

---

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?

---

---

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

Posted by [pilos](#) on Fri, 20 Jun 2008 20:02:01 GMT

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

---

Treblig schrieb am Fre, 20 Juni 2008 21:51Da 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?

werte

---

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

Posted by [Treblig](#) on Fri, 20 Jun 2008 21:56:55 GMT

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

---

Ich würde bald sagen,das die höhe der Werte hier nicht so wichtig ist. Fakt- zu hoch!

Aber trotzdem kann ich sie gerne mal schreiben:

Chol(Gesamtcholesterin)	7,37	<5,2
HDL (Gutes Cholesterin)	1,09	>1,45
LDL (schlechtes)	4,81	<4,0
LDLQ (schlechtes)	4,41	<3,4
TRG (gefährlich!)	3,61	0,35-2,30

---

---

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

Posted by [der papa](#) on Sat, 21 Jun 2008 00:33:17 GMT

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

---

hier mal was von meinem schulwissen

also

der körper produziert täglich 1 bis 1,5 g cholesterin

der mensch nimmt noch mit der nahrung etwa 0,3 - 0,8 g cholesterin täglich auf...

-also solltest du die cholesterin zufuhr reduzieren (z.b. weniger eier wurst etc.)

-desweiteren gute fette bevorzugen (ungehärtete margarine mit vielen (mehrfach)ungesättigten fettsäuren, speiseöle, nüsse...)

-ballaststoffreiche nahrung

-mehr pflanzliches eiweiß weniger tierisches

-sport

---

---

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

Posted by [Treblig](#) on Sat, 21 Jun 2008 20:20:53 GMT

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

---

Gibts eigentlich auch ein gutes mittel gegen zu hohe Cholesterinwerte?

Von der Ernährung mal abgesehen,wo ich da aber auch einen Plan bekommen muß. Ich ernähr mich wie ich will! Hab keinen Plan was für Fett,wo drin ist!

---

---

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

Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Jun 2008 20:29:27 GMT

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

---

Treblig schrieb am Sam, 21 Juni 2008 22:20Gibts eigentlich auch ein gutes mittel gegen zu hohe Cholesterinwerte?

Von der Ernährung mal abgesehen,wo ich da aber auch einen Plan bekommen muß. Ich ernähr mich wie ich will! Hab keinen Plan was für Fett,wo drin ist!

lecithin, taurin und lachsöl

---

---

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

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 22 Jun 2008 00:34:33 GMT

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

---

der papa schrieb am Sam, 21 Juni 2008 02:33hier mal was von meinem schulwissen also

der körper produziert täglich 1 bis 1,5 g cholesterin

der mensch nimmt noch mit der nahrung etwa 0,3 - 0,8 g cholesterin täglich auf...

-also solltest du die cholesterin zufuhr reduzieren (z.b. weniger eier wurst etc.)

-desweiteren gute fette bevorzugen (ungehärtete margarine mit vielen (mehrfach)ungesättigten fettsäuren, speiseöle, nüsse...)

-ballaststoffreiche nahrung

-mehr pflanzliches eiweiß weniger tierisches

-sport

oder schlichtweg die kohlenhydratzufuhr auf ein minimum reduzieren.. Nach meinem "erlernten" wissen wird eine fettreichere ernährung nur in verbindung mit kohlenhydraten gefährlich..

---

---

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

Posted by [Treblic](#) on Sun, 22 Jun 2008 11:05:57 GMT

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

---

Ja kohlenhydrate sind nur eben genau in den Nahrungsmitteln enthalten,die schmecken! Naja gesundheit geht meistens vor!

---

---

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

Posted by [Hammerhaar](#) on Sun, 22 Jun 2008 13:59:25 GMT

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

---

Treblic schrieb am Son, 22 Juni 2008 13:05Ja kohlenhydrate sind nur eben genau in den Nahrungsmitteln enthalten,die schmecken! Naja gesundheit geht meistens vor!

Nicht unbedingt: Fisch, Fleisch, Eier, Käse

Außerdem sind die Mehrfachzucker unter den Kohlenhydraten weniger bedenklich, dh, Hülsenfrüchte, aber überhaupt fast alles Gemüse, kommt noch hinzu...

---

---

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

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 22 Jun 2008 15:16:41 GMT

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

---

Eier sind nichtmal so schlecht wie es gesagt wird....

Eier enthalten einen hohen Wert an Lecithin...

---

und Lecithin wird gebraucht, damit die LCAT (Lecitin-Cholesterin Acyl Transferase) funktioniert.

Dadurch funktioniert dein HDL überhaupt.

Außerdem ist HDL, LDL, IDL kein Cholesterin, sondern ein Lipoprotein.  
Also dafür da Cholesterin (und Triacylglycerine ----> Fett) in die Peripherie zu befördern.

Sehen wir das so....

LDL...schickt das Cholesterin in die Organe

und HDL holt es wieder raus.....

(deswegen ist es auch ein nettes Lipoprotein...weil deine Arterien nichtmehr so voll mit dem Siff sind)

Was speziell heißt deine Ernährung sollte in der nächsten Zeit (paar monate) so grün (und bunt) wie möglich sein....

Und dann wird das auch wieder....

(und der Cholesterinwert hat mit Kohlenhydraten im Körper "fast" null zu tun)

---

---

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

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 22 Jun 2008 19:42:34 GMT

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

---

Hammerhaar schrieb am Son, 22 Juni 2008 15:59Treblig schrieb am Son, 22 Juni 2008 13:05Ja kohlenhydrate sind nur eben genau in den Nahrungsmitteln enthalten,die schmecken! Naja gesundheit geht meistens vor!

Nicht unbedingt: Fisch, Fleisch, Eier, Käse

Außerdem sind die Mehrfachzucker unter den Kohlenhydraten weniger bedenklich, dh, Hülsenfrüchte, aber überhaupt fast alles Gemüse, kommt noch hinzu...

Jap, und man gewöhnt sich absolut an diese ernährungsweise. Ich mache das jetzt schon einige wochen und ist absolut kein problem. Habe sogar richtig die lust auf kohlenhydratreiche lebensmittel verloren.. Selbst auf mein bier muss ich nicht verzichten, da gibts eine sehr gute kohlenhydratarme variante (0,6g /100ml)

---

---

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

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 22 Jun 2008 20:00:52 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Son, 22 Juni 2008 17:16

(und der Cholesterinwert hat mit Kohlenhydraten im Körper "fast" null zu tun)

Sicher? Es geht ja auch um die kombi von kohlenhydraten und fett. Hier mal ein artikel den

glockenspiel kürzlich gepostet hat:

<http://www.ernaehrgesund.de/html/FettLuege-MensHealth3-08.pdf>

Und aussagen dieser art findet man immer häufiger..

---

---

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

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 24 Jun 2008 16:45:05 GMT

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

---

benutzer81 schrieb am Son, 22 Juni 2008 22:00reinforcement schrieb am Son, 22 Juni 2008 17:16

(und der Cholesterinwert hat mit Kohlenhydraten im Körper "fast" null zu tun)

Sicher? Es geht ja auch um die kombi von kohlenhydraten und fett. Hier mal ein artikel den glockenspiel kürzlich gepostet hat:

<http://www.ernaehrgesund.de/html/FettLuege-MensHealth3-08.pdf>

Und aussagen dieser art findet man immer häufiger..

Hm okay das klingt theoretisch möglich...

Allerdings würde ich aufpassen mit solchen Zeitungsartikeln...weil eine Hypercholesterinämie nicht "nur" nahrungsabhängig ist...

Und teilweise immernoch nicht nicht absolut erforscht!

Sondern weitere Faktoren eine Rolle spielen wie LDL-Rezeptordichte oder die Funktion von der beta-hydroxy-beta-methy-glutaryl-CoA Reduktase.

Wenn ein Enzym in deinem Körper nicht funzt kannst du dich gesund ernähren wie du willst....

Die zusammenhänge sind da relativ schwer!

Aber danke für den Artikel

---

---

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

Posted by [Treblic](#) on Tue, 24 Jun 2008 16:49:44 GMT

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

---

Wie bekommt man raus, ob ein Enzym nicht richtig funktioniert?

---

---

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

Posted by [reinforcement](#) on Sat, 28 Jun 2008 20:15:32 GMT

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

---

Treblig schrieb am Die, 24 Juni 2008 18:49 Wie bekommt man raus, ob ein Enzym nicht richtig funktioniert?

weiß ich ehrlich gesagt nicht....

warscheinlich macht man den house-test!

---

---

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

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 28 Jun 2008 22:34:07 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Die, 24 Juni 2008 18:45

Hm okay das klingt theoretisch möglich...

Allerdings würde ich aufpassen mit solchen Zeitungsartikeln... weil eine Hypercholesterinämie nicht "nur" nahrungsabhängig ist...

Und teilweise immernoch nicht absolut erforscht!

Sondern weitere Faktoren eine Rolle spielen wie LDL-Rezeptordichte oder die Funktion von der beta-hydroxy-beta-methy-glutaryl-CoA Reduktase.

Wenn ein Enzym in deinem Körper nicht funzt kannst du dich gesund ernähren wie du willst....

Die Zusammenhänge sind da relativ schwer!

Aber danke für den Artikel

Klar, dies ist ein oberflächlicher Zeitungsartikel. Der fasst aber grob zusammen was Ernährungswissenschaftler immer häufiger predigen.. Low carb ala Atkins ist natürlich auch übertrieben (sich fett ohne Grenzen einzuverleiben) aber auf Kohlenhydrate weitgehend zu verzichten macht für mich Sinn. Unser Körper kommt ohne dessen Zufuhr wunderbar klar und da frag ich mich eben weshalb das so ist. Auch die allseitsbekannte Volkskrankheit Diabetes lässt sich mit der Zunahme von kohlenhydratreicher Ernährung in unseren Breitengraden sehr gut erklären.. Irgendwie kann es nicht gesund sein, dem Körper dauerhaft eine übermäßige Insulinausschüttung abzuverlangen.

---

---

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

Posted by [Improvement](#) on Sun, 21 Sep 2008 19:10:23 GMT

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

---

Solange Gesamtcholesterin < 200 und/oder LDL/HDL-Quotient bis 3:1 oder höchstens 4:1 würde ich erstmal nichts machen. Aber HDL sollte mindestens 40 mg/dl sein, besser mehr.

Wenn nicht zumindest eins von beiden der Fall ist und Du die Werte nicht durch mehr Sport hinbekommst (erhöht HDL und senkt LDL), cholesterinärmere Ernährung (weniger Alkohol soll auch ganz gut sein...) müsste man schon irgendwann Medikamente geben, hängt aber auch davon ab wie alt Du bist. Auch Fisch/Lachsöl - was hier ohnehin viele nehmen (ich auch) - erhöht HDL etwas und senkt Triglyceride, müsste man aber in viel höheren Dosierungen nehmen als die 2000mg, die hier viele nehmen...

Sonst bleiben irgendwann noch Statine...

Auch Rauchen gilt bissl als Risikofaktor.

---

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

Posted by [TrebliG](#) on Mon, 22 Sep 2008 09:31:39 GMT

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

---

Ja gut...Also meinst du es ist noch nicht soooo gefährlich??

Also ich bin 25...Ich muß meine Werte mal wieder nehmen lassen!

---

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

Posted by [Improvement](#) on Mon, 22 Sep 2008 10:49:49 GMT

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

---

Oh sorry, hatte Deine Werte oben gestern gar nicht gesehen... Okay, bei Dir sind vor allem die Triglyceride erhöht - und das recht deutlich, während das schlechte Cholesterin LDL nur bissl erhöht ist. Die erhöhten Triglyceridwerte sind dann auch der Hauptgrund für das erhöhte Gesamtcholesterin. Der Triglyceridwert müsste schon deutlich gesenkt werden. Falls Du das über Ernährung, Sport, Einschränkung von Rauchen und Alkohol (falls überhaupt als Risikofaktor vorhanden) nicht schaffst, müsstest Du sogenannte Fibrate nehmen (zur Senkung der Triglyceride), während Statine eher zur Senkung von LDL beitragen, was ja aber bei Dir nur bissl erhöht ist.

Hast Du Übergewicht ? Dann wäre eine Ernährungsumstellung, Sport usw. ohnehin sinnvoll.

Poste mal aktuelle Werte (in mg/dl) und bist Du familiär vorbelastet ?

---

PS: Werte kannst Du auch für 5-10 Euro in der Apotheke bestimmen lassen, musst nicht extra zum Arzt, falls Du keine Zeit hast.

---

---

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

Posted by [Treblig](#) on Mon, 22 Sep 2008 11:02:11 GMT

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

---

Raucher bin ich...

Ich muß ehrlich sagen,das ich meine Ernährung nur die ersten wochen umgestellt habe und jetzt wieder esse wie ich will!

Das komische ist,ich bin familiär nicht vorbelastet,habe kein übergewicht und hab zu zeiten der Blutabnahme sehr viel ausdauersport gemacht!

Gibt es Fibrate als Nahrungsergänzungsmittel? Da ich ja dann dort mein Hauptaugenmerk drauf richten muß,zwecks den Triglyceriden!

---

---

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

Posted by [Improvement](#) on Mon, 22 Sep 2008 11:17:08 GMT

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

---

Fibrate sind starke Medikamente, die sind verschreibungspflichtig. Musst also zum Arzt. Was sagt der denn zu Deinen Werten ?

LDL/VLDL ist halt auch zu hoch, müsste auch runter, ggf. Statin. Würde mal mit meinem Hausarzt sprechen....

---

---

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

Posted by [Treblig](#) on Mon, 22 Sep 2008 11:38:08 GMT

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

---

Also der hatte die werte gesehen,und gesagt das man erstmal versuchen soll die Ernährung umzustellen-aber wie auch nicht! Bevor man Medikamente nimmt.... Ist auch richtig so,nur schaff ich das Beruflich nicht meine Ernährung umzustellen und mir fehlt es auch an durchhaltevermögen,weil ich auf viel vezichten müßte...

---

---

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

---

Posted by [Improvement](#) on Mon, 22 Sep 2008 12:42:56 GMT

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

---

Es gibt an Unikliniken auch Ambulanzen für Fettstoffwechselstörungen....

---

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

Posted by [Treblig](#) on Mon, 22 Sep 2008 13:06:40 GMT

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

---

Mal ne frage am Rande...

kann eine Fettstoffwechselstörung auch ein Grund für Haarausfall sein?

---

Subject: Zusammenhang Fettstoffwechsel/Haarausfall

Posted by [Improvement](#) on Mon, 22 Sep 2008 16:29:20 GMT

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

---

@Treblig:

also bei dieser Studie wurde neben dem Zusammenhang Rauchen/Haarausfall auch ein Zusammenhang Übergewicht/Haarausfall untersucht und keiner festgestellt. Da ja die meisten übergewichtigen erhöhte Serum-Blutfette haben, denke ich, dass dann auch hier letztlich kein Zusammenhang festzustellen war (was aber nicht heisst, dass es nicht doch irgendeinen noch nicht bekannten Zusammenhang geben könnte, nur halt unwahrscheinlich):

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/haut-krankheiten/?sid=473250>

---

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

Posted by [Treblig](#) on Mon, 22 Sep 2008 18:32:21 GMT

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

---

Ich hab ja kein Übergewicht!

Aber deswegen kann man ja trotzdem Fettstoffwechselstörungen haben...du hattest das ja wegen den erhöhten werden angesprochen.

---

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

Posted by [Improvement](#) on Mon, 22 Sep 2008 18:43:59 GMT

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

---

Ich meinte ja auch nicht, dass Du Übergewicht hast, sondern, dass bei der Studie

---

Übergewicht als Risikofaktor untersucht wurde und da die meisten Übergewichtigen zu hohe Blutfettwerte haben, auch letzteres (auch allein ohne Übergewicht) wahrscheinlich kein Risikofaktor ist...

Übergewicht per se als Risikofaktor kann ich mir nicht vorstellen, schau mal in der Studie, vielleicht wurden da Cholesterin etc. bestimmt....

---

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

Posted by [Improvement](#) on Tue, 23 Sep 2008 15:18:43 GMT

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

Hi, musst Dir mal downloaden, wurden auch andere Risikofaktoren als Rauchen untersucht...

<http://archderm.ama-assn.org/cgi/content/abstract/143/11/140> 1

---

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

Posted by [Improvement](#) on Wed, 24 Sep 2008 22:18:06 GMT

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

Hab's mir gerade nochmal durchgelesen, wurde glaube ich doch eine Häufung bei Patienten mit Hypercholesterinämie gefunden.

---

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

Posted by [Improvement](#) on Mon, 02 Feb 2009 12:20:19 GMT

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

[http://www.hairsite.com/hair-loss/forum\\_entry-id-46479-page-0-category-1-order-last\\_answer.html](http://www.hairsite.com/hair-loss/forum_entry-id-46479-page-0-category-1-order-last_answer.html)

---

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

Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 15 Feb 2009 00:05:35 GMT

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

Ich habe ebenso Probleme mit den Cholesterinwerten und mir schon länger Gedanken gemacht und auch ein NEM-Programm dagegen gestartet.

Bereits nach 4 Wochen konnte ich deutliche Verbesserungen feststellen (HDL gestiegen, LDL -15%, Cholesterin -10%)

Ich gebe mal meine Erfahrungen weiter:

1. Omega-3-Fettsäuren. Ich nehme 3 x 6 Stück täglich (500mg). Ich habe kein Problem mit dem Fischgeschmack, zumal es auch Kapseln gibt, die weniger nach Fisch schmecken als

andere. Ich denke das sollte das Standardprodukt im Kampf gegen die Cholesterinwerte sein, zumal es auch viele andere positive Wirkungen hat. Es gibt mittlerweile über 500 Studien zu den positiven Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren.

2. Andere Cholesterinsenkende NEMs wie Artischockenextrakt, Sojaextrakte.

3. Sehr wichtig sind antioxidativ wirkende Substanzen. In den meisten Fischölkapseln ist ebenfalls Vitamin E enthalten, welches eine antioxidative Wirkung hat. Zusätzlich kann man Vitamin C oder z.B. Lycopin dazugenommen werden. Die Oxidation ist eines der Probleme bei hohen Cholesterinwerten, da erst die Oxidation des LDLs die negative Wirkung entfalten lässt.

4. Nicht zu unterschätzen ist der Faktor STRESS, der deutlich negative Auswirkungen auf die Cholesterinwerte hat.

Wenn ich wieder neue Blutwerte bekomme, werd ich die hier mal posten!

LG, Unkreativer

---

---

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

Posted by [Treblig](#) on Sun, 15 Feb 2009 09:54:56 GMT

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

---

Ich nehm nur 2 Kapseln täglich...Lachsöl Kapseln...2 Kapseln sollen 350mg Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Ist das zu wenig? Achja und 20mg Vitamin E

Was genau ist Lycopin?

Zu viel von dem ganzen Zeug will ich auch nicht nehmen,komm mir vor wie ein alter mann mit den ganzen Nahrungsergänzungsmitteln!

Was meinst du ist dann das beste von den aufgezählten(Artischockenextrakt, Sojaextrakte, oder Vitamin C)als ergänzung zu Lachsölkapseln?

---

---

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

Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 15 Feb 2009 21:12:56 GMT

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

---

Ich finde die Sojaisoflavone von ProLife beim Plus sehr gut, dort sind 50% Leinöl drin, ebenfalls mit O3FS. Die Artischockenkapseln hol ich mir bei DM.

2 Kapseln ist besser als nichts, aber wenn man deutlich verschlechtert Werte hat, sollte man m.E. mit mehr auch mehr erreichen. Zumal auch in den Studien mit eindeutig positiven Ergebnissen höhere Dosen eingesetzt worden sind.

---

---

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

Posted by [fiebius](#) on Thu, 26 Feb 2009 18:39:01 GMT

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

---

<http://de.wikipedia.org/wiki/Cholesterin#Kritik>

Ohne mir Deine Werte jetzt genauer betrachtet zu haben, die "Cholesterinproblematik" ist allgemein eine der grössten medizinischen Verarschungen des Jahrhunderts und ein Geschäft mit 25-27 Milliarden Jahresumsatz!

Jeder der sich mit der Cholsterinlüge noch nicht beschäftigt hat sollte dies unbedingt mal machen, dazu reicht der Link s.o. !!!

Darüberhinaus gibt es wirklich viele Nährstoffe die Cholesterin senken können, wenn es denn unbedingt notwendig wäre!

---

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

Posted by [Improvement](#) on Thu, 26 Feb 2009 22:44:06 GMT

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

---

fiebius schrieb am Don, 26 Februar 2009 19:39<http://de.wikipedia.org/wiki/Cholesterin#Kritik>

Ohne mir Deine Werte jetzt genauer betrachtet zu haben, die "Cholesterinproblematik" ist allgemein eine der grössten medizinischen Verarschungen des Jahrhunderts und ein Geschäft mit 25-27 Milliarden Jahresumsatz!

Jeder der sich mit der Cholsterinlüge noch nicht beschäftigt hat sollte dies unbedingt mal machen, dazu reicht der Link s.o. !!!

Darüberhinaus gibt es wirklich viele Nährstoffe die Cholesterin senken können, wenn es denn unbedingt notwendig wäre!

Also die beschriebene und in dem Link bestrittene Kausalkette ist in Wirklichkeit in größter Deutlichkeit in diversen Studien erwiesen.

---

---

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

Posted by [Treblig](#) on Thu, 26 Feb 2009 23:14:34 GMT

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

---

Das stimmt,das is ja nun schon ewig bekannt!

Natürlich verdienen die Millionen mit Leiden andere Leute.

Schau mal was Aspirin,Hustensaft,etc. für einnahmen bringen...Viagra,Propecia,Minox kann man auch nennen.

Aber die helfen ja auch,zumindest die beiden erstgenannten!

---