



Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte

Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen



Der Ratgeber
wird vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
e. V. empfohlen

RATGEBER ERHÖHTE CHOLESTERIN- UND BLUTFETTWERTE

Erhöhte Fettwerte sind ein Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose. Häufig hilft schon eine Ernährungsumstellung, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Dieser Ratgeber will Ihnen Wissenswertes über Cholesterin- und Blutfettwerte sowie zur Arteriosklerose näher bringen, Grundregeln für die Ernährung vermitteln und praktische Tipps und Rezeptideen für den Alltag geben.

Impressum

Text: Katrin Faßnacht ● Rezepte: Marlis Weber ● Redaktion: Andrea Giese-Seip
Grafik: Ulrike Timmann ● © neuform ReformhausMarketing GmbH, Ernst-Litfaß-Str. 16,
19246 Zarrentin ● 5. Auflage 2008

Inhalt

Wissenswertes	04
• Aufgaben im Körper	
• Vom „Bösen“ und vom „Guten“	
• Entstehung von Arteriosklerose	
• Folgeerkrankungen	
Ernährung bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten	08
So sieht die Praxis aus	10
Lebensmittel-Auswahltablelle	14
Sinnvolle Nahrungsergänzung	16
Geeignete Naturheilverfahren	18
Rezepte und Tipps	20
Weitere Informationen	29

Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

WISSENSWERTES

Aufgaben im Körper

Cholesterin ist eine lebenswichtige Substanz, die im Körper viele Funktionen übernimmt:

- Es ist Baustein der Zellwand und von Nervenzellen.
- Aus Cholesterin werden Gallensäuren hergestellt, die wichtig für die Fettverdauung sind.
- Es ist die Vorstufe von Sexualhormonen, Vitamin D und Cortison, einem körpereigenen Hormon, das für die Entzündungsabwehr im Körper nötig ist.

Der Organismus stellt in der Leber selbst Cholesterin her und ist auf die Zufuhr durch die Nahrung nicht angewiesen. Wird Cholesterin zusätzlich mit tierischen Lebensmitteln aufgenommen, sorgen Regulationsmechanismen im Allgemeinen für die Drosselung der körpereigenen Produktion. Ist dieser Mechanismus gestört, können die Cholesterinwerte im Blut über ein normales Maß ansteigen.

Auch andere Blutfette wie die Triglyceride nehmen häufig erhöhte Werte an.

Der medizinische Ausdruck für erhöhte Cholesterin- oder Blutfettwerte heißt Hyperlipoproteinämie.

Da sowohl die Cholesterin- als auch die Triglyceridwerte erhöht sein können (oder nur einer von beiden), stellen Hyperlipoproteinämien kein einheitliches Krankheitsbild dar.

Auch die Ursachen sind vielfältig, denn genetische Faktoren begünstigen die Entstehung genauso wie die Einnahme bestimmter Medikamente (Entwässerungsmittel, Anabolika, „Pille“ etc.) oder Ernährungsfaktoren. Neben Übergewicht sind vor allem Menge und Zusammensetzung des Nahrungsfettes, die Höhe des Nahrungscholesterins sowie die Ballaststoffzufuhr von Bedeutung. Erhöhte Triglyceridwerte können außerdem zum Beispiel durch Diabetes oder Alkoholmissbrauch, zu hohes Blutcholesterin durch eine Unterfunktion der Schilddrüse und bestimmte Nierenleiden bedingt sein.

Vom „Bösen“ und vom „Guten“

Nahrungscholesterin wird zunächst in die Leber transportiert und von dort aus – wie auch das vom Körper

bereit gestellte Cholesterin – an die Organe verteilt. Da es wie alle Fette nicht frei im Blut schwimmen kann, wird es an bestimmte „Fetttransporter“ gebunden befördert. Diese heißen Lipoproteine und bestehen aus Triglyceriden, Cholesterin und Eiweißen (Proteinen). Im Wesentlichen gibt es zwei verschiedene Transporttypen: Die LDLs bringen das Cholesterin zu den Zellen im Körper – sie haben einen sehr hohen Cholesterinanteil. Sind die Körperzellen ausreichend mit Cholesterin versorgt, schwimmen die überschüssigen LDLs weiter im Blut und können durch Angriff von radikalen Substanzen peroxidiert („ranzig“) werden. „Ranziges“ Cholesterin kann sich daraufhin in die Wände der

Blutgefäße einlagern, was langfristig zur „Verkalkung“ der Arterien führt (siehe Seite 6). **LDL-Cholesterin** wird daher als „böses“ Cholesterin bezeichnet. Die HDLs transportieren das Cholesterin, was nicht benötigt wurde, zum Teil zurück zur Leber, wo es zum Beispiel zu Gallensäure umgebaut und für die Fettaufnahme gebraucht wird. Das **HDL-Cholesterin**, das sich also nicht in den Gefäßen absetzt, ist als „gutes“ Cholesterin bekannt.

Zur Therapie von erhöhten Blutfettwerten ist zunächst eine sehr detaillierte Diagnose durch den Arzt nötig. Dieser bestimmt auch die Zielwerte für LDL-Cholesterin und Triglyceride (Überblick s. Tabelle).

Risikofaktoren*	LDL-Cholesterin mg/dl	Triglyceride mg/dl
0-1	unter 160	unter 150
2 oder mehr	unter 130	unter 150
bei manifester koronarer Herzkrankheit oder Diabetes mellitus	unter 100	unter 150

* Risikofaktoren:

- Alter
- Rauchen
- Bluthochdruck
- genetische Veranlagung
- HDL-Cholesterin <40 mg/dl
- ein hoher HDL-Wert (>60 mg/dl) kann einen anderen Risikofaktor neutralisieren

nach: National Cholesterol Education Program (NCEP)

Entstehung von Arteriosklerose

Eine Hyperlipoproteinämie spürt der Betroffene nicht unmittelbar. Sie kann aber schwere Folgen wie Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Beschwerden nach sich ziehen.

Unter Arteriosklerose versteht man eine langsam fortschreitende, krankhafte Veränderung der Gefäßwände. Eingeleitet wird der Prozess häufig durch Schädigungen der innersten Wandschichten der Adern. Ist der Cholesterinspiegel erhöht, lagert sich das LDL-Cholesterin vermehrt in den Gefäßwänden ab. Zusätzliche Zellwucherungen sorgen für eine Verdickung der Arterienwand, so genannte arteriosklerotische Plaques entstehen. Da sich mit der Zeit auch Calcium ablagert, spricht der Volksmund auch von Arterienverkalkung. Reißt instabile Plaques auf und

geben ihren Inhalt plötzlich in die Arterie ab, führt dies durch die Bildung von Blutpfropfen zum Beispiel zum Herzinfarkt.

Freie Radikale, die durch **Rauchen** oder **Stress** vermehrt im Körper gebildet werden, begünstigen die Entstehung arteriosklerotischer Plaques.

Auch ein deutlich **erhöhter Blutdruck** (über 140/90 mm Hg) oder andere Erkrankungen wie **Diabetes** oder **Fettsucht** (Adipositas) wirken gefäßschädigend.

Als weiterer Risikofaktor gilt ein erhöhter Homocysteinspiegel. **Homocystein** ist ein bei normalen Stoffwechselprozessen im Körper anfallendes Zwischenprodukt, das in der Regel schnell zu nicht toxischen (ungiftigen) Substanzen umgewandelt wird. Für diesen Prozess sind

die Vitamine B₆, B₁₂ und Folsäure erforderlich. Ein erhöhter Homocysteinspiegel kann durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden.

Folgeerkrankungen

Von Gefäßveränderungen sind vor allem die Arterien des Herzmuskels, des Gehirns, der Nieren und der Beine betroffen. Die durch Arteriosklerose verursachte mangelnde Durchblutung und damit Sauerstoffunterversorgung kann am Herzen schmerzhafte Anfälle (Angina pectoris) und bei Gefäßverschlüssen Herzinfarkte auslösen. Im Gehirn kommt es zu Funktionsstörungen, bei fortschreitenden Schädigungen zum Schlaganfall. Treten Gefäßveränderungen an den Beinarterien auf,

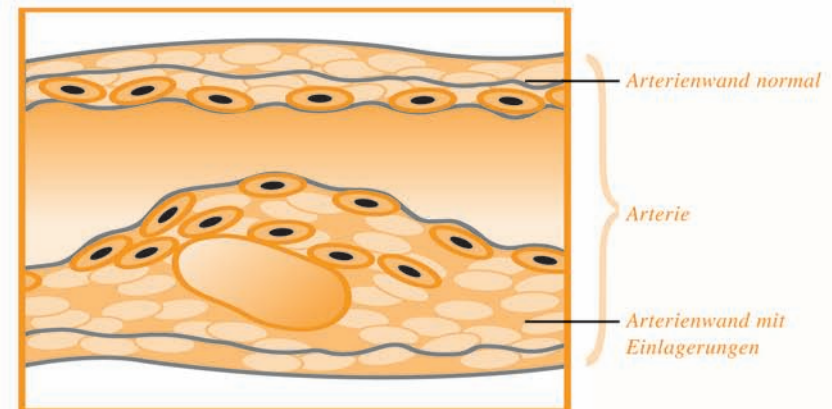
resultieren daraus Schmerzen beim Gehen, die die Betroffenen häufig zwingen stehen zu bleiben (Schau-fensterkrankheit). Auch das „Raucher-bein“ ist ein typisches Krankheitsbild.

Arteriosklerotische Veränderungen bleiben oft lange schmerzfrei und unbemerkt. Die beste Vorsorge ist es, Risikofaktoren so weit wie möglich zu reduzieren. Bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten, die nicht rein genetisch bedingt sind, kann eine Ernährungsumstellung viel zur Verbesserung beitragen.

Wer seine Blutfettwerte und seinen Blutdruck kennt, kann sein persönliches Herzinfarktrisiko auch im Internet berechnen:
www.chd-taskforce.de

Allgemeine Risikofaktoren für Arteriosklerose auf einen Blick

Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte	Erhöhte Homocysteinwerte
Bluthochdruck	Übergewicht
Diabetes	Bewegungsmangel, Stress
Rauchen	Genetische Veranlagung



Bei der Arteriosklerose lagern sich Fett und Kalk in die Arterienwand ein. Es entstehen Verdickungen, so genannte Plaques.

ERNÄHRUNG BEI ERHÖHTEN CHOLESTERIN- UND BLUTFETTWERTEN

Die meisten Fettstoffwechselstörungen können durch eine konsequente Ernährungsumstellung behandelt werden. Auch wenn bei stark erhöhten Cholesterin- bzw. Fettwerten oder genetisch bedingten Fettstoffwechselstörungen bereits eine medikamentöse Therapie erfolgt, empfiehlt sich zusätzlich eine fett- und cholesterinbewusste Ernährungsweise.

Weg mit überflüssigen Pfunden

Übergewicht treibt LDL-Cholesterin- und Blutfettwerte in die Höhe, während das gute HDL-Cholesterin häufig erniedrigt ist. Daher heißt es vorhandenes Übergewicht möglichst abzubauen, um die Blutfettwerte zu normalisieren. Dies funktioniert am leichtesten durch mehr **Bewegung** in Kombination mit einer **fettarmen, kalorienreduzierten Ernährung**. Langfristig sollten die Kalorien, die aus Nahrungsfett stammen, nicht mehr als 30 Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Das entspricht bei der durchschnittlichen Kalorienaufnahme eines Erwachsenen nicht mehr als 70 bis 80 Gramm g Fett am Tag. Wie Sie am besten Fett einsparen können, lesen Sie auf Seite 13. Leckere Rezepte und weitere Tipps gibt's ab Seite 20.

Fette auswählen

Wer die richtigen Fette wählt, kann die erhöhten Cholesterin- und teilweise auch Triglyceridwerte zusätzlich senken. Lebensmittel, die vorwiegend gesättigte tierische Fette enthalten (z. B. fette Fleisch- und Milchprodukte), sollten gegen ungesättigte Pflanzenfette ausgetauscht werden. Dazu gehören vor allem kaltgepresste pflanzliche Öle und damit hergestellte Pflanzenmargarinen. Es wird empfohlen, gesättigte Fette durch möglichst viele einfach ungesättigte (z. B. aus Olivenöl) und auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren (insbesondere Omega-3-Fettsäuren, z. B. aus Raps-, Lein-, Walnuss- und Sojaöl, aber auch aus Seefisch) zu ersetzen. Die besonders wertvollen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann, sollten vermehrt aufgenommen werden. Die Aufnahme von Vitamin E, das in Kaltpressölen automatisch mitgeliefert wird, schützt die mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor einer Oxidation.

Mehr oder weniger

Transfettsäuren, die vor allem in vielen gehärteten Fetten vorkommen, oder beim Frittieren entstehen, haben einen negativen Einfluss auf Cholesterin- und Triglyceridspiegel und sollten daher gemieden werden. Reformhaus®-Margarine wird übrigens ohne Fetthärtung hergestellt. Neben der Auswahl geeigneter Fette und Öle wird auch empfohlen, weniger Cholesterin über die Nahrung aufzunehmen.

Viel Rechnen ist von vornherein nicht nötig, wenn der Verzehr von Fleisch- und Wurstwaren sowie von Innereien möglichst eingestellt wird.

Käse und Eier dürfen weiter mit Genuss, aber in Maßen auf den Tisch kommen.

Nicht gespart werden sollte an der Aufnahme von Ballaststoffen. Denn ballaststoffreiche Lebensmittel sind sättigend, erleichtern so das Abnehmen, bringen die Verdauung in Schwung und liefern außerdem zahlreiche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Einige Ballaststoffarten sind sogar in der Lage den Cholesterinspiegel zu senken (siehe Seite 16). Alles in allem verringert eine ballaststoffreiche Kost das Risiko für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die fünf wichtigsten Regeln

- eventuell vorhandenes Übergewicht abbauen
- die richtigen Fette wählen
- vermehrt ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, dafür weniger gesättigte sowie Transfettsäuren aufnehmen
- Verzehr von Fleisch- und Wurstwaren reduzieren
- mehr Ballaststoffe, mehr Gemüse und Obst essen

SO SIEHT DIE PRAXIS AUS

Für Menschen mit erhöhten Cholesterin- oder Blutfettwerten ist es in erster Linie wichtig, eine gute Fettauswahl zu treffen. Die falschen Fette zu reduzieren ist zunächst gar nicht so leicht, da sie in vielen Lebensmitteln „versteckt“ vorkommen und außerdem ein wichtiger Geschmacksträger im Essen sind (siehe Fettpartipps Seite 13). Die einfachste Möglichkeit, die richtigen Fette aufzunehmen, ist hauptsächlich auf Nahrungsmittel zurückzugreifen, die von Natur aus optimal zusammengesetzt sind. Langfristig lassen sich alle Empfehlungen für eine blutfettsenkende Kost mit einer fleischarmen, genussreichen vollwertigen Ernährungsweise am besten umsetzen.

Wenn Fett, dann das richtige

Um die Fettzufuhr in Maßen zu halten, aber gleichzeitig mehr günstige Fette aufzunehmen, empfiehlt es sich, in erster Linie auf fetthaltige Produkte tierischer Herkunft zu verzichten. Wer weniger fettes Fleisch und fette Wurst, Sahnesaucen und vollfetten Käse isst, schränkt seine Zufuhr an Fett und gleichzeitig an gesättigten Fettsäuren stark ein. Auch in vielen Süßwaren wie Schokolade, Gebäckstücken oder Kuchen und Torten sind viele gesättigte Fette versteckt, teilweise sogar die beson-

ders ungünstigen Transfettsäuren, die möglichst vom Speiseplan gestrichen werden sollten.

Die günstigen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren stecken in kaltgepressten pflanzlichen Ölen und daraus hergestellten Streichfetten. Öle, die sich positiv auf Cholesterin- und Blutfettwerte auswirken, sind Olivenöl mit vielen einfach ungesättigten Fettsäuren, aber auch Rapsöl, Leinöl, Sojaöl oder Walnussöl, die im Reformhaus größtenteils kaltgepresst und nicht raffiniert angeboten werden.

Als genussvolle Alternative zu Wurst gibt es im Reformhaus® vegetabile Pasteten, Aufstriche oder Tofuaufschnitt. Abwechslung bieten die vielen Geschmacksvariationen.

Wer fetthaltige Fleisch- und Wurstwaren einspart, reduziert automatisch auch die Cholesterinaufnahme. Besonders viel Cholesterin findet sich außerdem in Eigelb, Butter, Innereien, fettem Käse, Sahne, Austern oder Krabben. Pflanzliche Lebensmittel enthalten Cholesterin höchstens in Spuren.

Frisches in Mengen

Salate, Gemüse und Obst – ob als Rohkost oder gekocht – können nach

Herzenslust gegessen werden. Sie enthalten wenig Kalorien und dafür umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und jede Menge Ballaststoffe. Die sekundären Pflanzenstoffe sollen unter anderem einen positiven Einfluss auf das Arteriosklerose-Risiko haben, wasserlösliche Ballaststoffe aus Hafer oder Äpfeln sind in der Lage den Cholesterinspiegel zu senken.

Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind ebenfalls reich an wertvollen Nährstoffen und Ballaststoffen. Sie sind sehr sättigend und dürfen mit günstigen Ölen geschmacklich verfeinert werden. Die Saponine aus Hülsenfrüchten sowie die Phytoöstrogene aus der Sojabohne wirken neueren wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ebenfalls positiv auf die Cholesterinwerte.

Vorteile von Vollkorn

Bei der Verarbeitung von Getreide zu Weißmehlprodukten gehen viele Nährstoffe und Ballaststoffe verloren, da sich diese vor allem in den Randschichten der Körner befinden. Daher sollte bei Backwaren und anderen Getreideerzeugnissen immer die Vollkorn-Variante bevorzugt werden. Ein weiterer Vorteil: Von einer Scheibe Vollkornbrot bleibt man län-

ger satt als von einem Stück Weißbrot. Wem die grob geschroteten Sorten nicht bekommen, der kann auch feinkrumige Brote oder Vollkornbrötchen probieren. Ein Aufstrich mit den richtigen Fetten verzögert die Magenentleerung und macht länger satt.

Viele verschiedene Getreidesorten, wie unterschiedliche Arten von Naturreis, Hirse, Grünkern oder Quinoa, bringen als Alternative zu geschältem Reis oder Kartoffeln Abwechslung auf den Tisch. Herzhafte Vollkornteigwaren schmecken zu einigen Gerichten sogar besser als die normalen Hartweizennudeln.

Zuckersüßes

Im Gegensatz zu den langsamen Kohlenhydraten aus Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten sollten schnell ins Blut übergehende Kohlenhydrate wie Zucker oder zuckerhaltige Produkte nur in Maßen verzehrt werden. Denn Süßigkeiten, süße Getränke oder gesüßte Speisen liefern viele Kalorien, aber nur wenige andere Nährstoffe. Außerdem kann die Aufnahme von viel Zucker bei einigen Personen zu einer ungünstigen Erhöhung der Triglyceride im Blut führen.

Außerdem wissenswert

Auch wer den Fleischverzehr zurück-schraubt, ist bei einer vollwertigen Ernährungsweise mit reichlich wert-vollem Eiweiß aus Kartoffeln, Hül-senfrüchten, Vollkorngetreide, fett-armen Milchprodukten sowie Tofu und anderen Sojaprodukten versorgt.

Zur vollwertigen Küche gehört außer-dem das kreative Würzen mit frischen Kräutern, Knoblauch, Meerrettich, Hefeflocken und Hefeextrakt. Salat-saucen und andere Gerichte können mit Nüssen oder Nussmusen verfein-ert werden. So fällt es leichter am Kochsalz zu sparen. Nüsse sind au-ßerdem reich an einfach und mehr-fach ungesättigten Fettsäuren.

Genauso wichtig ist es, ausreichend zu trinken, das heißt mindestens 1,5 Liter am Tag. Geeignet sind Mineral-wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen. Grüner Tee enthält viele Flavonoide, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die nach neueren Erkenntnissen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrank-ungen vermindern können. Kaffee und Schwarztee aufgrund der an-regenden und entwässernden Wirkung möglichst nur in Maßen trinken.

Gerade bei erhöhten Triglyceridwer-ten sollte auf alkoholische Getränke

verzichtet werden, da sich Alkohol-konsum negativ auf diese Blutfette auswirkt. Generell gilt: nur wenig Alkohol genießen.

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qua-lität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst wert-erhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen.

Produkte mit Lebensmittelzusatz-stoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitrit-pökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebens-mittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tier-haltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus®-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind übrigens weder gentechnisch veränderte Roh-stoffe noch eine radioaktive Bestrah-lung zugelassen.

Fettspar-Tipps

- Fertigdressings mit hohem Fettge-halt durch selbst gemachte Saucen mit günstigen Ölen (z. B. Oliven-, Raps-, Leinöl) ersetzen.
- Beim Binden von Saucen und Suppen weniger Sahne stattdessen beispielsweise zu Johannisbrot-kernmehl, Pfeilwurzelstärke oder Guarkernmehl greifen. Auch durch eine mitgekochte Kartoffel lassen sich Suppen leicht andicken.
- Fettarme Käse- und Quarksorten bevorzugen, so sparen Sie an ver-steckten Fetten und nehmen weni-ger Cholesterin auf. Essen Sie fettreiche Käsesorten nur noch in geringen Mengen.
- Kartoffelsalat und Co. schmecken auch mit Saucen aus Joghurt, sau-erer Sahne oder Dickmilch – alter-nativ zur Mayonnaise.
- Legen Sie Gebratenes auf fettauf-saugendes Küchenpapier, so lässt sich das Bratfett um die Hälfte verringern.
- In Aufläufen kann man die Sahne-sauce gut durch 1/4 Liter Milch, vermischt mit 2–3 EL Schmand er-setzen. Zum Überbacken Käse mit geriebenem Gemüse und Nüssen verwenden.

HOLO Haferkleie
ideal für
cholesterinbewusste
Ernährung

Die löslichen Ballaststoffe der HOLO Haferkleie können überschüssiges Cholesterin im Körper binden, so dass es ausgeschieden werden kann.

HOLO
Bestes aus der Natur

Reformhaus

LEBENSMITTEL- AUSWAHLTABELLE

Die folgende Tabelle soll als Orientierungshilfe zur Auswahl von Lebensmitteln dienen. Bei der Einteilung wurden zwei Kriterien berücksichtigt: spezielle Empfehlungen bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten sowie Richtlinien für eine vollwertige Ernährung. Wählen Sie in erster Linie „günstige“ Lebensmittel, aber auch „eingeschränkt günstige“ können dann und wann den Speiseplan bereichern. Auf die Nahrungsmittel in der rechten Spalte sollte möglichst verzichtet werden.

tige Ernährung. Wählen Sie in erster Linie „günstige“ Lebensmittel, aber auch „eingeschränkt günstige“ können dann und wann den Speiseplan bereichern. Auf die Nahrungsmittel in der rechten Spalte sollte möglichst verzichtet werden.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst Gemüse Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, ungesüßte Vollfrucht-Erzeugnisse	ungeschwefeltes Trockenobst, ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven	Gezuckerte Obstkonserven
Nüsse Saaten	Nüsse, Nussmuse, Kerne (auf Kalorien achten!)	Kokosnuss und Kokos-erzeugnisse	–
Brot Backwaren Nudeln Getreide	Alle Getreide, Vollkorn-erzeugnisse, Vollkorn-nudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis	Getreidebratlinge (mit wenig Fett gebacken)	Geschälter / polierter Reis, Weißmehl-produkte, fettreiches und süßes Gebäck
Fleisch und Fisch	Kaltwasserfische (Lachs, Hering, Makrele wegen günstiger Fette)	Mageres Fleisch und Geflügel, Fisch	Fettes Fleisch, fettreiche Wurstwaren, Geräuchertes, Konserven, Innereien, Krustentiere, Austern
Sojaerzeugnisse	Sojabohnen, Sojadrink, Tofu, Soja-Knabberkerne	Sojabratlinge, Soja-„Fleisch“	–

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Milch Milchprodukte Eier	Frische fettarme Milch- und Sauermilchprodukte ohne Zusatz von Süßungsmitteln, Magerquark, fettarme Käsesorten	Eier (maximal 3 in der Woche, inklusive verarbeitete)	zu viel Schlagsahne und Sahneerzeugnisse, fette Käsesorten (über 40 % Fett i. Tr.)
Öle Fette	Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert, vor allem Raps-, Lein- und Olivenöl)	Ungehärtetes Kokosfett, Butter	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotaufstriche	Vegetabile Brotaufstriche, Fruchtaufstriche	Honig und Konfitüren	Nuss-Schoko-Aufstriche mit gehärtetem Fett
Getränke	Kräuter- und Früchte-tees, ungezuckerte Säfte, Mineralwasser, Getreidekaffee, Kokoswasser	Kaffee, schwarzer Tee, Wein und Bier (nicht bei erhöhten Triglyceridwerten)	Stark gezuckerte Getränke, Spirituosen
Süßungsmittel	–	Honig, Vollzucker, Agavendicksaft, Birnen- und Apfeldicksaft, Fruchtschnitten	Süßigkeiten mit gehärteten Fetten

SINNVOLLE NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

Verschiedene Nahrungsergänzungsmittel können die Wirkungen einer gesunden Ernährungsweise bei Fettstoffwechselstörungen noch ergänzen. Da das Arterioskleroserisiko bei Fettstoffwechselstörungen erhöht ist, bietet es sich an, vermehrt schützende Vitamine, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen. Besondere Ballaststoffe haben außerdem einen günstigen Einfluss auf erhöhte Cholesterinwerte.

Neben natürlichen Nahrungsquellen können Vitamin- und Mineralstoffpräparate oder verschiedene Produkte, in denen die genannten Stoffe von Natur aus reichlich vorhanden sind bzw. zugesetzt wurden, helfen.

Phytoöstrogene und Lecithin

Die pflanzlichen Östrogene aus der Sojabohne (Phytoöstrogene) können, nach neueren Forschungen, im natürlichen Verbund mit Sojaprotein den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

Lecithin ist ein fettähnlicher Stoff, der in allen pflanzlichen und tierischen Zellen enthalten ist. Besonders Sojalecithin soll in der Lage sein, erhöhte Cholesterinwerte zu senken.

Ballaststoffe

Wasserlösliche Ballaststoffe wie Apfelpektin oder die Ballaststoffe aus Haferkleie, Flohsamenschalen und den Schoten der Johannisbrotbäume binden im Darm Gallensäuren, die anschließend über den Stuhl ausgeschieden werden. Da Cholesterin die Grundsubstanz für Gallensäuren darstellt, ergibt sich durch die Ausscheidung ein cholesterinsenkender Effekt.

Omega-3-Fettsäuren

Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf erhöhte Blutfettwerte. Die wirksamsten Omega-3-Fettsäuren sind in Fischöl enthalten, aber auch die etwas langsamer wirkenden Fettsäuren aus Perillaöl (Kapseln!), Leinöl und Leinölprodukten können helfen. Raps-, Soja- und Walnussöl sind ebenfalls empfehlenswert.

Vitamin C, E und Beta-Carotin

Diese Vitamine bzw. Vitaminvorstufen gelten als gute Radikalfänger. Das heißt sie können die gefäß- und zellschädigenden Radikale im Körper ausschalten und schützen auf diese Weise vor Arteriosklerose. Gerade bei einer höheren Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist

eine gute Vitamin-E-Versorgung wichtig: Vitamin E schützt vor einer Oxidation der leicht oxidierbaren Fettsäuren. Besonders Vitamin-C-reich sind Sanddornbeeren, Hagebutten und schwarze Johannisbeeren. Beta-Carotin kommt vor allem in Möhren und anderen gelben Gemüse- und Obstsorten vor.

B-Vitamine

Erhöhte Mengen Homocystein im Blut stellen einen unabhängigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vor allem Schlaganfall, dar. Die Vitamine B₆, B₁₂ und Folsäure können den Homocysteinpiegel senken.

Gute Lieferanten für B-Vitamine sind mageres Fleisch, Milch- und Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse und vor allem Hefeprodukte.

Magnesium

Magnesium wirkt günstig auf Herz- und Kreislauffunktion. Es erweitert die Gefäße, soll in der Lage sein, den Blutdruck zu regulieren und gilt außerdem als „Anti-Stress-Mineral“.

Pflanzensterine

Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und kommen aus-

schließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor und hier insbesondere in den fettreichen Anteilen wie Weizenkeimen, Sesam und Sojabohnen, Sonnenblumensamen sowie Kürbiskernen. Durch Verarbeitung, z. B. Raffinieren von Öl, geht ein Teil verloren. Die Pflanzensterine ähneln dem Cholesterin sehr stark im chemischen Aufbau. Daher konkurrieren sie im Darm mit dem Cholesterin um die Aufnahme ins Blut. Es kommt zu einer Art Verdrängungswettbewerb: Je mehr Sterine vorhanden sind, desto weniger Cholesterin gelangt aus der Nahrung in den Körper.

L-Arginin

Zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose hat sich L-Arginin bewährt. Aus dieser Aminosäure entsteht im Körper Stickstoffmonoxid. Die damit einhergehende Gefäßerweiterung nutzen Ernährungsmediziner in der Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch Inhaltsstoffe aus Kakao wirken sich positiv auf die Gefäßgesundheit aus.

Das Reformhaus bietet zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel in verschiedenen Darreichungsformen an. Lassen Sie sich beraten.

GEEIGNETE NATURHEIL- VERFAHREN

Neben einer gesunden Ernährungsweise können bei der Behandlung von Fettstoffwechselstörungen auch einige Naturheilverfahren unterstützend wirken.

Bewegung und Entspannung

Bewegung, insbesondere Ausdauersport, hat neben den allgemein günstigen Wirkungen auf Herz und Kreislauf spezielle Effekte auf den Organismus von Menschen mit Fettstoffwechselstörungen: Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut werden vermindert, während die HDL-Werte sogar steigen können. Generell geeignet sind Sportarten, bei denen die Ausdauer im Vordergrund steht, beispielsweise Joggen, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen etc. Stress spielt als Risikofaktor für arteriosklerotische Erkrankungen eine große Rolle. Durch gezielte Entspannungsübungen können Stressbelastungen vermindert werden. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen

Meditationstechniken. Seminare bietet die Akademie für Gesundes Leben in Oberursel.

Kneippen

Durch gezielte Wasseranwendungen wird neben dem Immunsystem auch die Herz- und Kreislauffunktion gestärkt. Insbesondere Durchblutungsstörungen in den Beinen kann mit „Kneippen“ vorgebeugt werden.

Heilpflanzen

Verschiedene Naturheilmittel aus Heilpflanzen werden erfolgreich zur Senkung erhöhter Blutfett- und Cholesterinwerte sowie zur vorbeugenden Behandlung von Arteriosklerose eingesetzt.

Knoblauch

Die Inhaltsstoffe von Knoblauch haben einen positiven Effekt auf Blutfett- und Cholesterinspiegel sowie die Fähigkeit, die Fließeigenschaft des Blutes zu verbessern.

Weißdornblätter mit -blüten

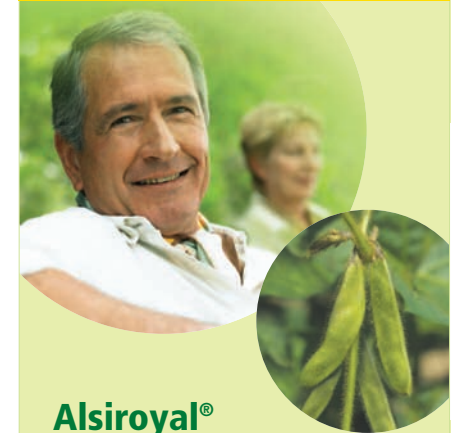
Aufgrund seiner gefäßerweiternden und Schlagkraft erhöhenden Eigenschaften gehört der Weißdorn zu den bewährtesten und beliebtesten Herzmitteln der Naturheilkunde. Vom Weißdorn sind keinerlei Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen bekannt.

Artischocke

Zubereitungen aus Artischocke regen die Ausschüttung von Gallenflüssigkeit in den Darm an. Werden gleichzeitig Ballaststoffe aufgenommen (s. S. 16) wird dem Körper Cholesterin entzogen, das als Grundstoff für den Gallensäureaufbau dient.

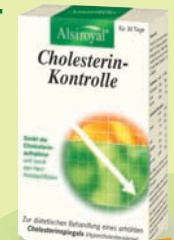
Im Reformhaus® werden Sie über die verschiedenen Darreichungsformen der Heilpflanzen beraten.

Pflanzenstoffe gegen Cholesterin



Alsiroyal® Cholesterin- Kontrolle

unterstützt die tägliche Ernährung zur diätetischen Behandlung eines erhöhten Cholesterinspiegels.



Nur 2 Kapseln täglich!

- Sterine aus Soja – rein pflanzlich
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Erhöht das „gute“ HDL-Cholesterin

Alsiroyal® –
Quelle für Ihre Gesundheit

Aus Ihrem Reformhaus

Alsiroyal®
www.alsiroyal.de

15490-92 002

REZEPTE UND TIPPS

FRÜHSTÜCK

Um den Tag gleich mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus® bietet unterschiedliche ungesüßte Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, ein paar Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben, die dem Müsli die nötige Süße geben. Etwas zeitaufwändiger ist das Zubereiten von Frischkornmüsli. Dazu werden 3 EL frisch geschroteter Weizen über Nacht in wenig Wasser oder

Buttermilch eingeweicht und anschließend wie Müsli mit Joghurt, Milch oder Sojadrink und frischem Obst und Nüssen vermengt.

Wer morgens gerne Brot isst, hat die Auswahl zwischen vielen Vollkorn-Brotten und -Brötchen. Abwechslung beim Belag bringen die verschiedenen vegetabilen Aufstriche aus dem Reformhaus®, körniger Frischkäse oder Quark, frisches Obst und Gemüse, Nussmus oder auch Frucht-aufstrich, Konfitüren oder Honig.

Tipps zum Eiersparen

Zum Backen und Kochen werden oft Eier verwendet. Um weniger Cholesterin mit der Nahrung aufzunehmen, gibt es verschiedene Tricks, Eier einzusparen:

- Beim Backen von Quark-Öl-, Biskuit-, Mürbe-, Waffel-, Rührteig oder Pfannkuchen kann Ei-Ersatz eingesetzt werden.
 - Zum Binden von Suppen oder Saucen eignen sich besonders Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl.
 - Mehr Tipps zur Anwendung von Produkten, die Eier ersetzen können, bekommen Sie im Reformhaus®.
-

EINFACHE GERICHTE FÜR 1 PERSON



(Die Menge kann bei Bedarf vervielfacht werden)

Sauerkrautfrischkost

Zutaten:

- 150 g Sauerkraut
- 1 kleine Gewürzgurke
- 1 EL kaltgepresstes Leinöl
- Kümmel

Zubereitung:

Sauerkraut und Gewürzgurke klein schneiden. Mit Leinöl und Kümmel abschmecken.

Fettarme Salatsaucen

Pikant:

- Saft von 1/2 Zitrone oder 1–2 EL Weinessig
- 1/2 EL Senf
- 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 EL gehackte Salatkräuter

Nussig:

- 1/2 Becher Sauermilch (1,5 % Fett)
- Saft 1/2 Zitrone
- Meersalz
- 1 TL Nussmus
- 2 EL Fruchtsaft

Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten gut miteinander vermischen. Verwenden Sie verschiedene kaltgepresste Öle und Nussmuse, um den Geschmack zu variieren.

Mit Blattsalaten oder geraspelten Gemüsesorten wie Kohlrabi, Rote Bete, Karotten, Sellerie, Zucchini, Rettich o. ä. vermischen.

Buchweizen-Tomaten-Suppe

Zutaten:

- 3 EL Buchweizen
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 TL Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 gehäutete Tomaten
- Kräuter der Provence
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Meersalz
- 1 EL gerösteter Sesam

Zubereitung:

Buchweizen mit Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen. Margarine erhitzen, gewürfelte Zwiebel andünsten, ebenfalls gewürfelte Tomaten, Kräuter, Knoblauch und Salz zugeben und ca. 3 Minuten kochen. Mit geröstetem Sesam bestreuen.

Pellkartoffeln mit Dips

Tomaten-, Nuss- oder Meerrettich-quark:

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 3 EL Milch
- wenig Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1 EL Meerrettich, Tomatenmark oder Nussmus

Zubereitung:

Quark mit Flüssigkeit cremig rühren und mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen und eine der restlichen Zutaten zufügen.

Tofu-Dip:

Zutaten:

- 60 g Tofu
- 3 EL fettarme Milch
- 1 Frühlingszwiebel
- Schabzigerklee
- Meersalz

Zubereitung:

Tofu durch ein Sieb drücken und mit übrigen Zutaten vermischen.

Bunter Reissalat

Zutaten:

- 50 g Naturreis
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 TL Senf
- 1–2 TL Rotweinessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Reis in Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen. Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, schwarzen Pfeffer und zerdrückten Knoblauch miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Der Salat eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

Tipp:

Anstatt Reis kann auch Quinoa oder Couscous verwendet werden – beide haben eine kürzere Garzeit als Reis.

Gemüsevollkorntoast

Zutaten:

- 1 kleiner Fenchel
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 EL vegetabiler Aufstrich
- 1 EL körniger Senf
- 3 Scheiben Vollkorntoast (kurz getoastet)
- Hefewürze
- 30 g Schnittkäse
- 2 EL frisch gezogene Sprossen oder frische Kresse

Zubereitung:

Fenchel und Paprika waschen, in Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden.

Aufstrich und Senf verrühren, auf die Brotscheiben streichen. Tomaten, Paprika und Fenchel darauf verteilen. Mit Hefestreuwürze bestreuen und mit Käsestreifen belegen. Kurz unterm Grill bräunen. Mit Sprossen servieren.

GERICHTE FÜR GÄSTE UND DIE GANZE FAMILIE



(alle Rezepte für 4 Personen)

Kartoffelgulasch mit Paprika

Zutaten:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 große Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 5 Salbeiblätter
- 3 EL Tomatenmark oder Paprikamark
- 300 ml Tomatensaft
- Saft von 1/2 Zitrone
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- Hefestreuwürze
- Paprikapulver
- weißer Pfeffer
- 3 EL leicht angeröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in dicke Stücke stifteln. Paprikaschoten halbieren, in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Alles in Margarine andünsten. Salbeiblätter und Tomatenmark oder Paprikamark zugeben und einige Minuten schmoren. Angießen mit Tomaten- und Zitronensaft sowie 200 ml Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und ca. 15 Minuten garen. Lorbeerblatt entfernen, mit Hefewürze, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Kürbiskerne über das fertige Gericht streuen.

Tipp:

200 g gewürfelter Räuchertofu machen den Gulasch noch herzhafter.

Gefüllter Chicorée

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- Meersalz
- ca. 100 ml Milch
- Muskatnuss gerieben
- Hefestreuwürze
- 4 kleine Chicorée
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 50 ml Rapsöl
- 1 EL Vollzucker oder Ursüße
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Tomaten
- 10 schwarze Oliven ohne Stein
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Tasse Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, klein schneiden, in wenig Wasser mit Meersalz garen und stampfen.

Mit heißer Milch, Muskat und Hefewürze zu einem Brei verrühren. Chicorée waschen, längs halbieren und die Hälften bis auf ca. 4 Lagen aushöhlen. Das Innere klein schneiden und mit Zwiebelwürfeln in der Hälfte der Margarine dünsten. Mit dem Kartoffelbrei mischen. Chicoréehälften in der restlichen Margarine mit Zucker anbraten, leicht glasieren und mit Biss garen. Mit Zitronensaft beträufeln. Kartoffelfüllung hineingeben, Chicoréehälften in eine gefettete Auflaufform setzen. Tomaten und Oliven würfeln, ringsum verteilen und mit Gemüsebrühe angießen. Pfeffer und gehackte Petersilie zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad 10 bis 30 Minuten überbacken.

Variante: Die Füllung eignet sich auch zum Beispiel für grüne Paprikaschoten.

Hirseauflauf

Zutaten:

- 250 g Hirse
- 2 EL Rapsöl
- ca. 1 kg Gemüse (z. B. Möhren, Fenchel, Zucchini)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- ca. 600 ml Gemüsebrühe
- 1–2 Eier
- 2 Becher Naturjoghurt
- Muskat, Meersalz
- 6 EL geriebener Käse
- 4 EL Sesam

Zubereitung:

Hirse waschen, abtropfen lassen und in heißer Pflanzenmargarine zusammen mit klein geschnittenem Gemüse und Zwiebeln andünsten. Mit kochender Gemüsebrühe angießen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten ausquellen lassen.

In eine gefettete Auflaufform geben. Ei mit Joghurt, wenig Meersalz und Muskat verquirlen und über der Hirse verteilen. Mit Käse und Sesam überstreuen und bei 200 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Tipp:

Auch Naturreis, Mais-Polenta und andere Getreidesorten eignen sich für Aufläufe. Praktisch für Resteverwertung!

Vegetarische Paella

Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
- 4 Knoblauchzehen
- 200 g Tofu (geräuchert)
- 1 Zwiebel
- 3 rote Chilischoten
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 150 g frische oder TK-Erbesen
- 250 g Langkornreis
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- etwas Safranpulver
- 50 g schwarze Oliven
- Cayennepfeffer
- Meersalz
- 1 ganze unbehandelte Zitrone

Zubereitung:

Cashewkerne ohne Fett goldgelb rösten. Paprika in fingerdicke, Knoblauch in dünne Scheiben und Tofu in Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Paprika, Knoblauch, ganze Chi-

lischoten und Tofu in der Hälfte des Öls anbraten. Erbsen (falls frisch, zuvor blanchieren) zugeben. Zwiebel und Reis im restlichen Öl anbraten, mit Gemüsebrühe angießen, mit Safran aufkochen lassen. Oliven zugeben, mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Alles miteinander mischen.

In einem geschlossenen Topf oder in einer Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 50 Minuten garen. Danach 10 Minuten offen garen, bis der Reis körnig ist.

Mit Cashewkernen mischen und mit Zitronenachteln garnieren.

Tipps für die schonende Zubereitung

- Frisches Obst und Gemüse nicht im zerkleinerten Zustand stehen oder gar im Wasser liegen lassen
 - Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat)
 - Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen
 - Frisch gemahlenes / geschrotetes Getreide ist am wertvollsten
 - Keimen Sie selbst Körner und Samen (Getreidemühlen oder Keimgeräte gibt es im Reformhaus®).
-

SÜßSPEISEN



Fruchtquark

für 1 Person

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 ml Milch
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Fruchtzucker oder Vollfrucht-Saft
- ca. 100 g Obst

Zubereitung:

Quark mit Milch, Zitronensaft, Fruchtzucker bzw. Vollfrucht-Saft cremig rühren. Obst pürieren oder klein schneiden und unter den Quark heben.

Gefrorene Aprikosencreme

für 4–6 Personen

Zutaten:

- 6 reife Aprikosen
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- Saft von 1/2 Limette
- 500 ml Sojadrink
- 6 EL Agavendicksaft
- 2 EL Pistazien
- 4–6 Minzeblätter

Zubereitung:

Die Aprikosen kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, klein schneiden und fein pürieren. Mit Vanillezucker, Limettensaft, Soja-Drink und Agavendicksaft verrühren. Entweder in der Eismaschine zubereiten oder insgesamt 4 Stunden ins Tiefkühlfach geben. Nach jeweils 30 Minuten mit einem Schneebesen kräftig umrühren. Das Dessert sollte nicht fest gefroren, sondern cremig sein. Mit gehackten Pistazien und Minzeblatt garniert servieren.

WEITERE INFORMATIONEN

Adressen

- **Deutsche Gefäßliga e. V.**
Tel.: 07253/26228
Postfach 4038
69254 Malsch
www.deutsche-gefaessliga.de
- **Akademie Gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 06172/3009-822
www.akademie-gesundes-leben.de
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. (ZÄN)**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/91858-0
www.zaen.de



Bücher

- **Cholesterin natürlich senken**
Sven-David Müller und Katrin Raschke, Knauer
- **Cholesterin. 99 verblüffende Tatsachen**
Dr. med. Volker Schmiedel, Trias
- **Omega-3-aktiv**
Prof. Dr. troph. Michael Hamm, Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger, Schlütersche Verlagsgesellschaft
- **Kalorien mündgerecht**
Umschau Buchverlag

Anzeige

GLOSSAR

Arteriosklerose

Verstopfung der Blutgefäße durch Einlagerung von Fett und Calcium (Arterienverkalkung). Folgen sind schwere Herz- und Kreislaufbeschwerden.

Fettsäuren

Die üblichen Nahrungsfette sind aus Glycerin und verschiedenen Fettsäuren aufgebaut. Es werden gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterschieden. Die einfach und mehrfach ungesättigten

Fettsäuren wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, während die gesättigten Fettsäuren eher zu meiden sind. Durch Fetthärtung und starke Erhitzung können Trans-Fettsäuren entstehen, die für den menschlichen Körper sehr schlecht sind.

Freie Radikale

Durch verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper entstehen täglich freie Radikale – Sauerstoffverbindungen, die die Zellen schädigen können. Verschiedene Vitamine (A, C, E) und sekundäre Pflanzenstoffe sowie bestimmte Mechanismen im Organismus können diese Verbindungen unschädlich machen. Stress, Zigarettenrauchen, starke Sonneneinstrahlung etc. führen zur vermehrten Entstehung von freien Radikalen.

HDL-Cholesterin

Die HDLs transportieren überschüssiges Cholesterin aus der Blutbahn zurück zur Leber, damit es sich nicht in den Gefäßen anlagert. Es gilt als das „gute“ Cholesterin.

LDL-Cholesterin

Diese Art des Cholesterins lagert sich bevorzugt in den Arterien an und wird daher auch als „böses“ Cholesterin bezeichnet.

Anzeige

WWW.WOLZ.DE

Cholesterin reduct Dr. Wolz



Ein niedriger Cholesterinspiegel senkt das Herz-Kreislauf-Risiko

- ▶ senkt nachweislich den Cholesterinspiegel
- ▶ mit der **3-in-1-Formel** (Pflanzliche Sterine, Omega-3-Fettsäuren, Olivenkonzentrat)
- ▶ bekannt aus der Mittelmeerdiet

Dr. Wolz Zell

INFO + BESTELLUNG
0800 0935569

Natürlich, biologisch wirksam

GUT beraten :



Genau!

Ihre Reformhaus
FachBerater:

kompetent
professionell
umfassend
ausgebildet



Reformhaus