

JÖRNS BÜHNER



DER CHOLESTERIN- SCHWINDEL

Wie Medikamente und Mythen
unsere Gesundheit gefährden

Der Cholesterin- Schwindel

Wie Medikamente und Mythen
unsere Gesundheit gefährden

Jörns Bühner



**Wer die Wahrheit nicht weiß,
ist meist bloß nur ein Dummkopf.**

**Aber wer sie weiß und
sie eine Lüge nennt,
der ist ein Verbrecher.**

Berthold Brecht

© 2025 Jörns Bühner
Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg
ISBN: 978-3-8192-6517-4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort:

Kapitel 1: Einleitung - Die Cholesterin-Panik: Wie Angst zum Milliardengeschäft wurde

Kapitel 2: Marionetten der Macht – Wie Medien die Cholesterin-Lüge verbreiten

Kapitel 3: Die Anti-Cholesterin-Mafia: Wer wirklich hinter der Kampagne steckt

Kapitel 4: Industrie-Ärzte auf Sendung: Wenn Wissenschaftler nicht zu Wort kommen dürfen

Kapitel 5: Der große Bluff: Cholesterin und Arteriosklerose – eine erfundene Verbindung?

Kapitel 6: Statine unter Verdacht: Die verdrängten Nebenwirkungen

Kapitel 7: Wenn Cholesterinsenker krank machen: Herzinfarkt und Krebs als Folge

Kapitel 8: Manipulierte Wahrheiten: So werden Studien im Sinne der Industrie geschrieben

Kapitel 9: Die Statistik wird passend gemacht: Täuschung mit Zahlen und Grafiken

Kapitel 10: Hoher Cholesterinwert – besser als sein Ruf?

Kapitel 11: Die vergessene Wahrheit: Der Lipobay®-Skandal und seine Lehren

Kapitel 12: Vom Lobbyismus zur Dauerverordnung: Ärzte im Netz der Industrie

Kapitel 13: Wissenslücke im Studium: Was Mediziner nicht über Cholesterin lernen

Kapitel 14: Cholesterin ist nicht der Feind: Warum unser Körper es braucht

Kapitel 15: „Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin – ein PR-Märchen

Kapitel 16: Plaques bestehen kaum aus Cholesterin – was wirklich in den Arterien steckt

Kapitel 17: Leistungskiller Statine: Wenn Medikamente den Körper schwächen

Kapitel 18: Cholesterinsenkung erhöht das Krebsrisiko, Demenz u.v.m. – Fakten, die man verschweigt

Kapitel 19: Gesundheit als Geschäftsmodell: Chronisch Kranke als Zielgruppe

Kapitel 20: Gesponserte Wissenschaft: Wenn Forschung zur Werbeplattform wird

Kapitel 21: Die Doppelmoral der Margarine- und Pharmaindustrie

Kapitel 22: Wer profitiert von der Cholesterinlüge? Eine Spurensuche

Kapitel 23: Die Systematik der Desinformation: So funktioniert gezielte Verwirrung

Kapitel 24: Die verlorene Unabhängigkeit der Wissenschaft

Kapitel 25: Alternativen ohne Nebenwirkungen:
Gesunde Wege jenseits der Statine

Kapitel 26: Rehabilitation eines Nährstoffs:
Cholesterin als Lebensnotwendigkeit

Kapitel 27: Was Patienten wissen sollten – und nie
erfahren sollen

Kapitel 28: Gesunde Ernährung statt
Medikamente: Was wirklich hilft

Kapitel 29: Mentale Stärke, psychische Gesundheit
und das Wissen über Wahrheiten – hilft ebenso

Kapitel 30: Mythen, Märkte und Macht: Das
Geschäft mit der Angst vor dem Fett

Kapitel 31: Vergleich zur jüngeren Vergangenheit:
Die Corona Pandemie die keine war

Kapitel 32: Rückblick und Ausblick: Wie wir uns
aus der Lügenfalle befreien können

Schlusswort

Vorwort:

Das Thema Cholesterin ist bereits viele Jahrzehnte alt und die aufgedeckten Lügen über ein schädliches Cholesterin sind ebenfalls schon viele Jahre alt.

Dennoch werden weltweit und tagtäglich weiterhin Statine in vielerlei Art und Form in den menschlichen Körper verbracht. Tagtäglich millionenfach. Leider. Und leider meist zu größerem und nachhaltigerem gesundheitlichen Schaden der Menschen.

Dieses Buch ist nicht das erste Buch, welches an dieser Stelle noch einmal aufklären, aufdecken und warnen möchte. Aber es ist aktuell, sehr gründlich recherchiert, mit Fakten und Quellenachweisen.

Und es ist natürlich kein medizinischer Ratgeber im klassischen Sinne. Es ist eher eine Kampfansage, eine Aufklärung und eine Einladung zum Nachdenken, sowie eine Warnung vor einem der größten Irrtümer und profitabelsten Lügen unserer Zeit.

Gerade nach Corona und den unsäglichen Lügen und verbrecherischen, weltweiten Maßnahmen gegen die Menschheit, ist es jetzt noch einmal Zeit zum Aufwecken.

Die Menschen müssen viel mehr noch aufgeklärt werden. Sie müssen u.a. die Wahrheit erfahren z. B. zum Thema Cholesterin und die Machenschaften des Systems.

Seit Jahrzehnten wird der Menschheit eingebläut: Cholesterin sei tödlich. Ein stiller Killer. Die häufigste Ursache für Herzinfarkte, Schlaganfälle und plötzlichen Herztod.

Die Medien wiederholen es mantrahaft in jeglicher Form, die Ärzte verschreiben Medikamente dagegen und die Industrie verdient Milliarden damit.

Doch was, wenn das alles auf einem Trugschluss basiert? Was, wenn das gefährliche Cholesterin in Wirklichkeit ein lebenswichtiges, schützendes Molekül ist – völlig diffamiert aus reinem Profitinteresse?

Mit diesem Buch lege ich den Finger direkt in die Wunde.

Es zeigt, wie wissenschaftliche Daten manipuliert, kritische Stimmen mundtot gemacht und ganze Bevölkerungen medikamentenabhängig gemacht wurden.

Es stellt unbequeme Fragen:

Zum Beispiel, warum werden ältere Menschen mit Statinen behandelt, obwohl ihr Nutzen in dieser Altersgruppe nie belegt wurde? Warum wird das Narrativ vom "guten" und "bösen" Cholesterin aufrechterhalten, obwohl es wissenschaftlich längst widerlegt ist?

Warum erfahren Patienten nicht, dass sie mit einem "zu hohen" Cholesterinwert oft gesünder und leistungsfähiger sind als mit einem künstlich gesenkten?

So hatte meine liebe Mutter ihr Leben lang einen Cholesterinwert von deutlich über 220 und sie wurde damit 93 Jahre alt. Wovon sie tatsächlich gut 90 Jahre bei recht guter Gesundheit war, kaum krank und stets beweglich und bei gutem Verstand. Sie ist damit ein wunderbares Beispiel.

Was Du nun also in diesem Buch lesen wirst, ist unbequem, vielleicht verstörend, aber dringend nötig. Denn nur wer die Lüge erkennt, kann sich befreien. Nur wer das System durchschaut, kann sich davor schützen.

Die Kapitel nehmen Dich mit auf eine Reise durch Desinformation und Verschleierung. Sie zeigen, wie Medien, Ärzte, Pharma- und Lebensmittelindustrie an einem Strang ziehen, um ein milliardenschweres Gespenst namens Cholesterin am Leben zu halten.

Sie zeigen, wie der "wissenschaftliche Konsens" gezielt hergestellt wurde, wie kritische Forscher diskreditiert und medizinische Leitlinien von Industriegeldern gelenkt wurden.

Die kurze Geschichte von Cholesterin bzw. dessen Einstufung und missbräuchliche Bewertung:

Der so genannte „normale“ Cholesterinwert

1970er Jahre: Gesamtcholesterin $< 300\text{mg/dl}$ galt als normal

1987: Einführung der Statine

1990er Jahre: Zielwerte sinken auf $< 240\text{ mg/dl}$

2001: NCEP empfiehlt LDL $< 100\text{ mg/dl}$ für so genannte Risikopatienten

Heute: LDL $< 70\text{ mg/dl}$ bei Herz-Kreislauf Erkrankten, teils sogar $< 55\text{ mg/dl}$

Wer übrigens dabei als Herz- Kreislauf erkrankt gilt, wird ebenfalls durch entsprechend gesenkte „normale“ Blutdruckwerte und andere angepasste Parameter bestimmt. So hat man praktisch über Nacht neue Abonnenten für Statine, Blutdrucksenker u.v.m..

Ein aus Unternehmersicht traumhaftes Business. Allerdings sollte man dann auch besser kein Gewissen haben.

Ergo heute weltweit:

< 1 Milliarde Menschen mit „erhöhtem“ Cholesterin
< 200 Millionen nehmen tagtäglich und lebenslang Statine
< 30 Milliarden USD Umsatz jährlich mit
Cholesterinsenkern

Noch Fragen?

Fakt ist jedoch, wir brauchen Cholesterin in hinreichender Menge als ganz wesentlichen lebenswichtigen Bestandteil aller Zellmembranen. Cholesterin ist in seinem natürlichen Vorkommen in unserem Körper geradezu lebenswichtig!

Wir brauchen Cholesterin praktisch als „Taxi“ für alle fettlöslichen Vitamine.

Wir brauchen Cholesterin als Grundlage für Gallensäure und Vitamin D und 80% produziert unser Körper über die Leber ganz von selbst.

Ein zu geringer Cholesterinanteil ist überaus gesundheitsschädlich und führt mittel- bis langfristig zu irreparablen Erkrankungen. Das sollte eigentlich auch jeder behandelnde Arzt wissen und sich auch danach verhalten bzw. behandeln. Leider ist das bekanntermaßen nicht so. Dieses Buch geht auch genau darauf ein, warum das so ist.

Dieses Buch soll Dir nun helfen, alles besser zu verstehen. Es bietet weit mehr als nur bloße Kritik. Es bietet vor allem aktuell Aufklärung. Es zeigt Dir, welche Rolle Cholesterin tatsächlich im Körper spielt, was Arteriosklerose wirklich verursacht und warum nicht das Fett, sondern die uns stets gemachte Angst unser größter Feind ist.

Und selbstverständlich wird auch alles mit den entsprechenden Quellenangaben belegt.

Wenn Du dieses Buch jetzt mit offenem Verstand liest,
wirst Du am Ende nicht nur klüger sein.

Du wirst möglicherweise sogar etwas wütend sein. Und Du
wirst sicher bereit sein, mehr Verantwortung für Deine
eigene Gesundheit zu übernehmen. Und genau das hilft Dir
dann in jedem Fall weiter, sich vor dem teils schon
mörderischen System zu lösen.

Willkommen in der Wirklichkeit. Es ist Zeit, sich von
einem Mythos zu befreien und endlich aufzuwachen.

Lasse Dich bitte, in Deinem eigenen Interesse, nicht zum
dauerhaft kranken Menschen machen!

Kapitel 1:



Die Cholesterin-Panik – Wie Angst zum Milliardengeschäft wurde

Es war einmal ein Molekül namens Cholesterin. Klein, fettlöslich, absolut lebensnotwendig. Ein Baustein unseres Gehirns, ein Rohstoff für unsere Hormone, unverzichtbar für die Bildung von Zellmembranen und Vitamin D.

Kurz: Cholesterin war für den menschlichen Körper ungefähr so essentiell wie Wasser und Sauerstoff. Doch irgendetwas geschah. Plötzlich wurde aus dem lebenswichtigen Cholesterin ein „Killerfett“.

Ein heimtückischer Feind, der Arterien verstopft, Herzen zum Stillstand bringt und Millionen in den Tod reißt. Aus einem Freund wurde ein Monster.

Wer das in die Welt gesetzt hat? Die Antwort ist unbequem, aber notwendig: Es war nicht die Wissenschaft. Es war die Industrie. Die Pharmaindustrie.

Das war die Geburt eines Mythos. Die Geschichte der Cholesterin-Panik beginnt nicht in einem Labor, sondern sie hat ihren Anfang in den Vorstandsetagen der Pharma- und Lebensmittelkonzerne.

Schon in den 1950er Jahren suchten diese Industrien nach Wegen, ihre neuen Produkte zu verkaufen: cholesterinsenkende Margarinen, fettarme Nahrungsmittel, Medikamente gegen vermeintlich hohe Cholesterinwerte.

Aber wie verkauft man ein Produkt gegen ein Problem, das eigentlich niemand hat? Indem man ein Problem schafft.

Ein amerikanischer Ernährungswissenschaftler namens Ancel Keys lieferte die Steilvorlage. Seine "Seven Countries Study" behauptete, einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr gesättigter Fettsäuren, Cholesterin und Herzerkrankungen gefunden zu haben.

Was kaum jemand wusste: Keys ignorierte Daten aus Ländern, die seiner These widersprachen. Seine Studie war methodisch zweifelhaft, aber sie bot genau das, was sich viele wünschten: einen Sündenbock.

Ab diesem Moment übernahmen die Medien. Mit schreienden Schlagzeilen wie "Cholesterin – der stille Killer" oder "Fett macht fett und krank!" wurde eine regelrechte Massenpanik erzeugt. Fernsehsendungen, Radiobeiträge und Zeitungsartikel überschlugen sich mit Warnungen.

Der Mensch begann, seine Nahrung mit Misstrauen zu betrachten. Butter? Gefährlich! Eier? Zeitbomben! Fleisch? Der Tod auf dem Teller!

Doch warum diese Einseitigkeit? Warum kamen ausschließlich Mediziner zu Wort, die von der Cholesterin-Hypothese überzeugt waren?

Ganz einfach: Weil sie bezahlt wurden. Von den gleichen Firmen, die cholesterinsenkende Medikamente und fettarme Ersatzprodukte auf den Markt brachten. Kritische Stimmen? Abgesägt, diffamiert, ignoriert.

Die Pharmaindustrie schlägt erbarmungslos zu. In den 1980er Jahren begann die goldene Ära der Statine. Diese Medikamente, die angeblich den Cholesterinspiegel senken und so Herzinfarkte verhindern sollten, wurden als Wundermittel gefeiert.

Zunächst verordnet bei echten Risikopatienten, bald darauf als Präventivmaßnahme für Millionen gesunde Menschen.

Statine wurden zu einem der profitabelsten Medikamente aller Zeiten. Lipitor von Pfizer, eines der ersten und bekanntesten Statine, erzielte allein in einem Jahr mehr als 12 Milliarden Dollar Umsatz.

Das Produkt war genial: Es schuf seine eigene Nachfrage. Denn wer einmal mit der Einnahme begann, wurde meist nie mehr wieder davon befreit. Die Angst vor dem, ach so bösen, Cholesterin war so tief verwurzelt, dass kaum jemand es wagte, zu hinterfragen. So schafft man dauerhaft immer neue Abonnenten.

Doch während die Kassen der Konzerne klingelten, mehrten sich nach und nach die kritischen Stimmen. Unabhängige Studien, natürlich nicht von der Industrie finanziert, zeigten: Der Zusammenhang zwischen Cholesterin und Herzinfarkt ist viel schwächer als behauptet – oder existiert gar nicht.

Menschen mit hohen Cholesterinwerten leben oft länger als jene mit niedrigen. Cholesterinsenker haben alle schwere Nebenwirkungen, von Muskelschmerzen über Leberprobleme bis hin zu Depressionen u.v.m...

Doch diese Dinge fanden natürlich keinen Platz in den Leitmedien. Kein Wunder: Wer sich gegen die Cholesterin-Lüge stellte, riskierte seinen Ruf, seine Karriere, seine Finanzierung. Professoren, die es wagten, Kritik zu üben, verloren Forschungsgelder. Ärzte, die ihren Patienten von Statinen abrieten, wurden als verantwortungslos bezeichnet.

Die immer wieder gemachte Angst dient als dauerhafte Einnahmequelle. Die Psychologie hinter dieser Kampagne ist so simpel wie perfide: Erzeuge Angst, liefere die (kostenpflichtige) Lösung und verteuflle jeden, der widerspricht.

Die Cholesterin-Panik war nicht das Ergebnis wissenschaftlicher Erkenntnis, sondern ein Marketingcoup. Ein genialer Schachzug, der bis heute wunderbar funktioniert.

Die Fakten? Ignoriert. Die Opfer? Zahllos. Menschen, die trotz bester Gesundheit Medikamente nehmen, die sie krank machen. Ärzte, die blind Leitlinien folgen, die von Pharmafirmen meist geschrieben oder mitgeschrieben wurden. Patienten, die glauben, ihr Leben hinge von einem Laborwert ab – und dabei das Wesentliche aus den Augen verlieren: ihre Lebensqualität.

Wir leben in einem System, das Krankheit besser belohnt als Gesundheit. Die Pharmaindustrie verdient nicht an Gesunden und nicht an Toten. Sie lebt von den chronisch Kranken. Und wie schafft man sich diese Kundschaft? Indem man Krankheiten definiert, wo keine sind. Indem

man Grenzwerte senkt. Indem man Risikofaktoren wie Cholesterin zur Bedrohung erklärt.

Ein klassisches Beispiel: Die Grenzwerte für "zu hohes" Cholesterin wurden in den letzten Jahrzehnten mehrfach nach unten korrigiert. Nicht, weil neue Erkenntnisse das nötig machten, sondern weil mit jedem gesenkten Wert Millionen neue "Patienten" entstanden. Menschen, die sich künftig lebenslang mit Statinen behandeln lassen mussten.

Die Medien hätten die Aufgabe gehabt, aufzuklären. Stattdessen haben sie mitgespielt. Sie haben Pressemitteilungen der Pharmafirmen als Fakten verkauft, kritische Stimmen unterdrückt und die Angst geschürt. Ein journalistischer Offenbarungseid.

Der vierte Stand hat seine Unabhängigkeit einmal mehr verkauft – gegen Anzeigen, Sponsoring und Zugang zu "Experten".

Heute weiß man: Die meisten Studien, die die Wirksamkeit von Statinen belegen sollten, wurden direkt oder indirekt von den Herstellern finanziert. Interessenkonflikte wurden verschleiert, Daten manipuliert, Nebenwirkungen heruntergespielt.

Und wie ist nun die Wahrheit?

Die Wahrheit ist unbequem: Cholesterin ist kein Feind. Es ist lebensnotwendig. Es gibt kein "gutes" oder "schlechtes" Cholesterin – diese Begriffe entstammen dem Marketing, nicht der Biochemie.

Herzinfarkte haben viele Ursachen: psychischer Stress, chronische Entzündungen, oxidativer Stress, Blutzucker,

Rauchen, Bewegungsmangel. Cholesterin ist oft nur ein stiller Zeuge, kein Täter.

Wer sich gesund ernährt, sich bewegt, Stress reduziert und zu viel Alkohol und Rauchen meidet, tut mehr für sein Herz als jeder Cholesterinsenker. Doch das bringt natürlich keine Milliarden. Und darum wird diese Wahrheit auch stets bekämpft.

Die Cholesterin-Panik ist auch kein medizinischer Irrtum. Sie ist ein systematisch mutwillig aufgebauter Mythos. Eine Marketingkampagne, die Millionen Menschen in Angst versetzt, Milliardenprofite ermöglicht und kritische Wissenschaftler zum Schweigen bringt.

Die größte Krankheit ist nicht das Cholesterin. Es ist die Profitgier, die unsere Gesundheit zur Ware macht. Und die größte Medizin ist nicht die Tablette, sondern der Mut zur Wahrheit.

Eine aktuelle Parallele in der Gegenwart:

Die Corona-Pandemie, die eine Plandemie war/ist.

Was sich mit Cholesterin und Statinen über Jahrzehnte entwickelte, erlebte während der COVID-19-Krise eine neue, globalisierte Dimension. Plötzlich war die ganze Welt im Bann eines Virus, begleitet von einer medialen Dauerbeschallung und einer beispiellosen politischen Mobilmachung.

Auch hier war Angst der zentrale Motor. Auch hier bestimmte eine kleine, aber extrem einflussreiche Gruppe von Akteuren die Deutungshoheit: Pharmafirmen, WHO, Medienkonzerne, Politiker – und eine neue digitale Elite.

Ein aufschlussreiches Beispiel ist der milliardenschwere Impfstoffmarkt, der binnen weniger Monate aus dem Boden gestampft wurde.

Die EU schloss geheime Verträge mit Herstellern wie Pfizer/BioNTech ab – der volle Vertragstext wurde nie veröffentlicht. (Quelle: European Court of Auditors, Special Report 2022)

Im Zentrum der Kritik steht die mRNA-Technologie, die in Rekordzeit ohne langfristige Sicherheitsprüfung auf Milliarden Menschen ausgerollt wurde. Dr. Peter Doshi, Mitherausgeber des "British Medical Journal", kritisierte früh die Intransparenz der Pfizer-Zulassungsstudien und sprach offen von "wissenschaftlicher Täuschung". (Quelle: BMJ, 2021)

Auch hier wurden kritische Stimmen systematisch unterdrückt. Ärzte, die alternative Therapien propagierten oder vor Impfnebenwirkungen warnten, wurden medial diffamiert, beruflich isoliert oder gar mit Berufsverboten belegt.

Die WHO und nationale Behörden zensierten aktiv Inhalte auf Plattformen wie YouTube, Twitter und Facebook – häufig in direkter Absprache mit den Konzernen. (Quelle: U.S. House Judiciary Committee, 2023)

Ein besonders beunruhigendes Beispiel ist das "Event 201" vom Oktober 2019, eine Pandemie-Simulationsübung, organisiert vom World Economic Forum, der Gates Foundation und dem Johns Hopkins Center for Health Security – nur wenige Monate vor dem realen Ausbruch. (Quelle: Center for Health Security, 2019)

Viele Kritiker sehen in der Pandemie nicht nur eine medizinische Krise, sondern auch einen ökonomischen und politischen Hebel für den sogenannten "Great Reset", wie ihn das Weltwirtschaftsforum um Klaus Schwab propagiert: eine grundlegende Transformation globaler Strukturen unter technokratischer Kontrolle. (Quelle: Schwab, Klaus: "COVID-19: The Great Reset", 2020)

Die Corona Inszenierung war eher ein Test, als eine echte Pandemie. Wie weit lassen sich die Menschen weltweit orchestriert manipulieren und lenken. Auch und insbesondere bei massiven Einschränkungen der Freiheit und der Grundrechte?

Auch hier wird mit den immer gleichen Druckmitteln gearbeitet: Angst. Auch hier: Kontrolle über die Information. Auch hier: Milliardenprofite für eine Handvoll global agierender Unternehmen. Die Parallelen zur Cholesterin-Panik sind frappierend – nur globaler, schneller, aggressiver.

Die Panik war also kein Unfall, sondern ein inszenierter Coup. Die Corona-Erzählung zeigt, wie weit dieses Prinzip im digitalen Zeitalter ausgedehnt wurde. Die wahren Krankmacher heißen Profitgier, Ignoranz und Manipulation.

Wenn wir beginnen, wieder kritisch zu denken, unabhängige Forschung zu fordern und Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen, dann fällt der Mythos in sich zusammen. Es ist Zeit, ihn zu durchschauen – und sich zu befreien.

WIE MEDIKAMENTE UND MYTHEN UNSERE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN

Cholesterin, seit Jahrzehnten verteufelt und mit Herzinfarkt und Schlaganfall gleichgesetzt. Doch was, wenn dieser Zusammenhang nie eindeutig bewiesen wurde? In „Der Cholesterin-Schwindel“ geht der Jörns Bühner einer der größten medizinischen Kontroversen auf den Grund und entlarvt eine milliardenschwere Industrie rund um Angst, Pillen, Lügen und wirtschaftlichen Interessen.

Der Autor beleuchtet die Entstehung des Cholesterin-Mythos, analysiert kritisch die Rolle von Statinen und deckt auf, wie wirtschaftliche Interessen das Cholesterin Thema prägen. Bühner liefert in diesem Buch wissenschaftlich fundierte Fakten und zeigt auf, wie Cholesterin tatsächlich wirkt und warum es ein lebensnotwendiger Bestandteil unseres Körpers ist.

Ein aufrüttelndes, leicht verständliches Sachbuch für alle, die nicht länger alles glauben wollen, was ihnen Ärzte, Medien oder Pharmaunternehmen erzählen. Für gesundheitsbewusste Menschen, die Verantwortung übernehmen und echte Antworten suchen.

BoD



€22,70 [D] | € 23,40 [A]