

# Vitalstoff-Helfer bei erhöhten Blutfettwerten

## Natürliche Regulation mit Hanföl und Monacolin-K aus fermentiertem rotem Reis

Cholesterin ist lebensnotwendig, weil es die Grundlage für viele wichtige Zellprozesse des Körpers ist. So werden z. B. die Aufbau- und Produktionsmechanismen der Gallensäuren, der Hormone, des Vitamin D, der Zellmembranen und weiterer Entwicklungsvorgänge vom Cholesterin gesteuert. Gefährlich ist Cholesterin erst, wenn es in überhöhter Konzentration im Körper vorliegt. Dann können sich in den Blutgefäßen Ablagerungen (arteriosklerotische Plaques) bilden und zu Verengungen mit entsprechenden Folgen führen. Zunehmend mehr Menschen sind gegenwärtig davon betroffen. Neben bestimmten Ernährungsrichtlinien erhalten der Verzehr blutfettsenkender Nähr- und Vitalstoffe, wie z. B. Omega-3-Fettsäuren und Monacolin-K, einen immer wichtigeren Stellenwert bei der Cholesterinregulation.

Ein erhöhter Cholesterinwert ist ein ernst zu nehmender Risikofaktor, der die Entwicklung einer Arteriosklerose begünstigt. Ein kurzzeitig erhöhter Cholesterinspiegel führt anfangs zu keinerlei spürbaren Beschwerden. Sind die Blutfettwerte jedoch dauerhaft erhöht, können sich dagegen schnell schwerwiegende Folgen entwickeln. Typischerweise werden den meisten Betroffenen immer noch chemisch-synthe-

tische Medikamente verordnet, die jedoch oft für ihre starken und belastenden Nebenwirkungen bekannt sind. Es handelt sich hierbei fast ausnahmslos um Statine, die zwar den Cholesterinspiegel senken, aber gleichzeitig das Risiko anderer gefährlicher Erkrankungen erhöhen. Laut aktuellen Studien kann es durch Einnahme von Statinen zu Herzerkrankungen, Speiseröhrenkrebs, akutem Nierenversagen, Lebererkrankungen, Muskelschwäche und Grauem Star kommen. Viele Experten raten daher davon ab, chemische Cholesterinsenker einzunehmen, weil das Risiko größer ist als deren Vorteile. Erwähnt werden sollte auch, dass bereits viele Menschen mit erst leicht erhöhten Fettwerten diese Medikamente dauerhaft verordnet bekommen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass das umsatzstärkste Medikament der Welt ein Cholesterinsenker ist.

### Häufige Ursachen für erhöhte Cholesterinwerte (Gesamtcholesterin über 225 mg/dl)

- **Primäre Hypercholesterinämie** Hier liegt keine organische Erkrankung vor, die fast immer durch Einflüsse falscher Ernährungsgewohnheiten oder anderer ungünstiger Lebensumstände entsteht. Auch erbliche Anlagen können für die erhöhten Blutfettwerte verantwortlich sein.

- **Sekundäre Hypercholesterinämie** In diesen Fällen werden die erhöhten Cholesterinwerte meist durch eine bereits bestehende Grunderkrankung, wie z. B. Schilddrüsen-Funktionsstörungen oder Diabetes mellitus, verursacht. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können die Ursache sein. Häufig normalisieren sich die Fettwerte durch eine erfolgreiche Behandlung der jeweiligen Grunderkrankung.

- **Hypercholesterinämie** Sie kommt seltener vor und beruht auf einem vererbten genetischen Defekt innerhalb der betroffenen Familie.

- **Zunehmend ungesunde Ernährungsweise** Mit Ruhelosigkeit und Stress, oft in Verbindung mit kalorien- und fettreicher Ernährung (Fast-Food etc.). Seit dem 19. Jahrhundert haben sich zunehmend veränderte Ernährungsgewohnheiten in den Industriestaaten durchgesetzt.

Früher: 15-20% Fett  
60-70% Kohlenhydrate

Heute: 45-50% Fett  
(meist tierischer Herkunft)  
40-50% Kohlenhydrate  
(oft minderwertiger Herkunft,  
Industriezucker, Weißmehl,  
Fertigprodukte)

Der Organismus benötigt 6-10% seines gesamten Energieaufwandes für die Verbrennung der aufgenommenen Nahrungsanteile. Vollwertige Kohlenhydrate verursachen dabei einen sehr hohen Energieaufwand. Nahrungsfette werden dagegen mit einem Minimum an Energie in Körperfett umgewandelt und in das Gewebe eingelagert. Sie sind einer der Hauptverursacher für erhöhte Blutfettwerte. Im Fettgewebe des Körpers werden zudem besonders große Mengen toxischer Schadstoffe und Umweltgifte eingelagert (Intoxikation). Fettreiche Fertignahrung führt auffallend schnell zur Ausbildung eines metabolischen Syndroms. Eine ausgewogene makrobiotische Kost dagegen regt die Stoffwechselfunktionen an und fördert den Energieverbrauch und Grundumsatz des Körpers. Grundsätzlich gilt: Je naturbelassener das Nahrungsmittel, desto höher ist der Grad der Kalorien- und Fettverbrennung. Zu den wesentlichen Risikofaktoren für erhöhte Blutfettwerte gehören eine fett- und fleischreiche Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum.

**Symptome und Beschwerden** Erhöhte Blutfettwerte können durch übermäßige Fetteinlagerungen in den Organen zur starken Kapselspannung der Leber (Fettleber) und Milz führen. Bekannt ist auch der Zusammenhang zwischen der Entstehung von Gallensteinen und erhöhten Cholesterinwerten. Gallensteine entstehen durch ein Ungleichgewicht der Lösungsverhältnisse der in der Gallenflüssigkeit enthaltenen Bestandteile Cholesterin, Bilirubin und Calcium. Diese können auskristallisieren



und feste Konkremente bilden. Auf diese Weise wird die Gallenblase stark angefüllt, bis die Konkremente den Gallengang oder den Ausführungsgang der Bauchspeicheldrüse blockieren. Zu den Ursachen gehören v.a. ein Überangebot von Cholesterin durch zu einseitige fettreiche Ernährung und eine unzureichende Aufnahme von Gallensäuren im Dünndarm.

**Natürliche Omega-3-Fettsäuren aus Hanföl** Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig, weil sie im Körper wichtige Ausgangsstoffe für Schutzhormone und weitere Produktionssynthesen sind. Sie zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die wichtigsten und wirkungsvollsten sind Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Der Körper kann Alpha-Linolensäure nicht selbst herstellen. Sie gilt als essentiell und muss mit der Nahrung zugeführt werden. Die beiden anderen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA kann der Organismus nur sehr eingeschränkt und unzureichend produzieren. Daher ist es sinnvoll, ein entsprechend qualitativ hochwertiges Nährstoffprodukt mit ausreichend hohen Fettsäureanteilen, wie z. B. Hanföl, einzunehmen und in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass eine ausreichende Verfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren vor einem Herzinfarkt schützt, indem sie die Bildung der gefährlichen cholesterinbedingten Sklerose in den Herzkranzgefäßen verhindert. Studien belegen eine Senkung des Cholesterinwertes und eine Abnahme des Herzinfarkt-Risikos um bis zu 60 %, wenn der Körper regelmäßig und ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist. Eine hohe Dosierung ist wichtig. Die Tagesmenge sollte über 400 mg Omega-3-Fettsäuren betragen. Das entspricht z. B. einem täglichen Verzehr von 3 EL Hanföl.

### Eigenschaften von Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Hanföl)

- Signifikante Absenkung erhöhter Blutfettwerte
- Grundregulation des Cholesterinstoffwechsels
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Normalisierung des Blutdrucks

**Hanföl – der Superstar unter den Speiseölen** Hanföl besitzt ein optimales Fettsäuremuster. Die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren liegen im Hanföl in der optimalen Menge von 80% vor. Zusätzlich befindet sich in Hanföl auch die seltene und entzündungshemmende Gamma-Linolensäure, was dieses Öl auch für die Hautpflege sehr geeignet macht (z. B. bei reizaktiven Hautproblemen, Neurodermitis, Schuppenflechte u.ä.). Hanföl, äußerlich verwendet, hat eine ausgeprägt juckreizlindernde und beruhigende Wirkung. Die enthaltenden Alpha- und Gamma-Linolensäuren verhindern auch die übermäßige Produktion der entzündungsfördernden Arachidonsäure, sodass sich entzündliche Prozesse im Körper zurückbilden können. In diesem Zusammenhang kann Hanföl sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden.

**Bei Hormonstörungen und Bluthochdruck** Der hohe Anteil an Gamma-Linolensäure hilft auch bei hormonellen Störungen (z. B. Wechseljahresbeschwerden, prämenstruellem Syndrom) und bei der Wiederherstellung eines ausgeglichenen Hormonhaushaltes. Seit vielen Jahren ist bekannt, dass Gamma-Linolensäure eine ausgeprägte blutdrucksenkende Wirkung hat. Hanföl wirkt also gleich über mehrere Mechanismen chronischen Entzündungen, Gefäßverengungen und zu hohen Blutfettwerten entgegen und kann die heute sehr verbreitete Fettsäuren-Disharmonie verhindern und wieder ausgleichen.

**Natürliche Regulation des Fettstoffwechsels mit Monacolin-K** Ein weiterer wichtiger Schutznährstoff, der möglichst kombiniert mit den Omega-3-Fettsäuren verzehrt werden sollte, ist das aus rot fermentiertem Reis gewonnene Monacolin-K. Der seit vielen Jahrhunderten traditionell in ganz Asien (v.a. in China) gebräuchliche rot fermentierte Reis wird nun endlich auch in den europäischen Ländern als natürlicher Nährstoff für die Regulation der Blutfettwerte erkannt und häufiger genutzt. Rot fermentierter Reis ist auch unter der Bezeichnung Rotschimmelreis oder Angkak bekannt. Bei der Herstellung wird gekochter „weißer“ Reis unter streng kontrollierten Herstellungsbedingungen mit dem ungiftigen Schimmelpilz *Monascus purpureus*

versetzt und fermentiert. Hierbei bilden sich natürliche Substanzen, die auch die typische Rotfärbung hervorrufen. Die dabei entstandenen Hauptvitalstoffe sind die Monacoline, v.a. das Monacolin-K.

Monacolin-K besitzt eine, von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) wissenschaftlich bestätigte, natürliche Wirkung gegen erhöhte Cholesterinwerte. Die identifizierten Monacoline sind Hemmstoffe der Cholesterinbiosynthese im Körper. Sie setzen durch biochemische Prozesse als Reduktase-Inhibitoren in der Leber-Cholesterinsynthese an und wirken in den Leberzellen verzögernd auf die Cholesterinproduktion ein. Über einen Reduktionsmechanismus wird eine entscheidende Vorstufe der Cholesterinkatalyse unterbrochen und eine erhebliche Verringerung der Cholesterinproduktion erreicht. Monacolin-K wirkt stark entzündungshemmend und antioxidativ gegen freie Radikalmoleküle, es bietet auch einen natürlichen Tumorschutz. Die eigentliche Nährstoffqualität wird vom Anteil an Monacolin im rot fermentierten Reis bestimmt. Die wirksame Konzentrationsmenge beträgt 10 mg Monacolin-K pro Tag (z. B. CHOLESTO-AKTIV BIO, Sanitas). Zur Verbesserung der zellulären Verwertbarkeit enthält dieses zertifizierte Bio-Produkt zusätzlich natürliches Vitamin C aus der Acerola-Kirsche, das sich positiv auf die Abwehrkräfte und das System der Blutgefäße auswirkt.

**Fazit** Zur Regulation von Blutfettwerten bietet sich grundsätzlich eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung an, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist (Mediterrane Diät). Sollten erhöhte Cholesterinwerte vorliegen, erscheint neben einer ggf. notwendigen Ernährungsumstellung der gezielte Einsatz entsprechender Vitalstoffpräparate, welche die Blutfettwerte nachweislich positiv beeinflussen, sinnvoll.

**Karl-Heinz Rudat**  
Heilpraktiker, Fach- und  
Buchautor  
[kh.rudat@t-online.de](mailto:kh.rudat@t-online.de)

