



# Rot fermentierter Reis senkt Cholesterinspiegel

Roter Hefe-Reis, auch rot fermentierter Reis oder rote Reishefe genannt, wird durch einen Fermentationsprozess mit einem Schimmelpilz (*Monascus purpureus*) aus weissem Reis hergestellt.

In Asien wird roter Reis in erster Linie als Nahrungsmittel verwendet.

Studien aus den 1980er Jahren in China und aus den 1990er Jahren in den USA zeigten, dass der Cholesterinspiegel, speziell der des „schlechten“ Cholesterin (LDL) mit dem roten Hefeextrakt des fermentierten Reises dank des Wirkstoffes Monacolin K (auch Lovastatin genannt) gesenkt wird.

Es handelt sich bei dieser Substanz um ein natürliches Statin, das im Gegensatz zu den synthetischen Statinen (die pharmazeutischen, cholesterinsenkenden Medikamente), die normalerweise eingesetzt werden, nur seltenst die bekannten Nebenwirkungen wie Muskelschmerzen oder Leberbeschwerden verursachen.

## **Physiologie/Biochemie des Cholesterinstoffwechsels**

Ca. 90% des Cholesterins wird im Stoffwechsel selbst synthetisiert, nur 10% werden mit der Nahrung aufgenommen. Das erklärt auch, weshalb die sogenannten Cholesterindiäten in den meisten Fällen nicht zum Ziel führen. Wenn das nämlich so gelänge, wären die verschiedenen Medikamente gar nicht entwickelt worden.

Noch nicht lange bekannt ist, dass Cholesterin nicht nur von der Leber, sondern auch von der Darmschleimhaut produziert wird, nämlich dann, wenn grössere Mengen von Stärke gegessen werden. Wir haben schon vor mehr als 25 Jahren festgestellt, dass sich mit der Ernährung nach Rohner-Konzept die Cholesterinwerte bei ca. 90% der Patienten verbesserten, auch dann, wenn sie ihren Eierkonsum erhöhten. Die wissenschaftliche Erklärung (eben Anregung der Eigenproduktion in der Darmschleimhaut bei grösserem Stärkekonsum) zu dieser Beobachtung wurde aber erst vor wenigen Jahren geliefert.

Mit dem Wirkstoff Monacolin gelingt es jetzt auch, die genetisch bedingte, erhöhte Syntheserate von Cholesterin in der Leber schonungsvoll zu beeinflussen.

Wie schon erwähnt wird nicht nur der Gesamtcholesterinspiegel positiv beeinflusst, sondern eben auch das „schlechte“ Cholesterin (LDL) gesenkt. LDL gilt heute in der biologischen Medizin als ganz wichtiger Marker für chronische, keine direkten Beschwerden machende Entzündungen (silent inflammation). Solche Entzündungen werden dementsprechend nicht behandelt, beschäftigen das Immunsystem aber längerfristig und lenken dieses so von wichtigeren Aufgaben ab. Silent Inflammation gilt in der komplementären Medizin deshalb als Wegbereiter für chronisch degenerative Erkrankungen wie z.B Krebs und spielt also nicht, wie allgemein vermutet, nur eine Rolle bei der Entwicklung der Arteriosklerose.

Meine Therapieempfehlung:

Nehmen Sie während 10 Wochen 2x1 Kapsel täglich und lassen die Fettwerte vor Einnahmebeginn und am Ende dieser Zeit im gleichen Labor wieder bestimmen. So sehen Sie, wie gut das Präparat gewirkt hat.

Die Packungsgrösse ist auf dieses Vorgehen abgestimmt.

Rot fermentierter Reis: 150 Kapseln à 600 mg CHF 111.--

Das Präparat sollte nicht zusammen mit Grapefruitsaft eingenommen werden.