

Dr. Natasha Campbell-McBride

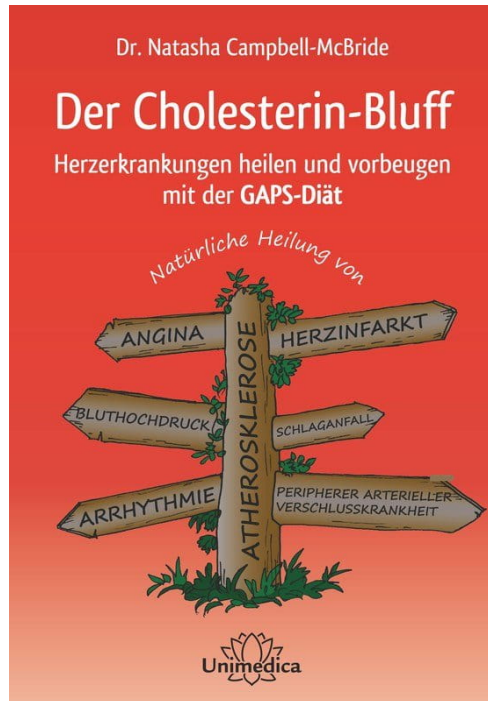
Der Cholesterin-Bluff

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

<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 Vithoulkas, 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.^{1,2,3} 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.⁴ 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.^{2,5} 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.^{2,4}

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.^{6,7} 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.⁸ 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.⁷ *Fatty Streaks* sind keine Anzeichen der Krankheit, die wir Atherosklerose nennen und über die wir im nächsten Kapitel sprechen werden.^{6,7,8}

Alle Zellen in unserem Körper müssen miteinander kommunizieren. Wie tun sie das? Sie benutzen dazu Proteine, die in die Zellwand eingebettet sind.^{1,3} 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.^{1,2,4,9} 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,⁶⁴ und zirka 25 Prozent des gesamten Cholesterins im Körper werden vom Gehirn aufgenommen.^{10,11,14} 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.^{13,14} Erhält der Fetus in der Entwicklungsphase nicht genügend Cholesterin, kann das Kind mit einer angeborenen Fehlbildung zur Welt kommen, die als Zyklopie bezeichnet wird.¹² Menschliche Muttermilch enthält viel Cholesterin (ca. 31 mg/100 ml in der Vormilch und 3–19 mg/100 ml in der Muttermilch).^{4,34,35} 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.^{4,12,13,34,35} Erhält ein Kind in der Säuglingszeit nicht genug Cholesterin, können sich eine Sehschwäche und eine Funktionsschwäche des Gehirns einstellen.¹⁴ Die Hersteller von Säuglingsfertiernahrung sind sich dessen bewusst und produzieren infolge des Anti-Cholesterin-Dogmas trotzdem Fertiernahrung, die praktisch kein Cholesterin enthält.

Einer der am reichlichsten vorhandenen Stoffe im Gehirn und im Rest des Nervensystems ist eine fetthaltige Substanz namens Myelin.^{3,4,5} 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.^{4,11,64} 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.^{10,11} 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.³ 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.^{11,15} Ohne diesen Faktor können wir keine Synapsen ausbilden und damit nicht lernen oder uns erinnern. Gedächtnisverlust ist eine Nebenwirkung cholesterinsenkender Medikamente.^{6,16} 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.¹⁶ In wissenschaftlichen Versuchen hat sich herausgestellt, dass das Cholesterin in frischen Eiern und anderen cholesterinreichen Nahrungsmitteln das Gedächtnis älterer Menschen verbessert.^{4,6} 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.^{3,4,5,17,18}

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

Brennesselsuppe 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 Nah-
 rungsmittel 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
Sardinen 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

Geburtstagstorte 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
 Geburtstagstorte 200
 Grundrezept für Brot und Ku-
 chen 193
 Winterkürbiskuchen 197
 Mangan 73, 92
 Mann, George 9, 11, 17
 Margarine und Butterersatz 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 (Pantothersäure) 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

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.^{1,2,3} 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.⁴ 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.^{2,5} 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.^{2,4}

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.^{6,7} 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.⁸ 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.⁷ *Fatty Streaks* sind keine Anzeichen der Krankheit, die wir Atherosklerose nennen und über die wir im nächsten Kapitel sprechen werden.^{6,7,8}

Alle Zellen in unserem Körper müssen miteinander kommunizieren. Wie tun sie das? Sie benutzen dazu Proteine, die in die Zellwand eingebettet sind.^{1,3} 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.^{1,2,4,9} 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,⁶⁴ und zirka 25 Prozent des gesamten Cholesterins im Körper werden vom Gehirn aufgenommen.^{10,11,14} 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.^{13,14} Erhält der Fetus in der Entwicklungsphase nicht genügend Cholesterin, kann das Kind mit einer angeborenen Fehlbildung zur Welt kommen, die als Zyklopie bezeichnet wird.¹² Menschliche Muttermilch enthält viel Cholesterin (ca. 31 mg/100 ml in der Vormilch und 3–19 mg/100 ml in der Muttermilch).^{4,34,35} 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.^{4,12,13,34,35} Erhält ein Kind in der Säuglingszeit nicht genug Cholesterin, können sich eine Sehschwäche und eine Funktionsschwäche des Gehirns einstellen.¹⁴ Die Hersteller von Säuglingsfertiernahrung sind sich dessen bewusst und produzieren infolge des Anti-Cholesterin-Dogmas trotzdem Fertiernahrung, die praktisch kein Cholesterin enthält.

Einer der am reichlichsten vorhandenen Stoffe im Gehirn und im Rest des Nervensystems ist eine fetthaltige Substanz namens Myelin.^{3,4,5} 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.^{4,11,64} 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.^{10,11} 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.³ 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.^{11,15} Ohne diesen Faktor können wir keine Synapsen ausbilden und damit nicht lernen oder uns erinnern. Gedächtnisverlust ist eine Nebenwirkung cholesterinsenkender Medikamente.^{6,16} 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.¹⁶ In wissenschaftlichen Versuchen hat sich herausgestellt, dass das Cholesterin in frischen Eiern und anderen cholesterinreichen Nahrungsmitteln das Gedächtnis älterer Menschen verbessert.^{4,6} 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.^{3,4,5,17,18}

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

Brennesselsuppe 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 Nah-
 rungsmittel 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
Sardinen 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

Geburtstagstorte 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
 Geburtstagstorte 200
 Grundrezept für Brot und Ku-
 chen 193
 Winterkürbiskuchen 197
 Mangan 73, 92
 Mann, George 9, 11, 17
 Margarine und Butterersatz 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 (Pantothersäure) 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

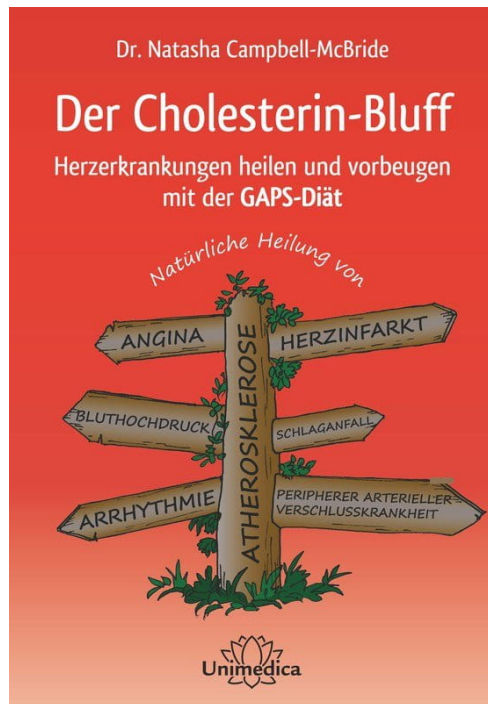
Dr. Natasha Campbell-McBride

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