

Barry Sears, The Anti-Inflammation Zone, Regan Books, 2005

Kapitel 15:

Warum Herzkrankheiten sehr wenig mit Cholesterin aber alles mit schleichenden Entzündungen zu tun haben

Auszug, S. 253

Sollte man einen Cholesterin-Senker nehmen?

---

Eine übliche Situation: Ihr Arzt sagt Ihnen, dass Sie zu hohes Cholesterin haben und ein Cholesterin-Senker nehmen sollten. Sie mögen zunächst sich widersetzen. Doch dann fühlen Sie sich gut. Doch schliesslich möchten Sie nicht einen plötzlichen Herztod sterben und praktisch jeder, den Sie kennen, nimmt irgendeinen Cholesterin-Senker. Also, was sollten Sie tun?

Bevor Sie eine Entscheidung treffen, sollten Sie sich mit Informationen bewaffnen. Cholesterin-Senker, die in den 70ern und 80ern produziert wurden, wurden als Mittel gegen Herz-Tot gesehen. Bedenklicher aber war, dass sie oft die allgemeine Mortalität ansteigen liessen, was natürlich keine gute Sache war. Dann kamen 1994 als neue Klasse von Cholesterin-Senkern die Statine und sie wurden als viel effektiver angesehen, Herzinfälle vorzubeugen. Kardiovaskuläre Forscher waren sicher, dass diese Wunder-Mittel das erreichten durch Absenken „schlechter“ Cholesterin-Level. (Als Nebenbemerkung: Insulin-Senkung senkt ebenfalls „schlechtes“ Cholesterin.)

Wie es sich aber herausgestellt hat, arbeiten Statine wahrscheinlich nicht über das Absenken von Cholesterin. Sie haben tatsächlich ein viel breiteres Wirkungsspektrum, als das sich je einer vorgestellt hatte. Sie arbeiten als grobe Entzündungs-Hemmer, indem sie die Freisetzung des C-reaktiven Proteins (CRP) aus der Leber blocken. Diejenigen Patienten, die die höchsten Level von CRP hatten (einem groben Marker für Entzündungsprozesse), hatten auch den größten Abfall in der Herzkrankheits-Mortalität, wenn sie Statine nahmen. Allerdings sind Statine nicht sehr gute Entzündungs-Hemmer, denn sie reduzieren nicht die entzündungs-fördernden Zytokine wie IL-6, wodurch wieder die CRP-Produktion veranlasst wird (wobei CRP kein besonders guter Marker für Entzündungsprozesse ist); Statine hemmen lediglich die Freisetzung des CRP aus der Leber. Sie scheinen ausserdem das Rho-Gen zu hemmen, das für Entzündungs-Reaktionen zuständig ist. Demzufolge liegt also die Arbeitsweise der Statine zur Reduzierung von Herz-Anfällen darin, nur bestimmte Typen von Entzündungsprozessen zu reduzieren, während hochdosiertes Fischöl alle Typen von Entzündungsprozessen reduziert, weil es die Produktion der Arachidonsäure herabsetzt. Die Fähigkeit der Statine, LDL Cholesterin zu reduzieren mag darüber hinaus ein weiterer, sekundärer Faktor sein bei der Reduzierung der Herz-Mortalität.

Schliesslich können Statine eine Heerschaar von Nebenwirkungen verursachen, wie Gedächtnisverlust, Muskelschwäche, Leberschäden und steigendes Risiko von Nervenschädigungen (Neuropathie). Tatsächlich hören die Hälfte der Patienten nach einem Jahr Statin-Einnahme damit wieder auf, aufgrund der Nebenwirkungen. Aber da ist noch eine andere Nebenwirkung der Statine, über die die Pharma-Konzerne nicht gerne sprechen. Statine erhöhen auch signifikant den Arachidonsäure-Level. Dies bedeutet, dass die Langzeit-Einnahme von Statinen unwiderruflich schleichende Entzündungsprozesse forciert. Tatsächlich zeigt eine Studie, dass die Zahl der Patientinnen, die Brustkrebs entwickeln (eine andere Krankheit, die durch schleichende Entzündungsprozesse verursacht wird), signifikant höher ist bei denen, die Statine nehmen, gegenüber denen, die ein Placebo bekamen. Das mag

nicht die Art von Botschaft sein, die Sie vielleicht hören möchten, erst Recht, wenn Sie sich anschicken, für den Rest Ihres Lebens diese Medikamente nehmen zu wollen.

Empfehle ich Statine? Nur wenn Sie jede Darstellung über Ernährung und Lebensstil, wie sie in diesem Buch gegeben wurde, beherzigt haben und Sie sind immer noch nicht in der Anti-Inflammation-Zone, mit einem Bluttest bewiesen. Wenn Sie Statine nehmen, supplementieren Sie sie immer mit hochdosiertem Fischöl, um den inhärenten Anstieg der Arachidonsäure, den diese Medikamente bewirken (und damit schleichende Entzündungsprozesse), zu reduzieren.