



Praxis Pletschachers Praxiszeitung

Dieses Mal ist das Titelthema:

Cholesterin

„Mein Cholesterinspiegel ist wieder viel zu hoch!“. Wer hat diesen Satz nicht schon mal gehört oder sogar sich selbst sagen hören?

Aber was ist Cholesterin überhaupt? Wie entsteht Cholesterin? Wieso ist Cholesterin so wichtig für den Körper? Diese Fragen können Sie alle beantworten, nachdem Sie unsere Praxiszeitung gelesen haben.

Die erste Frage ist leicht zu beantworten: Cholesterin ist ein Fett, das zu etwa drei Vierteln im Körper selbst (vor allem in der Leber) hergestellt und zu einem Viertel über die Nahrung aufgenommen wird. Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellwände, außerdem dient es als Baustein bei der Produktion von Gallensäuren und bestimmten Hormonen. Im Wesentlichen gibt es drei Formen des Cholesterins: HDL, LDL und Gesamtcholesterin.

Ist zu viel Cholesterin im Blut, steigt das Risiko für Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und damit für Krankheiten wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Der Arzt bestimmt den Cholesterinspiegel in der Regel, um das Arteriosklerose-Risiko zu ermitteln. Präzisere Hinweise als die Höhe des Gesamtcholesterins im Blut liefert die Bestimmung von HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin. Dabei ist das LDL eher Arteriosklerose-fördernd, während das HDL vermutlich eher schützend wirkt.

LDL-Cholesterin gilt also als das „böse“ Cholesterin. Welche Werte bei einer Person als normal und welche als risikoreich gelten, muss der Arzt individuell in Abhängigkeit der vorliegenden Risikofaktoren entscheiden.

Liebe Patientinnen, Liebe Patienten,

Sie können in unserer Praxis jederzeit eine Cholesterinuntersuchung wahrnehmen. Bitte wenden Sie sich dafür an unser Praxispersonal.

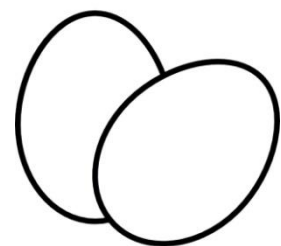
Fragen des Lebens

In der Rubrik „Fragen des Lebens“ wollen wir in jeder Ausgabe der Praxiszeitung Fragen beantworten, die Sie sich bestimmt schon öfters gefragt haben. Das könnten solche Fragen sein wie „Ist es gefährlich, Nieser zu unterdrücken?“ oder „Schadet es, mit den Fingern zu knacksen?“. Oder wie heute (passend zum Titelthema):

> Treiben Eier den Cholesterinspiegel in die Höhe?

Nicht mehr als zwei Eier pro Woche essen, lautet ein gängiger Ratschlag. Die Begründung klingt auf den ersten Blick einleuchtend: Das Ei ist reich an Cholesterin, das, wie Sie (spätestens seit dem Sie den Leitartikel gelesen haben) wissen, das Risiko für verkalkte Arterien und somit auch das für Schlaganfall und Herzinfarkt erhöht. Jedoch können alle Liebhaber eines guten Rühreies erst mal aufatmen, denn: Generell hat das Cholesterin aus dem Ei nur einen geringen Einfluss, wie viel des Stoffs im Blut zirkuliert (Zur Erinnerung: $\frac{1}{4}$ des Cholesterins im Körper kommt aus der Nahrung, $\frac{3}{4}$ werden selbst produziert). Falls doch vom Darm eine erhöhte Cholesterinzufuhr gemeldet wird, hat der Körper gleich zwei Abwehrmechanismen: zum einen drosselt der Körper sofort seine eigene Produktion, zum anderen ist die Aufnahme über den Darm begrenzt. Liefert das Eierfrühstück zu viel Cholesterin, scheidet der Körper das überflüssige einfach wieder aus. Dies birgt jedoch keinen Ernährungs-Freibrief für Menschen, die schon einen erhöhten Cholesterinspiegel haben!

Fazit: Das Cholesterin aus Lebensmitteln wie Eiern hat nur einen geringen Einfluss auf die Menge des Stoffs im Blut. Menschen mit einem ohnehin schon zu hohen Cholesterinspiegel sollten sich bei cholesterinreichen Speisen trotzdem zurückhalten. Alle anderen dürfen sich's schmecken lassen.



Wissenswert: Fingernägel

1. Fingernägel wachsen ca. 3-4 mm pro Monat. Der Mittelfingernagel wächst meist am schnellsten.
2. Durch lange Fingernägel zeigte in China zur Zeit der Qing-Dynastie der Träger, dass er keiner körperlichen Arbeit nachgehen musste. Dies ist auch heute noch in manchen Ländern Asiens und Afrikas (Ägypten) üblich, wobei meistens nur der Nagel des kleinen Fingers länger gelassen wird.
3. Gitarristen pflegen im Allgemeinen die Nägel der Griffhand sehr kurz, die der Anschlaghand (meist also der rechten) deutlich länger wachsen zu lassen. Dies gilt insbesondere für Konzertgitarristen, die gänzlich ohne Plektrum spielen. Geiger können ihr Instrument überhaupt nur spielen, wenn die Nägel der linken Hand sehr kurz sind.
4. Im Deutschen steht die Redewendung „Auf den Nägeln brennen“ dafür, dass etwas für jemanden sehr dringlich ist. Sie stammt möglicherweise daher, dass die Mönche beim nächtlichen Beten bzw. Lesen eine kleine Kerze auf einem Daumnagel befestigten und gegen Ende der Lesung in Zeitnot gerieten, weil es auf den Nägeln brannte.

Die Website der Praxiszeitung!

Die Website unserer Praxis kennen Sie ja wahrscheinlich schon. Doch kennen Sie auch die Website der Praxiszeitung? Nein? Dann schauen Sie doch mal vorbei! Gehen Sie einfach auf www.praxispletschacher.com/praxiszeitung und Sie gelangen auf die eigenständige Website. Hier finden Sie mehr Informationen zu unserem Projekt und können die Praxiszeitung nochmal digital nachlesen oder mit Freunden teilen.