

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 6: Der Sommer fordert die Allergiker heraus

**Artikel:** Cholesterin : viel Lärm um fragwürdige Erkenntnisse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557845>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Cholesterin: Viel Lärm um fragwürdige Erkenntnisse



**Die natürliche Butter ist immer noch das ausgewogenste und deshalb ernährungsphysiologisch wertvollste Fett.**

Die Diskussion um ernährungsbedingte Krankheiten scheint in der Öffentlichkeit immer mehr von der Werbung und Wirtschaftslobby dominiert zu werden als von der Vernunft. Zum Beispiel beim Serumcholesterinspiegel, den viele Ärzte regelmässig messen und bei zu hohen Werten cholesterinarmer Nahrung empfehlen. «Niemand sollte seinen Cholesterinspiegel kennen!» hält dem ein bedeutender Arterioskleroseforscher entgegen – und viele Wissenschaftler und Ganzheitsmediziner pflichten ihm bei. Denn die Theorie vom «Herzkiller Nummer 1», dem Cholesterin, steht auf wackligen Beinen.

Schon lange bevor nun namhafte Wissenschaftler Zweifel daran hegen, dass die reine Butter zu den «schlechten Fetten» gehören soll, weil sie aus gesättigten Fettsäuren bestehe, hat sich ein Freund Alfred Vogels, der deutsche Arzt, Ernährungstherapeut und Klinikleiter Dr. Max Otto Bruker, gegen das seiner Ansicht nach primitive Denkschema: «Tierische Fette – Cholesterin – Herzinfarkt» geäussert. Was Bruker sagte, bestätigen jetzt neuere Studien: dass nämlich auch fettarme Kost relativ wirkungslos bleibt und die Cholesterinwerte fast nicht zu senken vermag.

Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff, der an sich überhaupt nicht krank macht. Er wird für den Aufbau der Zellmembranen benötigt und ist für den Fett-Transport unentbehrlich. Bei einem intakten Stoffwechsel kommt es niemals zu krankhaften Ablagerungen von Cholesterin. Cholesterin wird vom Organismus auch selbst gebildet. Dies bedeutet, dass der Organismus einerseits überhaupt nicht auf die Zufuhr von Cholesterin über die Nahrung angewiesen ist und dass andererseits die Annahme, krankhafte Cholesterinablagerungen in den Gefässen stammten aus dem Nahrungscholesterin, nicht ohne weiteres berechtigt ist.

## Die Massstäbe verloren

«Heute wird propagiert, jeder solle seinen Cholesterinspiegel kennen. Ich halte das für einen grossen und gefährlichen Unsinn», erklärte kürzlich Professor David Kritchevsky, ein Biochemiker und seit Jahrzehnten führender Arterioskleroseforscher. Schon heute würden

viele Leute jede Woche ihren Cholesterinspiegel messen und wären dann entweder beglückt oder zutiefst beunruhigt, wenn er von Woche zu Woche schwankt. So etwas richtet nach Professor Kritchevsky «mehr Schaden in der Bevölkerung an als alle hohen Cholesterinspiegel zusammen». Deshalb seine Folgerung: Niemand solle seinen Cholesterinspiegel kennen! Denn das Nahrungscholesterin ist keinesfalls eine notwendige Bedingung für die Entstehung von Arteriosklerose. Wenn wir die koronare Herzkrankheit immer nur mit dem Cholesterinspiegel zu erklären versuchten, dann hätten wir die Massstäbe vollends verloren, bestätigt ein anderer Kardiologe und Stoffwechselexperte.

Kommt hinzu, dass gerade jene Leute, die bei dem, was auf den Tisch kommt, angstvoll darauf achten, möglichst nicht zuviel Fett, zu viele gesättigte Fettsäuren oder eben nicht zuviel Cholesterin zu sich zu nehmen, auf viele Nahrungsmittel verzichten, die qualitativ hochwertige Nährstoffe enthalten. So ist die Butter immer noch das Fett, bei dem das Verhältnis der verschiedenen Fettsäuren untereinander am ausgewogensten ist – und deshalb jeder industriell hergestellten Margarine haushoch überlegen. Tatsache ist auch, dass sowohl die gesättigten wie die ungesättigten Fettsäuren notwendig sind und im Körper völlig unterschiedliche Aufgaben erfüllen.

### Theorie nicht mehr haltbar

Die Cholesterin-Theorie wurde entwickelt, weil die arteriosklerotischen Ablagerungen in den Gefäßen Cholesterin enthalten. Daraus zog man den Schluss, dass zum Beispiel der Herzinfarkt mit der Zunahme des Fettverzehrs in Beziehung stehe. Nun beweisen aber umfangreiche Studien das Gegenteil: Die fettarme Kost blieb praktisch wirkungslos und vermochte die Cholesterinwerte nicht zu senken. Demgegenüber konnten Ernährungstherapeuten feststellen, dass vor allem die raffinierten Kohlenhydrate für die hohen Cholesterin- und Fettgehalte im Blut verantwortlich sind und dass eine vitalstoffreiche Vollwertkost mit ganzem Getreide, viel rohem Gemüse und Obst sowie natürlichen Milchprodukten langfristig am besten geeignet ist, Herz- und Kreislaufkrankheiten vorzubeugen.

## Unsinnige Cholesterin-Initiative

In Deutschland wird derzeit mit der sogenannten Cholesterin-Initiative ein Serumcholesterinspiegel mit einem oberen Grenzwert von 200 mg/dl empfohlen. Das würde bedeuten, dass auch in der Schweiz vier von fünf Erwachsenen beratungs- oder gar behandlungsbedürftig sind. Bewiesen ist heute, dass die Mehrzahl aller gesunden Menschen hinsichtlich

Cholesterinspiegel auf «Diät» überhaupt nicht reagiert und dass eine Cholesterinaufnahme von bis zu 1000 mg am Tag bei den meisten Menschen harmlos ist. Schliesslich gilt als gesichert, dass die arteriosklerotischen Gefässverengungen überwiegend nicht aus Fettablagerungen, sondern zu 90 Prozent aus muskulärem Gewebe bestehen.