



**Dr. Andrea Weninger**

**Dr. Brigitte Betz**

Stadtstr.55

79104 Freiburg

Tel: 0761/2023288

Fax: 0761/2023227

[www.homoeopathie-in-freiburg.de](http://www.homoeopathie-in-freiburg.de)

---

### **Blutfette: Empfehlungen für Patienten**

#### **Allgemein:**

Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff für unseren Organismus: Bestandteil aller Zellmembranen, v.a. ZNS, Vitamin D, Gallensäuren, Hormone.

Cholesterinwert wird überbewertet. Wichtige Risikofaktoren: Zucker, Übergewicht, Rauchen, Stress. Dies erzeugt oxidativen Stress, der Blutgefäßwände schädigt, wodurch sich oxidiertes LDL anheften und diese verstopfen kann.

Nicht die Gesamtmenge von LDL ist entscheidend, sondern das Ausmaß des oxidativen Stresses. Oxidationsschutz des LDL: Coenzym Q10. Statine senken neben LDL auch Coenzym Q10. Daher wird das verbleibende LDL aggressiver.

Wenn Cholesterin aufgrund sehr hoher Werte oder sonstiger Risikofaktoren dennoch gesenkt werden soll, gibt es dafür folgende Möglichkeiten:

#### **Ernährung: Aufnahme vermindern**

- Ausgewogene Ernährung, Vollkorn-Produkte, viel Obst und Gemüse
- Zucker reduzieren
- Ungesättigte Fette (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Nüsse) bevorzugen (Achtung: versteckte gesättigte Fette z.B. in Wurst und Käse (max 50-60g + 250 g Joghurt lt DGE)) (Achtung: Transfette = „gehärtet“ auf der Packung, Backwaren...)
- 3 Gl Preiselbeersaft/d können HDL- Werte um 10% erhöhen
- 2 rohe Knoblauchzehen
- Omega-3- Fettsäuren (Fisch, Algen) v.a. bei Triglycerid- Erhöhung (können Gesamtcholesterin erhöhen, senken aber den Anteil an oxidiertem LDL, vermindern Plaquebildung)

#### **Bindung im Darm**

- Ballaststoffpräparate, z.B. Flohsamenschalenpulver (oder Leinsamen) Hafer oder Gerste im Müsli
- Symbiolact cholesterincontrol (TTK 1€) (+ hemmt Synthese, fördert Ausscheidung)

#### **Synthese hemmen**

- Roter Reis: Armolipid 10mg (Madaus) (mit zusätzlich CoQ10) 1 mal tgl (TTK 40ct) senkt Cholesterin und TG (Senkung um 40 mg/dl!!)

- Artischockenpräparat z.B. Ardeycholeolan Kps.(400mg) 3x1 vor der MZ (cave:Lactose) TTK 0,50€ oder Hepar SL Forte (600mg) 2x1 (erhöht auch die Ausscheidung)

### **Ausscheidung von Cholesterin und Gallensäure erhöhen**

- Symbiolact cholesterin control + Artischockenpräparat

### **Zusätzlich: Verminderung von oxidativem Stress**

- Je nach Blutspiegel: Coenzym Q10, Omega 3 Fettsäuren einnehmen

### **Prophylaktische allgemeine Empfehlungen:**

- Bei Übergewicht: Gewichtsabnahme z.B. durch Intervallfasten bis auf Normalgewicht
- Ausdauer- und Krafttraining