/Störungen/Beschwerden 38, 80, 84, 90, 107, 115, 118, 127
- Q**
- Quecksilber 99, 140
- R**
- Rachitis 38  
 Rahm 24, 37, 40  
 Rapsöl 25  
 Rauchen 4  
 Ravnskov, Uffe 14, 16, 25, 28  
 Raynaud-Syndrom 72  
 Reiser, Raymond 11  
 Rembrandt 4

Reparatur, Reparaturprozess 47-52,  
54-57, 60, 66, 74  
Rezepte 153  
rheumatoide Arthritis 38, 70  
Risikofaktoren 4-5, 18, 62, 130  
Rosch, Paul J. 12, 15  
Rosenman, Ray 13  
Rote Bete  
    Rote-Bete-Kwas 162  
    Rote-Bete-Salat 181  
Rückenschmerzen 72

**S**  
Saccharin 88, 127  
Sahne 97, 102, 107  
Salz 82, 91-92, 95, 98, 146  
Samburu 17  
Samen und Kerne 26, 67, 89, 104-  
107, 112  
Sauerkraut 165  
    Herstellung von Sauerrahm  
    (Crème fraiche) 157  
Schaumzellen 48-50, 57  
Schilddrüsenfunktion 93  
Schlafstörungen 70, 114  
Schlaganfall 2, 5, 25, 47, 51-53, 58,  
69-70, 74-75, 79, 87  
    Gänse- oder Entenschmalz 170  
    Schweineschmalz, Lamm- oder  
    Rinderfett 171  
Schmalz 34, 38, 102, 106, 108, 112  
Schwangerschaft 23, 27, 72, 90  
Schwermetalle 91, 99, 117, 120,  
124-125, 127, 140  
Schwindel  
    Tomaten-Gurken-Salat 182  
Serotonin 52  
Sexualdrüsen 36  
Sexualhormone 36-37, 70

Simvastatin 23  
Smith, Russell 14  
Snacks 83, 85, 89, 92, 105, 143  
Softdrinks 120  
Soja 92-94  
Sojaöl 25, 109  
Sonne 38-39, 65-66, 100, 127  
Sonnenbäder 39, 65  
Sonnenlicht 38-39, 65-66  
Speck 38, 95  
Speiseöl 28, 49, 88-91, 108-109  
    Sülze (Aspik) 180  
Sport 5, 72, 128, 131-133  
Spurenelemente 91-92  
Staphylococcus aureus 39  
Statine 22-24, 40  
Stehbens, William E. 12  
Steroide 55, 123, 138-139  
Steroidhormone 36  
Stimmungsschwankungen 70, 81  
Strahlung 66, 129, 139, 144  
Stress 5, 12, 40, 42, 66, 118, 139  
Stresshormone 42  
Stärke 67, 80, 87, 111-113, 121  
Suizid, Selbstmord 22, 24, 35  
Synapsen 33  
Süßigkeiten 67-68, 80, 82, 87, 92,  
114-115  
Säfte, frisch gepresste 87, 116-119  
Säuglinge 94, 103, 105, 125  
Säuglingsfertiernahrung, Säuglings-  
nahrung 32, 89, 92-93  
Säurehaushalt 98

**T**  
Tempeh 93-94  
Testosteron 36  
Thrombin 52  
Thrombose 52-53  
Thromboxan A2 52

Tofu 93-94  
 Tomaten  
   Tomaten-Gurken-Salat 182  
 Transfettsäuren, Transfette 27-28,  
   39, 49, 63-64, 82-84, 89-90, 108  
 Tremores 72  
 Triglyceride 55-56  
 Trockenfrüchte 105, 114-115, 120  
 Tuberkulose 24, 40, 100, 115

**U**

Unfruchtbarkeit 25-27, 36-37, 70,  
   84, 125, 127

**V**

Varicella-Zoster-Viren 63  
 vegetarische Ernährung 20  
 Verdauungsenzyme 37, 117  
 Verdauungssystem, Verdauungs-  
   trakt 22, 32, 37, 61, 63-64, 83,  
   99, 117, 121, 125, 137-140, 144  
 Verschmutzung 62, 66, 127, 129,  
   133, 139, 144  
 Verstand 149  
 Viren 42-43, 63, 138-140  
 Vitamin A 37, 39, 96-97  
 Vitamin B1 (Thiamin) 96, 141  
 Vitamin B2 (Riboflavin) 96, 141  
 Vitamin B3 (Niacin, Nicotin-  
   säure) 96, 141  
 Vitamin B5 (Pantothensäure) 96,  
   141  
 Vitamin B6 (Pyridoxin) 96, 141  
 Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H) 96  
 Vitamin B12 (Cyanocobalamin) 96,  
   141

Vitamin C 56-57, 65, 97-98, 116  
 Vitamin D 37-39, 65-66, 97  
 Vitamin E 37, 56  
 Vitamine  
   fettlösliche 37, 39, 55  
 Vitamin K1 (Phyllochinon) 97  
 Vitamin K2 (Menachinon) 97, 141  
 VLDL (Very Low Density Lipopro-  
   tein) 55

**W**

Walker, Norman 116  
 Walpole, Robert 6  
 Wasser 37, 62-63, 87, 92, 98-99,  
   105, 112, 119-120, 124-126, 128-  
   129, 132  
 Wassereinlagerung 92  
 Weißkohl  
   Krautsalat mit Äpfeln 182  
 Weizen 85-86, 95, 111  
 Werkö, Lars 14

**X**

Xanthelasma 4

**Z**

Zahnbehandlung 40, 42  
 Zelle 19, 27, 30-33, 39, 41-42,  
   47-48, 50, 53-55, 57-59, 65, 67,  
   69, 71, 73, 82, 90, 111, 125  
 Zellwände 30-31, 54, 67, 69  
 Zink 73, 92, 94, 117  
 Zucker 66-68, 71, 73, 80-82, 85-88,  
   103, 105, 114, 118, 120, 146  
 Zyklopie 32

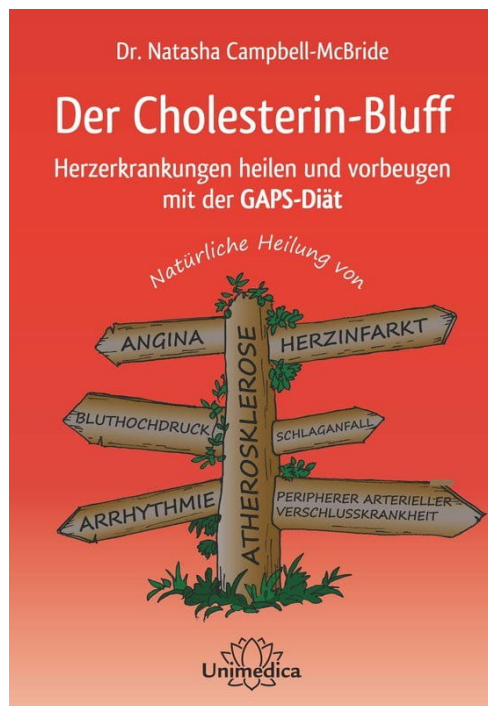
**Dr. Natasha Campbell-McBride**

## **Der Cholesterin-Bluff**

Herzerkrankungen heilen und vorbeugen mit der GAPS-Diät Natürliche Heilung von Atherosklerose, Angina, Bluthochdruck, Arrhythmie, Herzinfarkt, Schlaganfall und peripherer arterieller Verschlusskrankheit

265 Seiten, geb.  
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)