

Thema der Woche: Cholesterin

Cholesterin

Die im Körper hergestellte und zusätzlich auch mit der Nahrung aufgenommene Substanz Cholesterin hat eine lange Geschichte mit Höhen und Tiefen hinter sich. Mal war sie gut, mal richtig schlecht, es gibt umgangssprachlich ‚gutes‘ und ‚böses‘ Cholesterin (oft gleichgesetzt mit HDL und LDL), wegen ihr durfte man mal keine Eier essen, dann aber wieder doch. Was gilt denn nun wirklich?

Tatsächlich sind HDL- und LDL-Cholesterin erst einmal nur Transporter, Pakete gewissermaßen, in denen Dinge im Körper hin- und hertransportiert werden. Unsere Körperzellen benötigen viele Substanzen. Manche davon lassen sich hervorragend in Wasser auflösen und können so ganz einfach im Blut strömen. Manche andere aber sind nicht wasserlöslich – für die ist dann ein Transportsystem notwendig. Cholesterin ist eine solche Grundsubstanz, die alle unsere Zellen brauchen, um ihre Zellmembran, die Außenhaut, aufzubauen. Aber auch einige Hormone und Vitamin D werden auf der Basis von Cholesterin hergestellt. Cholesterin ist aber nicht wasserlöslich. HDL- und LDL-Cholesterin sind extra dafür konstruierte Pakete, um unter anderem Cholesterin durch den Blutkreislauf zu den Zellen zu befördern.

Cholesterin-Pakete gibt es quasi in kompakterem und luftigerem Format. Man nennt sie dann HDL, abgekürzt vom englischen *high density lipoprotein*, und LDL, abgekürzt von *low density lipoprotein*. HDL-Cholesterin besteht also aus Fetten und Eiweiß (Lipo-Protein), das in hoher Dichte, also kompakt und eher klein vorliegt. LDL-Cholesterin dagegen enthält Lipo-Proteine in niedrigerer Dichte. LDL-Cholesterin betreibt den Transport von der Leber zu den verschiedenen bedürftigen Gewebezellen, HDL-Cholesterin übernimmt dagegen die Lieferung zum Abbau zur Leber und ist damit gewissermaßen der Aufräumer der beiden Transporter. Offensichtlich also ist HDL wirklich das ‚Gute‘ von beiden – oder? Dieses Konzept stellt nun eine aktuelle Untersuchung in Frage. Dabei zeigte sich, dass auch zu viel des Guten, also zu viel HDL-Cholesterin, schlecht sein kann. Das gesunde Mittelmaß zu erreichen sollte also das Ziel sein, beide Transporter und das Cholesterin sind schließlich essentiell für unseren Körper.

Die zweite Studie betrachtete das Thema von einer anderen Seite: Cholesterin-senkende Medikamente, die Statine, sind bei deutlich erhöhten Cholesterin-Werten und Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oft eine medizinisch notwendige Behandlung. Es gibt aber immer wieder Bedenken wegen möglicher Nebenwirkungen. Hier berichten Forscher, dass sich Statine zumindest nicht negativ auf die Fruchtbarkeit von Männern auswirken. Zumindest das sollte demnach kein Argument gegen eine notwendige Behandlung sein.

Hier die Studien im Detail:

- [Zu viel des Guten – sehr viel „gutes“ Cholesterin kann schlecht sein](#)
- [Statine senken das Cholesterin, aber wohl nicht die Fruchtbarkeit von Männern](#)