

.....
W O R K B O O K



Cholesterin senken - so geht's

Cynthia Roosen

Ernährungstrainerin
Heilpraktikerin

Das ist alles drin

1

Was ist Cholesterin?

2

Gut und Böse?

3

Runter, bis Null?

4

Woher kommt das?

5

Tabletten sind auch
nicht das Gelbe
vom Ei

6

Was du tun kannst

7

Trick 17!





Hallo, ich bin Cynthia Roosen

Heilpraktikerin und
Ernährungstrainerin

Die Gesundheit der Menschen liegt mir als Heilpraktikerin sehr am Herzen.
Dabei unterstütze ich Menschen auf dem Weg in eine unabhängige Gesundheit.

Seit 35 Jahren praktiziere ich mit dem Schwerpunkt traditionelle chinesische Medizin (TCM) und lasse diese Erkenntnisse in mein Ernährungstraining einfließen, das sich ansonsten an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen orientiert.
So kann ich auf die einzelnen Menschen mit ihren individuellen Neigungen eingehen.

Weil ich selber übergewichtig war und wissen wollte, was ich nachhaltig dagegen unternehmen kann, habe ich nach dem richtigen Weg gesucht.
Ich wollte nicht nur abnehmen, sondern dieser Weg sollte mich auch gesünder machen.

Als ich das richtige Konzept gefunden hatte, fing ich vor über 17 Jahren an, andere zu begleiten.

Ich sah, wie sich alle meine Teilnehmer*innen veränderten.
Sie wurden schlanker, Schmerzen verschwanden, die Psyche hellte sich auf, die Beweglichkeit wurde besser, der Schlaf erholsamer, die Gelassenheit stärker.
Aber es besserten sich auch sehr viele Blutwerte: Cholesterin-, Zucker-, Triglyceride und viele andere.

Ich tauchte immer tiefer in die Frage ein, welche Faktoren, welche Veränderungen bewirken.
Unter anderem die Frage, wie das Cholesterin im Körper reguliert wird und welche Faktoren die größte Rolle spielen.

Das Ergebnis ist dieses Workbook, dass du in den Händen hältst.

Dieses Workbook kann natürlich nicht alles, aber vieles leisten.
Ich bin sicher, dass du mit meinen Tipps sehr weit kommen wirst.

Cynthia



Willkommen

Z u d i e s e m W O R K B O O K



Den ersten Schritt zur Veränderung hast du gerade schon getan: du hast dir dieses Workbook geholt.

Es ist voller Wissen und es kann dir helfen, deinen Cholesterinspiegel auf natürliche Weise langfristig zu senken.

Dabei ist es wichtig, dass du alles umsetzt, denn vom Lesen alleine ist noch niemand gesund geworden!

Bitte beachte! Dieses Workbook ersetzt keine medizinische Beratung und Behandlung. Setzte Medikamente also niemals eigenmächtig, sondern nur in Rücksprache mit deiner*m Arzt*Ärztin oder Heilpraktiker*in ab.

Die größte Gruppe auf den Intensivstationen sind die der Herz-Kreislauf-Erkrankten, die von alledem nichts wussten oder wissen wollten.



Klar, der theoretische Kram ist immer sehr trocken und wird nicht so gerne gelesen. Aber ich habe keinen anderen Weg gefunden, auf dem ich dir beschreiben könnte, wie die Zusammenhänge sind.

Ich versuche wirklich, dir das alles so einfach und einleuchtend wie möglich zu erklären.

Wenn du trotzdem noch Fragen hast, kannst du mich gerne anschreiben. Du bekommst eine Antwort von mir.

CHOLESTEROL

Was ist Cholesterin denn eigentlich?

Cholesterin, oder auch Cholesterol, ist ein Steroid, das zur Herstellung von Sexualhormonen (also Testosteron und Östrogen) und Gallensäuren benötigt wird.

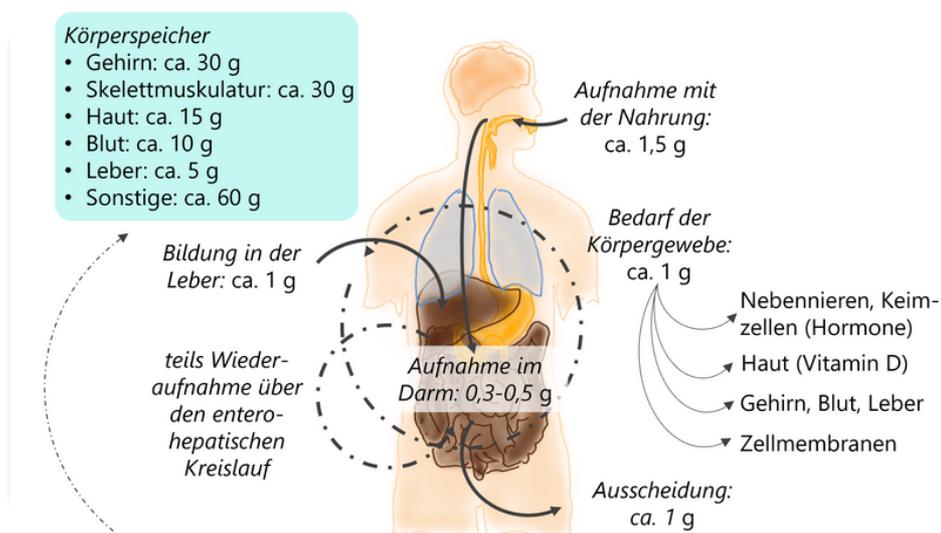
Es kommt nur in menschlichen und tierischen Organismen vor, nicht aber in Pflanzen.

Insgesamt haben wir etwa 150 g Cholesterin in unserem Körper.

Bei dieser Menge wird doch schnell klar, dass dieser Stoff wohl ganz schön wichtig sein muss, oder?

Der größte Teil davon wird im Körper selbst produziert.

Wir nehmen nur 0,3 bis 0,5 g über den Darm auf.



Was zeigt uns das?

Die zugeführte Menge ist offensichtlich nicht so ausschlaggebend, wie das die Diät-Industrie gerne behauptet, um ihre Produkte zu verkaufen.

Leider sind es nicht nur Laien, die das immer noch glauben.

Da werden z.B. spezielle Diätprodukte, die Pflanzensterine enthalten, empfohlen und gekauft. Pflanzensterine? Klingt harmlos, oder?

Sind sie aber nicht! Sie haben nämlich zwar eine cholesterinsenkende Wirkung, sind aber nicht harmlos.

Durch diese Pflanzensterine wird die Cholesterin-Aufnahme blockiert. Die damit verbundene reduzierte Aufnahme der fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) kann das Immunsystem schwächen und andere Folgen haben.

Der absolute Hammer ist aber, dass Pflanzensterine selbst Arteriosklerose, eine Versteifung der Gefäße, ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko und Ablagerungen an den Herzklappen hervorrufen, sowie die kleinsten Gefäße der Netzhaut schädigen können.

Aus Deutschland und Frankreich kommen schon seit Jahren Forderungen, die Verwendung von Pflanzensterinen als Lebensmittelzutat auf europäischer Ebene auf den Prüfstand zu stellen.

Wird dein Blut auf Cholesterin untersucht, will man deinen Fettstoffwechsel beurteilen, um das Risiko für deine Blutgefäße beurteilen zu können.

Der Normalbereich des Gesamt-Cholesterins liegt, je nach Labor, zwischen 110 und 230 mg/dl.

Im Alter nimmt der Cholesteringehalt übrigens natürlicherweise und sinnvoll etwas zu, was nicht berücksichtigt wird.

Die Unterscheidung der verschiedenen Cholesterine und deren Verhältnis zueinander sind sehr wichtig.

Warum?

Es gibt verschiedene Cholesterine, die sich in deinem Körper sehr unterschiedlich verhalten. Die Wichtigsten sind das HDL- und das LDL-Cholesterin und deren Verhältnis zueinander.





LDL-Cholesterin heißt auch „böses“ Cholesterin. Eselsbrücke: "L" steht einfach für „liederlich“. Erhöhtes LDL-Cholesterin wird mit gefährlichen Gefäßverkalkungen in Verbindung gebracht.

Was ist LDL-Cholesterin?

LDL steht für "Low Density Lipoprotein".

Lipoproteine sind Fett-Eiweiß-Verbindungen, die fettlösliche Substanzen wie Cholesterin binden und durch den Blutkreislauf transportieren.

LDL transportiert das lebenswichtige Cholesterin von der Leber in die verschiedenen Gewebe.

Was ist am LDL-Cholesterin so schlecht?

LDL-Cholesterin, kann sich aufgrund der geringeren Dichte (im Vergleich zu HDL) an Gefäßinnenwänden ablagern.

Voraussetzung dafür ist eine Vorschädigung der Gefäßwände zum Beispiel durch Bluthochdruck, und/oder Rauchen, aber auch Entzündungen.

Durch diese Ablagerungen werden Gefäße enger und so die Durchblutung eingeschränkt.

Reißen diese Ablagerungen ein, setzen sich dort Blutplättchen (Thrombozyten, die das Blut gerinnen lassen) fest, was die Ablagerung verstärkt, die Gefäße weiter verdichtet und zum völligen Verschluss führen kann.

Die Folge: Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Übrigens: eine genetisch bedingte Fettstoffwechselstörung, bei der an der Oberfläche der Leberzellen weniger Andockstellen für LDL-Cholesterin gebildet werden und daher weniger LDL-Cholesterin aufgenommen werden kann, kommt meistens erst dann zum Vorschein, wenn du dich zusätzlich ungesund ernährst, dich wenig bewegst, Übergewicht hast, oder rauchst.

Eine Kombi aus alledem ist natürlich besonders fatal.

Der Witz an dieser Geschichte (nein eigentlich eher eine Tragödie) ist aber:

Wird bei dir ein erhöhter LDL-Cholesterinwert festgestellt, wirst du nicht in Richtung Verbesserung deines Lebensstils beraten, sondern du bekommst ein Rezept für Medikamente, den sogenannten Statinen.

Je schlechter du lebst, umso niedriger soll dein LDL-Cholesterinwert werden, umso höher die Medikation, umso schlimmer die Folgen!

Mir stellen sich da ja regelmäßig die Nackenhaare auf!

Warum haben nicht alle das Interesse, die Menschen zur gesunden Lebensweise zu führen, sprich gesunde Ernährung, Bewegung und Rauch stopp?

Wie du noch sehen wirst, kann das fatale Folgen für deine Gesamtgesundheit haben.

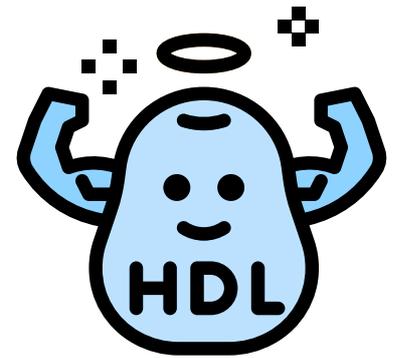


Was ist HDL-Cholesterin?

Warum heißt das eigentlich „gut“?

HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein) ist der natürliche Gegenspieler des LDL-Cholesterins.

Die Eselsbrücke: "H" für hoch.



Es hat eine höhere Dichte, weshalb es nicht so leicht zu Ablagerungen an den Gefäßwänden kommen kann. Außerdem kann es LDL-Cholesterin im Blut binden und abtransportieren.

Dabei ist es immer zur Leber unterwegs, wo Cholesterin in die Galle übergeht.

Die Galle fließt in unseren Darm, hilft uns bei der Fettverdauung. Ein Teil davon wird ausgeschieden, ein größerer Teil wieder aufgenommen (rückresorbiert).

Das ist der einzige effektive Weg, Cholesterin aus dem Körper loszuwerden. Ein Vorgang, also, für den Leber und Darm zuständig sind.

Du brauchst also genug HDL für den Transport zur Leber, aber auch eine gute Leber-Funktion mit guter Galleproduktion, um das Cholesterin loszuwerden.

Ich fasse noch mal zusammen:

Zu wenig HDL -> zu wenig Cholesterin, das in der Leber ankommt -> gefährliche Ablagerungen.

HDL sollte also immer höher sein, vor allem, wenn man LDL entsorgen möchte.

Alles in Maßen, natürlich.

Zu viel des Guten war schon immer schlecht.

So kann es auch mit dem HDL sein.

Extrem hohe HDL-Cholesterinwerte stehen auch im Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen.



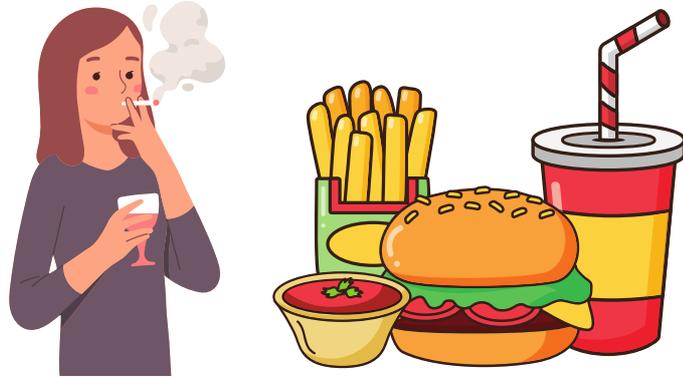
HDL = Hab Dich Lieb = „gutes/gesundes“ Cholesterin
LDL = Lass Das Lieber = „schlechtes/ungesundes“ Cholesterin



Das Worst-Case-Szenario:

Eine Kombination von zu hohem LDL, zu niedrigem HDL mit weiteren Risikofaktoren:

- Entzündungen
- Übergewicht
- Rauchen
- Alkohol
- Bewegungsmangel
- Diabetes.



Zu wenig HDL? Warum?

Folgende Faktoren verhindern die ausreichende Produktion von HDL:

- Rauchen
- Übergewicht: jedes abgenommene Kilo erhöht das HDL um 0,4 mg/dl.
- Zu hohe Triglyceride. Diese müssen unbedingt in die Gesamtrechnung einbezogen werden, weil sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Auch diese können sich in den Gefäßen ablagern. Da es keine Medikamente gibt (das ist mein Wissensstand), die sich effektiv auf diese Blutfette auswirken, wird darüber auch nicht gesprochen und nicht darauf geachtet. Gesunde Ernährung hat einen super Effekt auf die Triglyceride. Dabei geht es um dieselben Maßnahmen, wie gegen das zu hohe LDL und zu niedrige HDL-Cholesterin.
- Bewegungsmangel.

Merkst du was? Wir landen immer wieder bei denselben Stellschrauben.



Zu wenig ist auch nicht gut!

Lass mich dir erklären, wofür das Cholesterin so wichtig ist und welche Funktionen es hat. Vorher aber eine Frage:

Hast du schon mal ein Organ, ein Gewebe oder einen Stoff im Körper gefunden, der keine Bedeutung hätte?

Ich nicht.

Welche Funktionen hat also das Cholesterin?

Unsere Zellwände (Zellmembrane) haben eine Fettschicht, die sog. Lipiddoppelschicht, in die u.a. Cholesterin eingelagert ist, um diese Schicht stabil und fließfähig zu halten.

Diese Schicht ist sozusagen die Kontaktstelle der Zelle zu dem, was um sie herum passiert. Denn in Blut und Lymphe sind allerhand Nährstoffe enthalten, die in die Zelle gelangen sollen, damit sie ihre Arbeit verrichten kann.

Aber die Zelle muss auch Stoffe abgeben, damit sie sich zum Beispiel von Überschuss und Abbauprodukten befreien kann.

Damit diese Funktionen optimal ablaufen können, brauchen wir eine intakte und einwandfrei funktionierende Zellwand.

Cholesterin ist ein Ausgangsstoff der Gallensäuren und ein Bestandteil der Galle-Flüssigkeit. Die Galle ist bekanntlich unentbehrlich für unsere Fettverdauung. Sie zerlegt das Fett, das wir herunterschlucken, in kleinste Tröpfchen, damit wir es aufnehmen können.

Du kannst dir sicher vorstellen, dass dieser Vorgang für die optimale Versorgung unseres Körpers mit den lebensnotwendigen (essenziellen) Fettsäuren und den fettlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen unverzichtbar ist.

Übrigens: schluckst du Produkte, die die Fett-Aufnahme unterbinden, um abzunehmen oder verzichtest du langfristig auf Fett, um Kalorien einzusparen, dann wird das ebenfalls zu einem Mangel an diesen Mikronährstoffen führen, was deiner Gesundheit schaden wird.

Beispiel Vitamin D: Du hast sicher mitbekommen, dass Vitamin D ein sehr wichtiges Vitamin für dein Immunsystem und für die Knochen ist, oder?

Vitamin D gehört (wie E, K und A) zu den fettlöslichen Vitaminen.

Eine gute Galleflüssigkeit ist also wichtig, um Vitamin D aufzunehmen. Ohne diese kannst du es oben reinschmeißen und es landet am Ende in der Toilettenschüssel und du hast nichts davon.

Wenn die Aufnahme geklappt hat, brauchst du wieder Cholesterin, um aus dem Vitamin D das eigentlich wirksame Hormon 1,25-Dihydroxy-Cholecalciferol bilden zu können.

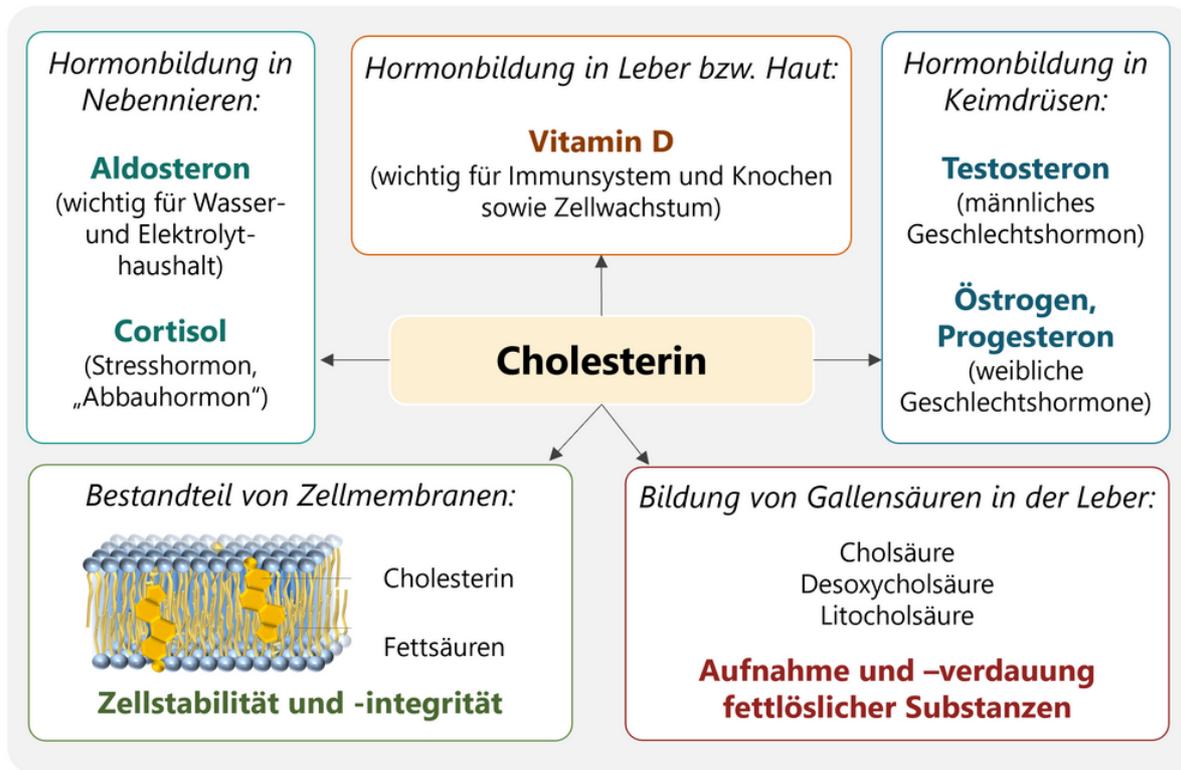
Cholesterin hat auch eine direkte Bedeutung für unseren Hormonhaushalt.

Nebenniere, Eileiter und Hoden brauchen Cholesterin, um weibliche, männliche und andere Hormone (Cortisol, Testosteron, Östrogen und Gestagen) zu produzieren.

Du erkennst also die Bedeutung von Cholesterin, oder? Jetzt verstehst du schon, warum ich kein Freund der Cholesterin-Tabletten bin.



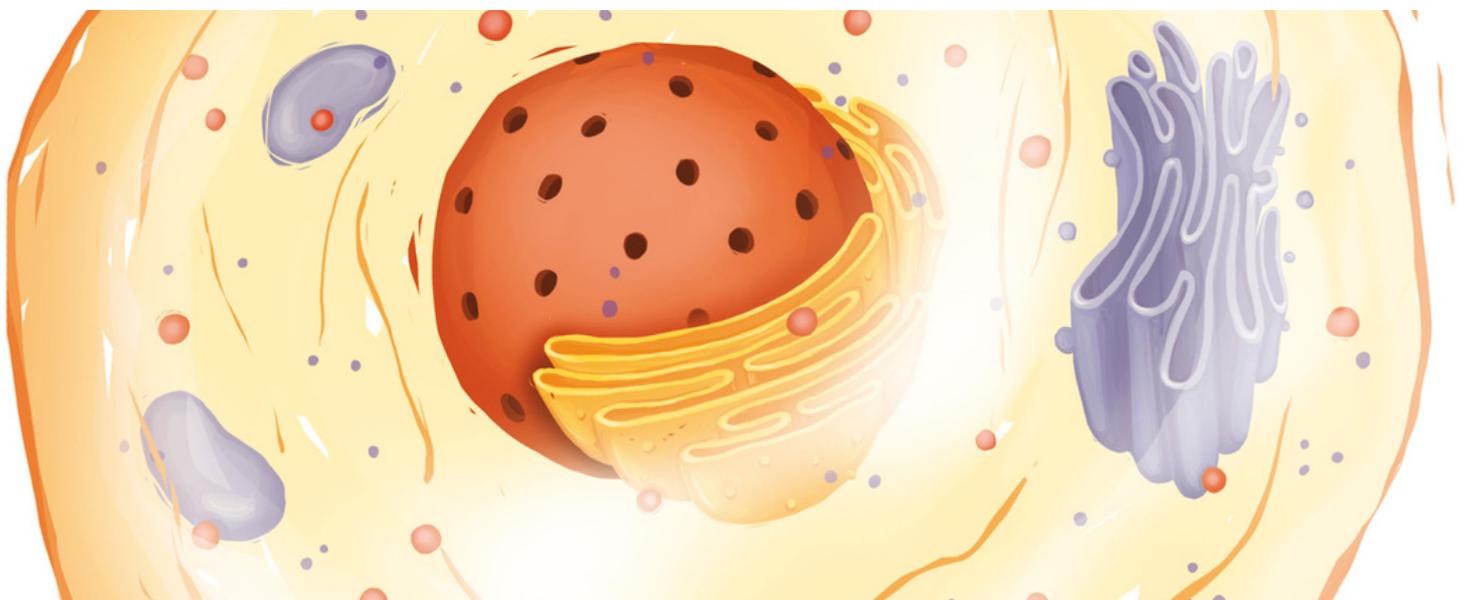
Cholesterin: Aufgaben und Funktionen



Hintergrundinfo: <https://net-ev.eu/cholesterin/>

© 2020 FETeV | <https://net-ev.eu>

Diese Grafik zeigt die Bedeutung von Cholesterin für unseren Körper im Überblick



Du hast ja schon gelesen, dass der Körper selbst das meiste Cholesterin, etwa 1 g täglich, herstellt.

Und weißt du was?

Es wird nicht mehr abgebaut!

Das, was gebildet wird, wird entweder genutzt oder ausgeschieden.

Das bedeutet, dass wir bei einem erhöhten Cholesterinspiegel verhindern müssen, dass neues gebildet wird. Und die Entsorgung muss funktionieren!

Wo wird das Cholesterin gebildet?

Jede Zelle des menschlichen Körpers kann Cholesterin bilden.

Hauptsächlich findet die Produktion aber in der Leber und in der Schleimhaut des Darmes statt.

Es braucht 7 Schritte für die Herstellung von Cholesterin im Körper.

Die Details erspare ich dir hier.

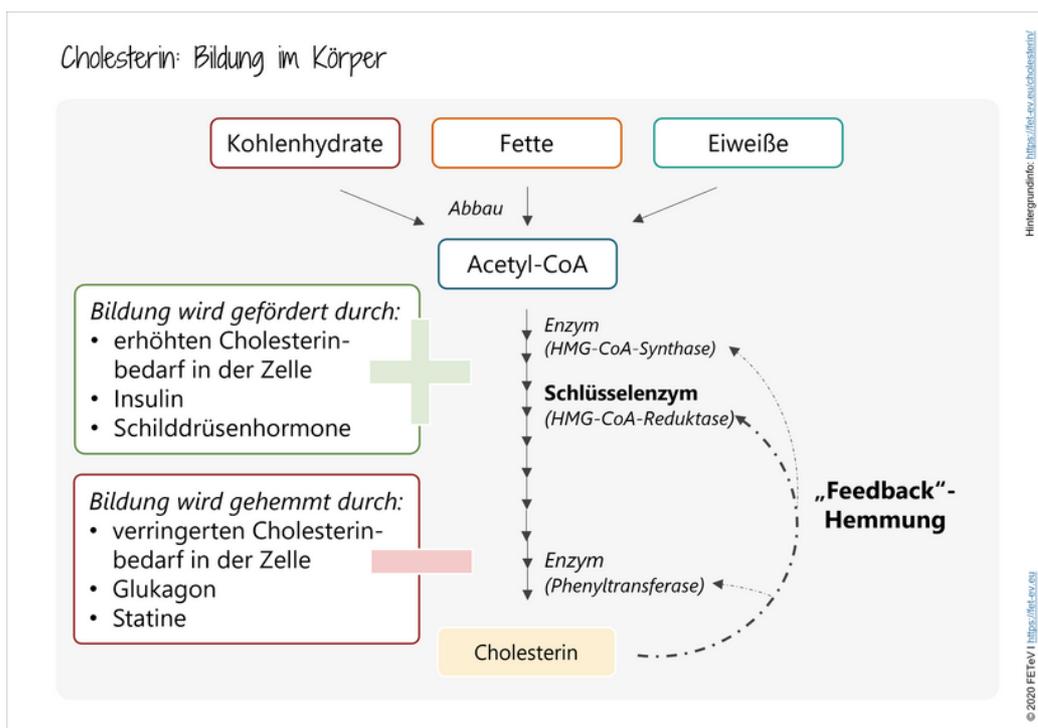
Du solltest aber wissen, dass es ein ganz wichtiges Enzym gibt, das die Cholesterin-Bildung entscheidend steuert:

Darf ich vorstellen, unser Freund, die **HMG-CoA-Reduktase**.

Dieses Enzym wird durch unsere Ernährung gehemmt oder aktiviert.

Aktiv heißt: Cholesterin wird gebildet, gehemmt heißt, Cholesterin wird nicht gebildet.

Ich erkläre dir jetzt, warum eine ungesunde, kohlenhydratreiche Ernährung, ohne ausreichend Pausen den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben kann. Und warum es so wirksam ist, wenn man die Ernährung entsprechend umstellt.



Immer wenn dein Blutzuckerspiegel steigt, wird **Insulin** ausgeschüttet, um ihn wieder zu senken.

Gleichzeitig wird aber auch das Enzym **HMG-CoA-Reduktase** aktiviert, was die Bildung von Cholesterin fördert.

Machen wir eine Essenspause, sinkt unser Blutzuckerspiegel und damit auch das **Insulin**. Dabei passiert noch was Wunderbares: der Körper schüttet **Glukagon** aus.

Das ist ein Gegenspieler zum **Insulin** und hat auch auf unseren Enzym-Freund eine entgegengesetzte Wirkung. Es hemmt also die **HMG-CoA-Reduktase**.

Glukagon wird auch ausgeschüttet, wenn du Eiweiß isst.

Außerdem bremst das Eiweiß in der Mahlzeit die Zuckeraufnahme etwas aus, was auch das Insulin weniger in die Höhe schnellen lässt.

Ich glaube, es ist nicht schwer für dich, die richtigen Schlüsse aus dem zu ziehen, was ich dir bis hierher geschildert habe, oder?

Um den Cholesterinspiegel insgesamt zu senken, ist eine Ernährung, die den Blutzuckerspiegel nicht immer wieder in die Höhe schießen lässt, ein wichtiger Baustein.

Und die Essenspausen!

Dadurch kommt das **Glukagon** zum Zuge.

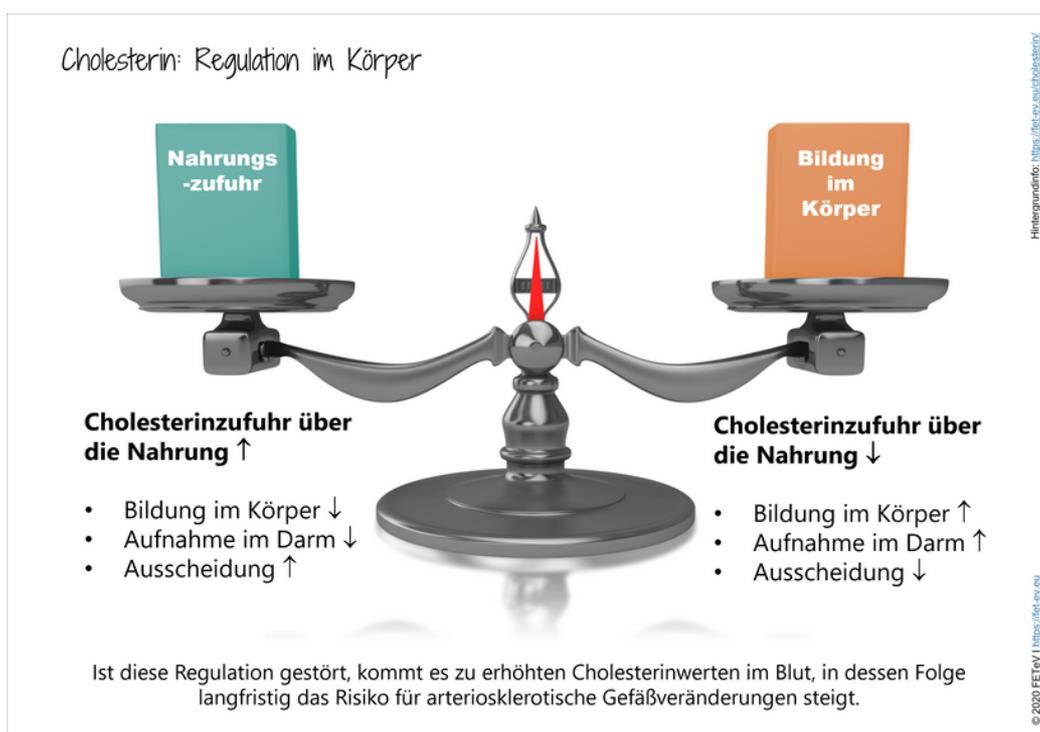
**Zwischen den drei Hauptmahlzeiten sollten also mindestens 5 Stunden liegen. Wirklich ohne Essen, Snack und Säfte, Alkohol, Softdrinks. Kurz: nur Wasser!
In der Nacht mindestens 10 Stunden.**

Unser Freund, die **HMG-CoA-Reduktase** wird übrigens auch aktiviert, wenn der Cholesterinspiegel sinkt, was ja eigentlich klar ist.

Und es wird gehemmt, wenn das Cholesterin hoch ist. Auch klar.

Verstehst du jetzt, warum es nicht so effektiv ist, in der Nahrung auf Cholesterin zu verzichten?

Der Körper produziert es dann halt nach, wenn es ihm zu wenig ist.



Um die HMG-CoA-Reduktase zu bremsen, werden Medikamente eingesetzt, sogenannte **Statine**.

Das sind die Wirkstoffe aller Cholesterin-Senker.

Diese Statine haben aber auch schädliche Wirkungen auf unsere Gesundheit.

Erstens, weil sie das wichtige Enzym blockieren und zweitens, weil sie im Organismus stören. Das hat natürlich Folgen. Für die gesamte Gesundheit!



Der Körper produziert weniger Coenzym Q10, das aber für unsere Muskulatur die benötigte Energie zur Verfügung stellt.

Das erklärt die weit verbreiteten Muskelschmerzen, bei Einnahme dieser Medikamente.

Wird dann auch noch gleichzeitig wenig Coenzym Q10 zugeführt, wird das Risiko einer unzureichenden Versorgung noch erhöht.

Außerdem erhöhen Statine die sog. Insulinresistenz.

Das ist der Boden auf dem Übergewicht, Altersdiabetes und andere Erkrankungen entstehen, die auch wieder Folgen für das Gefäßsystem haben.

Hast du schon Diabetes, kann er schneller voranschreiten.

Unter Statintherapie wurden höhere Blutzuckerwerte gemessen, die schneller eine Insulintherapie notwendig machten.

Dadurch mussten Blutzucker-senkende Medikamente eingenommen werden. Diese haben auch wieder Nebenwirkungen.

Auch kam es schneller zu Stoffwechsellentgleisungen in Form einer Übersäuerung. Dabei waren die Effekte umso stärker ausgeprägt, umso stärker das LDL-Cholesterin gesenkt wurde

Statine regen die Magensaft-Produktion an, was zu einem lästigen Sodbrennen führen kann.

Ganz wichtig!

Statine, werden häufig ohne genauere Diagnose verschrieben.

Aber: sie dürfen bei zu hohen Triglyzerid-Werten nicht genommen werden!

Das LDL kann zu sehr gesenkt werden, was die Elastizität der Zellwände verschlechtert.

Das erhöht das Schlaganfallrisiko.

Alles Gründe, um sich nach Alternativen umzuschauen!



Die Ernährung der meisten Menschen ist weit entfernt, von dem, was für uns vorgesehen ist und passend wäre. So kann unser Körper irgendwann nicht mehr dagegenhalten. Entgleisung und Krankheit sind die Folge!

Stelle deine Ernährung um!

Nein, damit meine ich nicht, dass wir das Cholesterin in der Nahrung meiden sollen. Das hat überhaupt keine Wirkung. Das weißt du jetzt auch.

Ausnahme: Genetisch bedingte Fettstoffwechselstörungen.

Du hast gelesen, dass das LDL-Cholesterin das schlechte ist, was die Blutgefäße verstopfen kann. Und dass LDL von einem anderen Lipoprotein-Transporter, dem HDL, neutralisiert wird. Deshalb solltest du das HDL erhöhen.

Dafür, solltest du deinem Körper unbedingt ungesättigte Fettsäuren zuführen. Diese findest du in allen Lebensmitteln, die viele Omega-3- und Fettsäuren enthalten.

Stelle also folgende Lebensmittel auf deinen Speiseplan, und zwar regelmäßig:

- Täglich ein Apfel senkt den LDL-Spiegel fast so effektiv wie Medikamente
- Hochseefisch: Lachs, Makrele oder Thunfisch
- Gemüse: Das hilft dir dabei, ein gutes Gleichgewicht zwischen dem HDL- und LDL-Cholesterin herzustellen. Viel HDL haben Zwiebeln und Kohlsorten wie Blumenkohl oder Brokkoli. Außerdem haben die sekundären Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst (besonders Granatapfel und Zitrusfrüchte) antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen.
- Shiitake-Pilze hemmen die Bildung von Cholesterin
- Ballaststoffe: mindestens 30 g pro Tag aus z.B. Haferflocken, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Vollkorn.
- Mandeln: sie können die Bildung von HDL erhöhen. Ich empfehle dir 40 Gramm pro Tag zu essen.
- Walnüsse und Avocado: beide Lebensmittel sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Auch gerne in Kombination, zum Beispiel in einem Salat.
- Kurkuma ist bekannt dafür, sich positiv auf den Cholesteringehalt auszuwirken. Denke dabei daran, ihn mit schwarzem Pfeffer zu kombinieren, damit er auch wirken kann.
- Bärlauch, Ingwer, Knoblauch (nur kurz erhitzt)



Erinnerst du dich? Da war doch noch was!
Ah ja, genau! **SPORT!**

Sport erhöht HDL-Cholesterin um bis zu 10 Prozent!

Allerdings erreichst du mit Sport noch viel mehr:
Dein Körper muss nicht mehr so viel Insulin ausschütten, weil die Insulinresistenz (die Vorstufe von Altersdiabetes und Ursache für Übergewicht) verbessert wird.

Du weißt ja jetzt, dass Insulin unseren Freund, die **HMG-CoA-Reduktase** erhöht, oder?
Das war doch unser Freund, das Enzym, das die Cholesterin-Produktion anheizt.

Sport senkt aber auch den Blutdruck, weil die Blutgefäße elastischer werden.
„Laufen ohne zu Schnaufen“ mindestens 30 Minuten täglich am Stück an der frischen Luft.
Leichtes Schwitzen ist dabei durchaus erlaubt.

Was du meiden solltest:

Fettarme Ernährung: dabei sinkt zwar das LDL, aber leider auch das HDL.





Jetzt zu Trick 17!

Wir kombinieren jetzt zwei Wege:
Cholesterin muss über den Darm raus und es muss in der Leber verbraucht werden.
So kann es sinken.

Zuerst muss das Cholesterin raus: ab in die Toilette damit.

Damit es mit dem Stuhl ausgeschieden wird, brauchst du Ballaststoffe:

Du hast es ja gelesen: Gallensäuren werden normalerweise „recycelt“.

Nach ihrer Verdauungsaktivität gelangen sie zurück zur Leber und sind erneut „einsatzfähig“.

Bindest du die Gallensäuren aber an Ballaststoffe, kannst du diesen Kreislauf unterbrechen und die Gallensäuren werden einfach ausgeschieden.

Da kommt das Hafer-Beta-Glucan ins Spiel.

Du solltest täglich 3g Beta-Glucan zu dir nehmen.

Das erreichst du mit 70 g Haferflocken oder 50 g Haferkleie.

Du kannst das auf 3 Portionen verteilen und mit einem großen Glas warmem Wasser trinken/essen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass so eine Cholesterinsenkung um bis zu 15 % nach drei bis sechs Wochen erreicht werden kann.

Außerdem verhindert bzw. verlangsamt das vom Beta-Glucan gebildete zähflüssige Gel auch die Aufnahme von Nahrungscholesterin in den Dünndarm.

Geschmacklich ist das sicher nicht so der Bringer. Aber besser als Tabletten, oder?

Zum Zweiten muss Cholesterin in der Leber vermehrt abgebaut werden.

Den Cholesterin-Abbau in der Leber kannst du unterstützen.

Meine Empfehlung:

Iss bittere Lebensmittel und Kräuter. Man gewöhnt sich sehr schnell daran.

Radicchio, Chicorée, Löwenzahn, Rosmarin, Grapefruit.

Du kannst auch Bittertropfen in der Apotheke kaufen und als Aperitif vor dem Essen einnehmen.

Bitter tut übrigens der gesamten Verdauung gut und hilft auch gegen das Süßigkeitenverlangen nach dem Essen.

Außerdem sind grüner Tee und Rooibos-Tee gute Helfer.



„Die Regulation des Cholesterinspiegels im Blut erfolgt in erster Linie durch die Leber und nicht durch die Ernährung“.

Kardiologe Univ.-Prof. Dr. med. Ulrich Laufs vom wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung

Was machen Eier mit dem Cholesterinspiegel?

Es heißt doch immer, dass Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel keine Eier essen sollen, weil da so viel Cholesterin drin ist.

Das mit dem hohen Cholesteringehalt im Ei stimmt sogar.

Pro Ei bekommt der Körper 250 bis 280 Milligramm Cholesterin zugeführt.

Aber du hast ja schon gelernt, dass die Zufuhr über die Nahrung nicht das Entscheidende ist, sondern die körpereigene Produktion und die Ausscheidung.

Natürlich kann eine Mahlzeit, in der du viele gesättigte Fette isst, deinen Cholesterinspiegel anheben. Tust du das regelmäßig, hat das schlechte Auswirkungen auf deinen Cholesterin-Haushalt, aber auch auf deine gesamte Gesundheit.

Isst du gebratene Eier mit gebratenem Speck und hast am nächsten Tag einen erhöhten Cholesterinspiegel, solltest du nicht alleine die Eier dafür verantwortlich machen, ok?

Eier haben also viel Cholesterin, aber sie enthalten auch viel **Lecithin**.

Lecithin verringert die Cholesterinaufnahme im Darm und ist daher ein natürlicher "negativer Regulator" von Cholesterin.

Negativ heißt in diesem Fall, dass der Cholesterinspiegel sogar sinken kann, wenn du Eier isst. Lecithin ist ebenso wichtig für die Zellmembran wie Cholesterin. Es ist auch ein Bestandteil der am Anfang erwähnten Lipid-Doppelschicht der Zellmembran.

Es gibt mehrere Studien, die belegen, dass sich ein normaler Eier-Konsum nicht, aber jedenfalls nicht schlecht, auf den Cholesterin-Haushalt auswirkt.

Trotzdem: Einigkeit besteht in dieser Frage noch lange nicht.

Deshalb rate ich dir, es einfach nicht zu übertreiben. Denn es ist mit allem so, dass ein Zuviel schlecht ist.

So ist es sicher auch mit Eiern.

Du musst nicht auf den Frühstücksei verzichten.

Ist das eine gute Nachricht?



Wichtig ist, dass du alle Risikofaktoren, die du schon kennengelernt hast, eliminiert und eine insgesamt gesunde Ernährung und Lebensweise pflegst.

Merke:

Der Cholesteringehalt eines einzelnen Nahrungsmittels beeinflusst den Cholesterinspiegel im Blut weniger als die gesamte Qualität der Ernährung.



Meide unbedingt die sogenannten Transfettsäuren.
Diese sind die schlimmsten Fettsäuren, die du überhaupt essen kannst!
Sie gefährden deine Gesundheit wirklich dramatisch!

Transfettsäuren sind eine Ursache für einen erhöhten LDL- und einen niedrigen HDL-Cholesterinspiegel.

Außerdem steigern sie den Triglycerid-Spiegel.

Hoher Blutdruck, Insulinresistenz, Allergien und ein erhöhtes Krebsrisiko werden als Folge der Transfettsäuren diskutiert.

5 Gramm Transfettsäuren am Tag steigern dein Risiko der koronaren Herzerkrankung (mit der Folge Herzinfarkt) um 25 %!

Transfettsäuren entstehen, wenn du die guten Pflanzenöle, die ja so gesund sind, weil sie einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren haben, über längere Zeit erhitzt oder zum Frittieren verwendest.

Sie entstehen auch, wenn pflanzliche Fette gehärtet werden, was oft bei der Margarine-Herstellung gemacht wird.

Meide:

- Fast-Food
- Fertiggerichte
- Minderwertige Margarine
- Backwaren (Zwieback, Cracker, Kuchen, Blätterteig, Blätterteiggebäck, Kekse)
- Pommes Frites
- Kartoffelchips
- Back- und Bratfette
- Trockensuppen
- Süßwaren

Trans-Fettsäuren: Gehalte in Lebensmitteln

Warengruppe	Lebensmittel	Anzahl untersuchte Produkte	Mittelwert (%)	Maximalwert (%)	Abweichung > 2% (%)
Margarinen	Backmargarine	47	3,9	37,4	45
	Ziehmargarine	112	5,1	13,2	70
	Kremmargarine	23	5,5	11,6	74
Brotaufstriche	Pflanzenmargarine	26	1,8	4,4	27
	Nuss-Nougatcreme	82	0,4	1,1	-
	Milch-Schokocreme	14	0,5	1,1	-
Gebäck	Erdnusscreme	6	1,2	2,4	17
	Plunder	76	5,0	35,2	66
	Blätterteig	63	5,2	42,8	75
	Stuten, Striezel	47	14,6	35,9	81
	Schweinsohr	44	5,8	24,3	82
	Donut	40	12,8	30,6	63
	Croissant	85	4,2	38,4	75
Fast Food	Stollen	35	4,8	42,4	60
	Crementorte	51	4,1	18,5	71
	Waffeln	59	2,6	43,8	20
	Pommes frites	16	1,2	8,8	19
	Hühnerburger	7	1,1	2,8	14
	Popcorn	9	10,8	32,7	33

verändert nach [Pfo 2010]

Bei verpackter Ware kannst du immerhin die Zutatenliste lesen.

Es muss auf der Verpackung gekennzeichnet sein, wenn gehärtete Fette enthalten sind.

Du erkennst sie an den Worten "pflanzliche Fette gehärtet", oder "zum Teil gehärtet".

Beim Bäcker an der Theke, weißt du nicht, was du bekommst.

Meine Tipps:

- Nimm in deiner Küche zum Braten Kokosfett oder pflanzliche Öle, die als Bratöl gekennzeichnet sind.
- Spüle die Pfannen immer aus
- Verwende niemals dasselbe Fett zweimal.



Jetzt kennst du die wichtigsten Wege, mit denen du dir selber helfen kannst.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung und ich freue mich auf deine Rückmeldung, wenn nach 4-6 Wochen deine Werte kontrolliert wurden.



ODER?

Alles schön und gut, aber:

Du kannst das alles nicht alleine umsetzen?

Du brauchst weitere Unterstützung?

Buche dir gerne ein unverbindliches Beratungsgespräch
Für 0 € klären wir in 30 Min. deine Fragen

👉 [Klicke dazu hier auf den Link](#) 👈



Wenn du entschlossen bist, etwas zu ändern, packe es jetzt an!

Ich nehme dich an die Hand und begleite dich.
Auch wenn es mal nicht gleich glattläuft, ist das kein Problem.
Ich gebe dir viele hilfreiche Tipps und Orientierung.

Im **STOFFWECHSEL-BOOSTER-PROGRAMM** stellen wir deine Ernährung um und damit deinen gesamten Stoffwechsel wieder auf die Beine.

Während oder am Ende dieses Programms erhalte ich immer solche Rückmeldungen:

Meine Teilnehmerin R. Th.

(die Anonymität muss natürlich gewahrt werden)

sagte schon nach kurzer Zeit:

"Das ist eine wunderbare Art, sich zu ernähren und neue Lebensmittel kennenzulernen.

Ich hatte nie das Gefühl der Entmutigung, weil ich so gut damit zurechtkomme. Diese Ernährung lässt sich in das ganz normale Leben integrieren. Diäten waren für mich immer eine Qual. Dieses Programm nicht.

Man wird immer satt und hat Vielfalt."

Meine Teilnehmerin S. B.

(die Anonymität muss natürlich gewahrt werden)

brachte es zum Abschluss auf den Punkt:

"Das war die beste Ernährungsumstellung, die ich jemals gemacht habe"





Wenn man weiß, wie es geht, ist es sehr einfach, sich gesund zu ernähren

Du kannst so viel mehr erreichen, als dir bisher gesagt wurde!
Und es ist nicht schwer!

Ich habe schon mehrere Hundert Menschen begleitet und alle haben davon profitiert.

Viele dachten, dass sie das nicht schaffen würden. Sie hatten das Scheitern ja schon so oft erlebt.

Einseitiges Essen, das Zählen von Kalorien oder Punkten und das dauernde Nein sagen müssen. Das sind alles Faktoren, die meiner Meinung nach, nicht zu einem gesunden Essen gehören.

Essen muss schmecken und uns stärken.
Und essen darf auch gerne unkompliziert sein.

Es ist ein großer Vorteil, dass ich als Heilpraktikerin, mit meiner ganzheitlichen Sicht, weiß, was zu tun ist, wenn etwas mal nicht so glattläuft.



Kontakt:

Cynthia Roosen
Bothmerstr. 14
80634 München

Webseite

www.cynthiaroosen.de

E-Mail:

kontakt@cynthiaroosen.de

