

---

Subject: Frage in die Runde:Erhöhte Cholesterinwerte,wisst Ihr Rat?

Posted by [Treblig](#) on Fri, 20 Jun 2008 19:51:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da sich in dem Forum auch viele Leute mit Ernährung und Gesundheit auskennen,frag ich einfach mal in die Runde:

Ich hab schon über Jahre einen erhöhten Cholesterinspiegel. Und das nicht "ohne":das gute Cholesterin ist zu niedrig und das schlechte sehr viel zu hoch. Das wurde bei der letzten Untersuchung festgestellt. Mein Arzt wollte mir erstmal keine Tabletten verschreiben und hat gesagt man sollte erstmal seine Ernährung umstellen. Vielleicht bekommt man so die Werte auch i.o.! O.k. bloß auf was richtig geachtet werden soll,kam nicht so richtig an! Da ein durchgängiger erhöhter Cholesterinspiegel gefährlich ist,versuch ich gerade lösungen ohne Tabletten zu finden...Kennt sich da jemand aus?

---